

**Презентация
на тