

УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ!

Рисунки Т. ЛЕВИНОЙ.

Отправляясь на лыжную прогулку, надо одеться соответственно погоде, обувь смазать жиром. Женщинам рекомендуется надеть рейтузы, трикотажную рубашку с длинными рукавами и куртку. Не ходите на лыжах в меховых ушанках или синтетических шляпах — жарко и некрасиво. Лучший головной убор для лыжника — шерстяная шапочка.

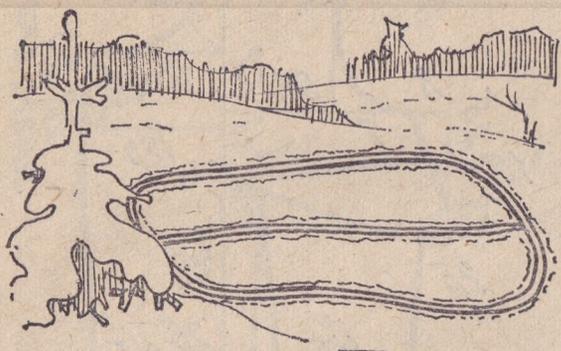
Начинать занятия рекомендуется при температуре воздуха не ниже 15 градусов, в безветренную погоду.

В 12-м номере «Крестьянки» за прошлый год мы уже рассказывали о правильном выборе лыж, палок, ботинок и лыжных мазей. Сейчас разберем технику ходов, подъемов, спусков и поворотов.

Выберите поляну, защищенную от ветра, и проложите на ней тренировочную лыжню. Для этого несколько раз пройдите по одной линии **ступающим шагом**: стоя на одной ноге, другой делаете небольшой шаг вперед, поднимая ее над снегом, но не выпрямляя в колене.

Шаг при этом твердый, нескользящий, вес тела при шагах переносится на выставленную вперед ногу. Сохраняйте равновесие, следите за ритмичностью движений.

Ступающим шагом обойдите поляну по краю. Прodelайте то же самое в обратном направлении, но с внутренней стороны круга, рядом с первым следом. Третий след проложите с внешней стороны лыжни. Две последние линии нужны вам для того, чтобы удобнее ставить палки, на центральной вы будете разучивать технику ходов (рис. 1).



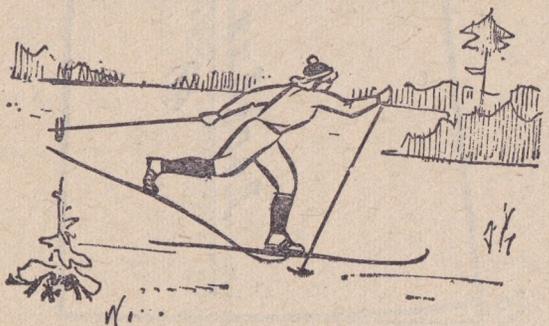
ЗАНЯТИЕ № 1

Изучение попеременного двухшажного хода.

Пройдите круг ступающим шагом. Руки за спиной, голова свободно опущена вниз, туловище наклонено вперед, плечи опущены, мышцы спины расслаблены. Идите не торопясь, при шагах переносите вес тела попеременно с одной ноги на другую.

Теперь попробуйте пройти **скользящим шагом**, постепенно увеличивая период скольжения, размахивая руками. Начните пользоваться палками: на каждый скользящий шаг — толчок палкой. Цикл этого хода состоит из 2 скользящих шагов и 2 попеременных толчков палками.

Оттолкнувшись правой ногой, скользите на левой лыже. При этом впереди правая рука с палкой. Затем меняете ногу и руку (рис. 2).



При скольжении опускаете палку на снег и делаете толчок рукой, одновременно вынося маховым движением вперед руку и ногу, оставшиеся после толчка сзади (рис. 3). Когда эта нога подходит к той, на которую делается упор, выпрямите ее в колене и немного выдвиньте стопу вперед (рис. 4).



После остановки лыжи приседаете на правой ноге и в то же время продолжаете вынос правой руки с палкой вперед, а другой палкой отталкиваетесь.

Вынося левую ногу вперед, переносите на нее вес тела. После отталкивания левой ногой вес тела полностью переносится на правую ногу. Скользите на ней. Эти движения в той же последовательности повторяете в течение всего занятия.

ЗАНЯТИЕ № 2

Повторите для начала все движения попеременного двухшажного хода. Затем приступайте к изучению новых элементов.

Попробуйте скользить одновременно на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными толчками палок. После очередного толчка плавным движением выпрямляйте туловище, вынося палки вперед (рис. 5). Это движение называется **одновременный бесшажный ход**.



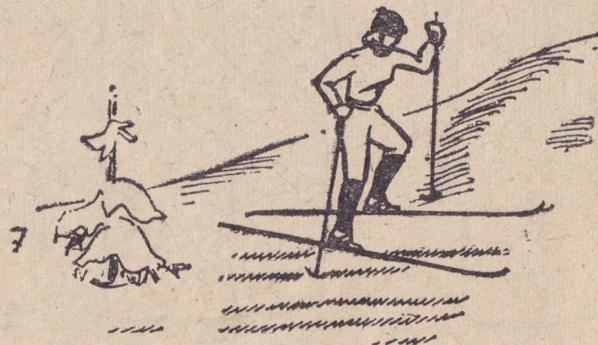
Еще одно новое движение: делаете один скользящий шаг, одновременно отталкиваетесь палками. После очередного шага скользите на двух лыжах, затем выпрямляетесь и выносите

слегка согнутыми руками обе палки вперед, не поднимая их высоко над снегом (рис. 6). Это **одношажный ход**.



Наконец, приступаем к изучению подъемов и спусков.

Подъем лесенкой состоит из нескольких боковых приставных шагов. Лыжи ставятся поперек склона, горизонтально, на ребро (рис. 7). Этот прием можно выполнять с продвижением вперед и назад.



Подъем ступанием выполняется без скольжения на лыжах. Лыжу опускаете на снег с прихлопыванием. Движение это легко переходит в бег короткими шагами.

Подъем полулочкой выполняется ступающим шагом при подъеме наискось (рис. 8).



Подъем елочкой выполняется прямо вверх ступающим шагом, причем обе лыжи разводятся носками наружу и ставятся на внутренние ребра (рис. 9).



При очередном шаге пятка одной лыжи переносится через пятку другой. На крутых склонах лыжи разводятся носками шире, больше ставятся на ребра, шаг делается короче и опора на палки сильнее.

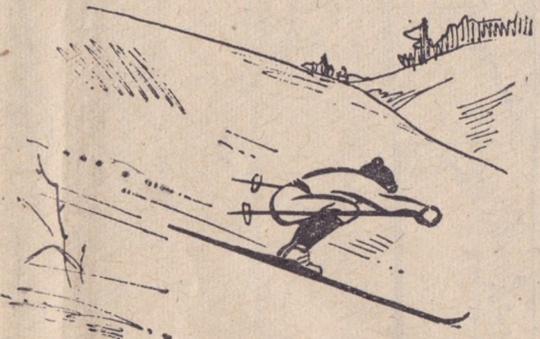
Спуск в основной стойке — лыжи расставлены на расстоянии 10—15 сантиметров одна от другой, ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, одна нога чуть выдвинута вперед (рис. 10).



В высокой стойке ноги выпрямлены больше, чем в основной (рис. 11).



В низкой стойке ноги сильнее согнуты, голова и туловище наклонены вперед, руки вынесены вперед (рис. 12).



ЗАНЯТИЕ № 3

Его целесообразно посвятить совершенствованию изученных ходов. Повторяйте приемы, походите без палок, с палками, взятыми за середину. Скользя подольше, отработайте широкие, плавные движения руками и ногами. На небольшой горке несколько раз проделайте подъем и спуск всеми знакомыми вам методами.



Размер 46—48

Ажурная кофточка с коротким рукавом выполнена кружевным узором, края которого образуют «зубчики». Рукава вшивные. На спинке разрез для застежки. Круглый вырез вокруг шеи.



ЗАНЯТИЕ № 4

Изучаем новое движение: **одновременный двухшажный ход**. При нем на один толчок палками приходится два неполных скользящих шага (рис. 13).

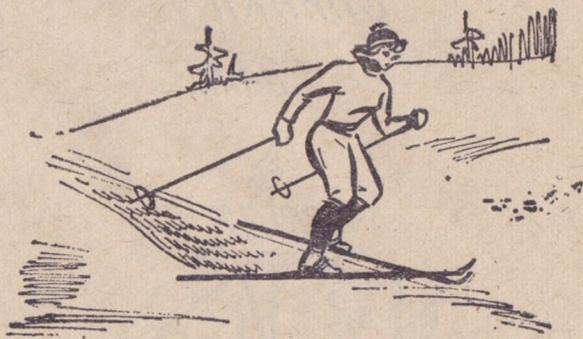
Теперь на невысокой горке начинаете разучивать повороты и торможения. **Поворот переступанием**. На спуске немного присядьте и перенесите вес тела на лыжу, наружную к повороту. Затем приподнимите внутреннюю лыжу и сделайте шаг в направлении поворота.



Торможение плугом. Спускайтесь с горки в основной стойке. В конце спуска разведите пятки лыж в стороны, а носки соедините вместе. Поставьте лыжи на внутренние ребра и сблизьте слегка согнутые колени (рис. 14).



Торможение полуплугом. Чтобы осуществить его, опирайтесь при спуске только на лыжу, которая выполняет упор. Носки лыж вместе. Нога, на которой скользите, согнута и ощущает вес тела (рис. 15).



ЗАНЯТИЕ № 5

Начните его с отработки техники изученных приемов ходьбы, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Еще один новый ход: **попеременный четырехшажный**. Его цикл состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных толчков палками.

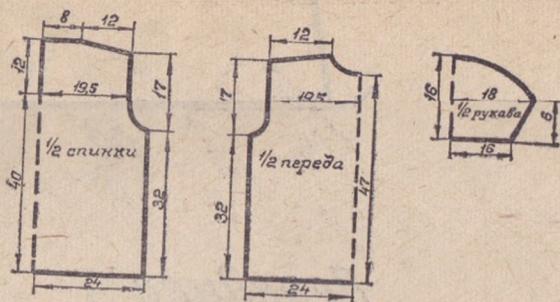
Примите положение основной стойки, палки вынесите вперед. Кольца — на уровне носков лыж. Из этого положения начинайте двигаться скользящим шагом с подсчетом «раз-два-три-четыре». На счет «три-четыре» попеременно отталкивайтесь палками, на счет «раз-два» ставьте палки в исходное положение.

Делайте более широкие шаги, чем в ранее изученных ходах. При отталкивании палками стремитесь не потерять опоры, палку вперед выносите свободно.

Теперь вы уже владеете достаточным мастерством, чтобы предпринять лыжный поход. В походе идите свободно, широко, накатистым шагом, применяйте смешанные способы ходов применительно к местности. Дышите полной грудью.

Хорошей вам прогулки!

Р. СОКОЛ,
инструктор, методист



АЖУРНАЯ КОФТОЧКА

разрез на спинке, низ кофточки и рукавов обвязаны крючком.

Для выполнения модели требуется 300 г тонкой шерсти; спицы № 2, крючок и небольшая пуговица.

В работе использованы следующие виды вязания:

1. Кружевное. Прежде чем приступить к выполнению образца, рекомендуем освоить некоторые условные названия петель и способ их вязания.

а) Один накид — движением кисти на себя накиньте нитку на правую спицу, далее вяжите следующую петлю, следя за тем, чтобы накид оставался на правой спице.

б) Одна дважды закрепленная петля — переведите очередную петлю с левой спицы на правую без провязывания, следующие 2 петли провяжите вместе с лицевой петлей и с помощью левой спицы протяните эту петлю через предыдущую. В результате от трех петель останется одна.

Для образца наберите число петель, кратное десяти, плюс две кромочные петли, которые в описании рядов не участвуют.

1-й ряд: х3 лицевые петли, 1 дважды закрепленная петля, 3 лицевые петли, 1 накид, 1 лицевая петля, 1 накид. От х повторяйте до конца ряда.

2-й, 4-й и все четные ряды: вяжите все петли и накиды предыдущего ряда изнаночными петлями.

3-й ряд: х1 накид, 2 лицевые петли, 1 дважды закрепленная петля, 2 лицевые петли, 1 накид, 3 лицевые петли. От х повторяйте до конца ряда.

5-й ряд: х1 накид, 1 лицевая петля, 1 накид, 1 лицевая петля, 1 дважды закрепленная петля, 1 лицевая петля, 1 накид, 1 лицевая петля, 1 накид, 1 дважды закрепленная петля. От х повторяется до конца ряда.

После шестого ряда повторяйте узор с первого ряда. Плотность вязания — тридцать петель на 10 сантиметров.

Спинка

Наберите 144 петли и вяжите без изменения вверх 32 см. После 32-го сантиметра от низа закрепите с каждой стороны для проймы: 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 2 раза по 2 петли и 1 раз 1 петлю через ряд. Далее пройму вяжите прямо. На 40-м сантиметре от низа сделайте разрез для застежки: разделите все петли ряда на две равные части и вяжите раздельно правую и левую половины спинки. Начиная с 49-го сантиметра от низа для образования скоса плеча закрепите 36 петель в 6 приемов, то есть по 6 петель через ряд. На 52-м сантиметре от низа оставшиеся 48 петель закрепите в одном ряду.

Перед

Вяжите, как спинку, но для выреза горловины на 47-м см от низа закрепите средние 12 петель в одном ряду и далее вяжите раздельно левую и правую половины переда, закрепляя через ряд один раз 5 петель, один раз 4 петли, один раз 3 петли, два раза по 2 петли и два раза по 1 петле.

Рукава

Наберите 96 петель и вяжите кружевной вязкой, прибавляя с той и другой стороны через каждый сантиметр 6 раз по одной петле. Свяжав от низа 6 см, для образования головки рукава закрепляйте с каждой стороны один раз 5 петель, один раз 4 петли, два раза по 3 петли, четыре раза по 2 петли, три раза по 1 петле, три раза по 2 петли, два раза по 3 петли и два раза по 4 петли. Оставшиеся 16 петель закрепите в одном ряду.

Сборка

Детали с изнанки отгладьте через влажную ткань. Сшейте перед со спинкой. Сшитые рукава соедините с проймой. Обвяжите крючком двумя рядами плотных столбиков (введите крючок в очередную петлю, захватите нитку и протяните ее через петлю, снова захватите нитку и протяните ее через обе петли на крючке) вырез горловины, разрез на спинке, низ кофточки и рукавов. На спинке у разреза сделайте нитяную петельку и пришейте пуговицу.

Б. ВАЙНБЕРГ
Рисунки Р. ПИМЕНОВОЙ.

Костюм

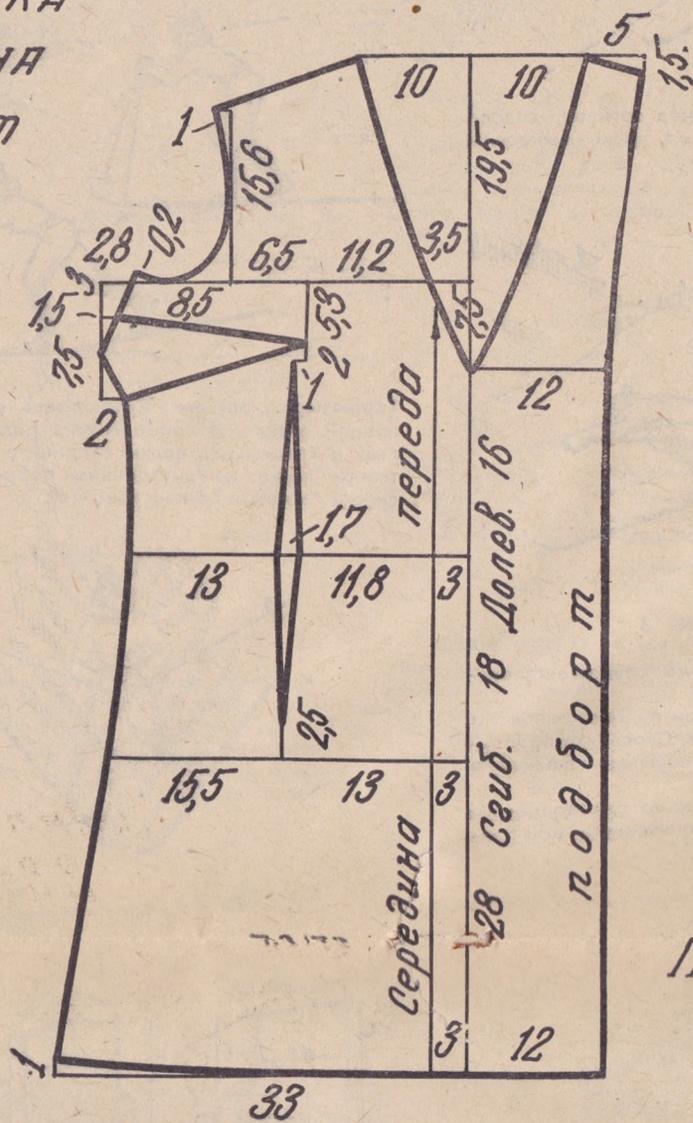
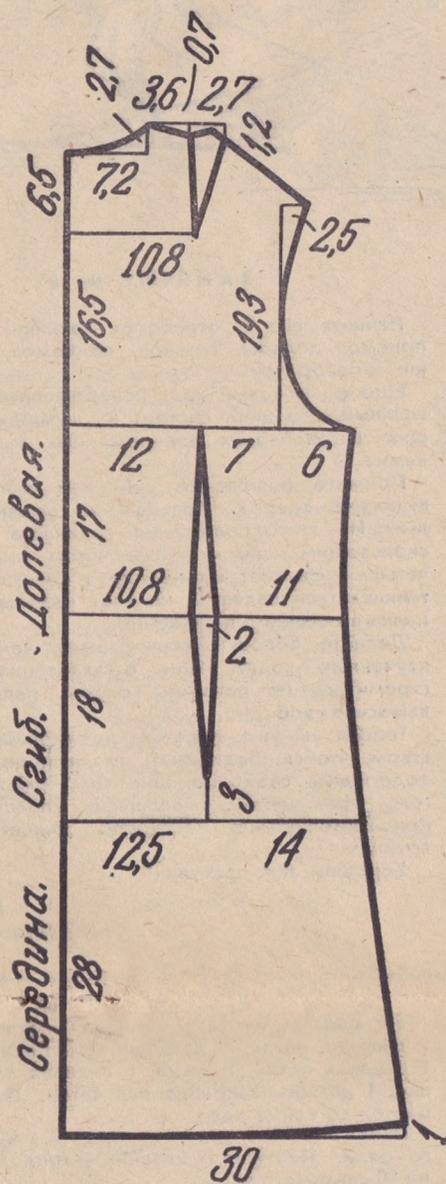
размер 48 рост III

Спинка
1 дет.



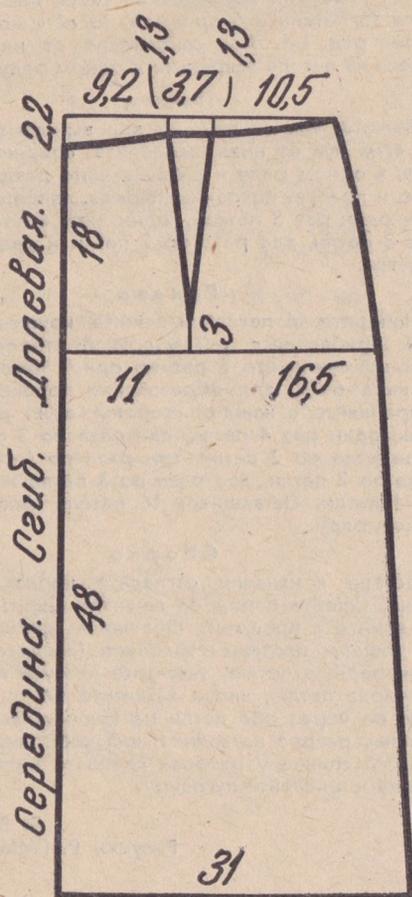
Перед
2 дет.

Листочка
кармана
2 дет

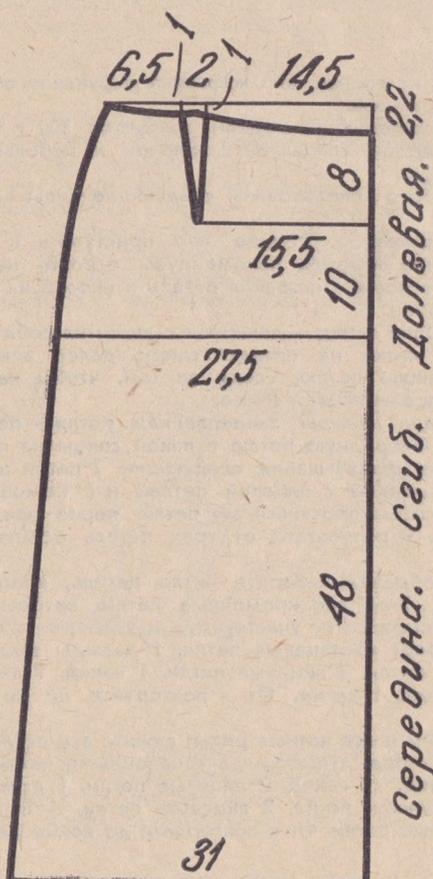


Пояс
1 дет.

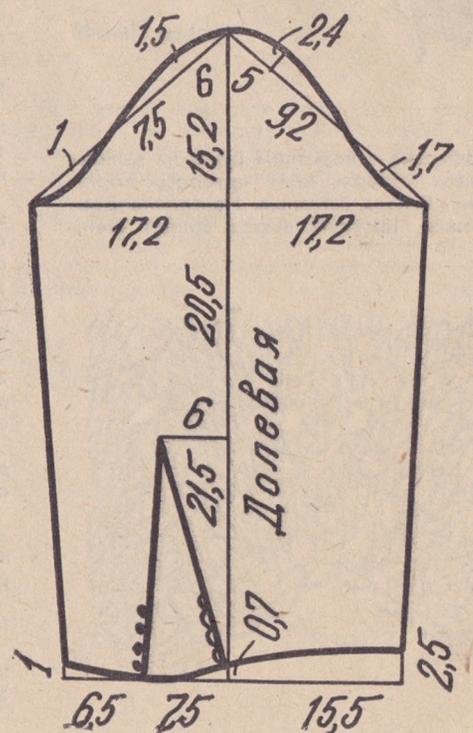
Заднее полот-
но юбки-1 дет.



Переднее
полотно юбки
1 дет.



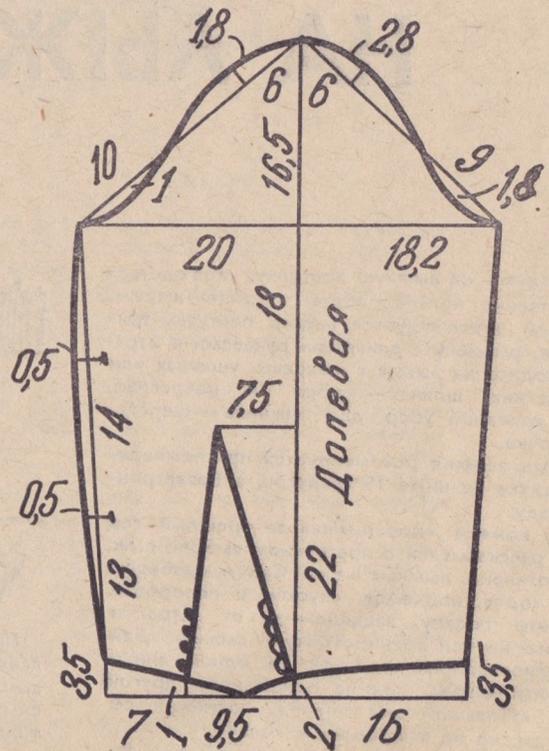
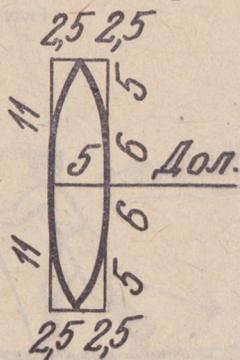
Рукав
2 дет.



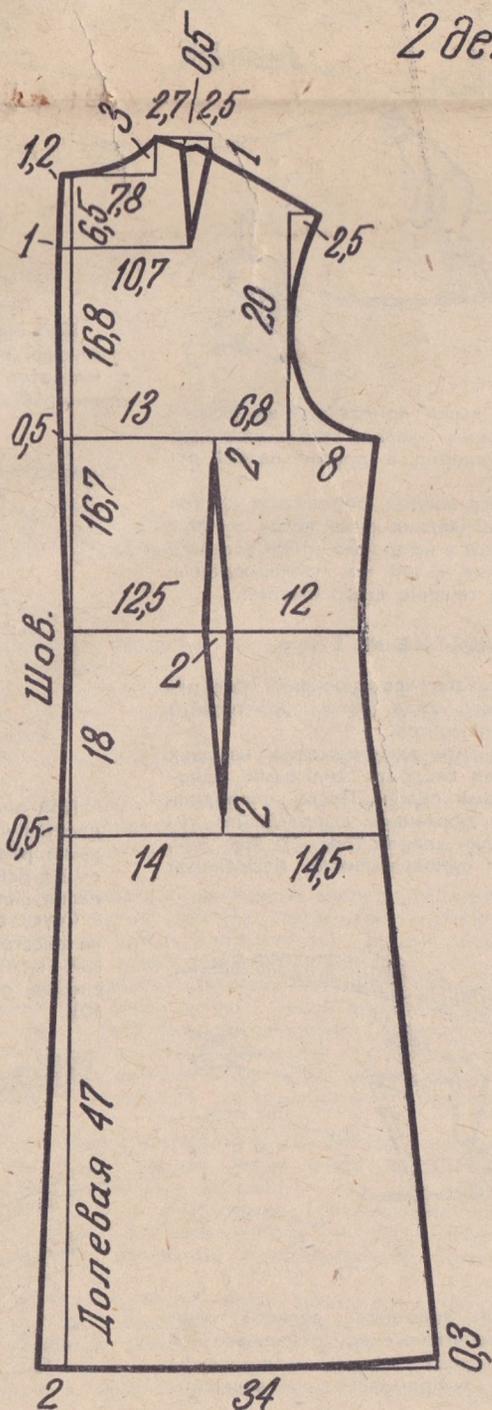
Платье - размер 54 рост III

Рукав - 2 дет.

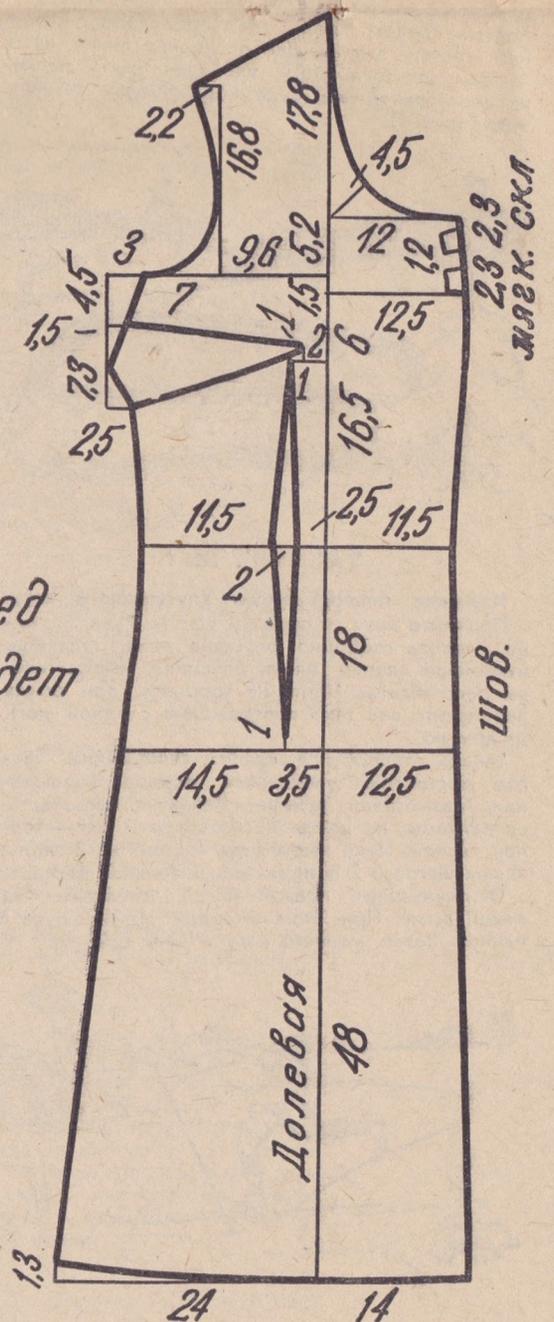
Бантик
2 дет.



Спинка
2 дет.



Перед
2 дет



ДЛЯ ВСТРЕЧИ НОВОГО ГОДА

К праздничному вечеру предлагаем сшить нарядный костюм из светлой парчовой ткани. Он особенно подойдет стройным женщинам. Размер — 48-й.

Юбка сверху на поясе, к низу расширена, закрывает колени. Длинный жакет, слегка прилегающий по линии талии, спереди отделан глубоким вырезом горловины. Застежка односторонняя, заканчивающаяся немного ниже талии. Карманы прорезные с листочками. Рукава втачные, узкие, внизу застегнуты на несколько мелких пуговиц и руликовые петли. К концам пояса пришито по три длинных рулика, что создает впечатление бахромы.

Для полной женщины к празднику рекомендуем сшить платье из набивного шелка. Размер — 54-й.

Перед и спинка цельнокроенные. Вырез горловины овальный. Длинные втачные рукава на застежке.

Платье слегка приталено за счет вытачек, боковых швов и швов, расположенных посередине переда и спинки.

В переднем шве у горловины по две мягких складочки, к которым пришивается кокетливый бантик.

Т. ОВСЯННИКОВА,
конструктор

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

Долевая

сгиб

2,5 2,5

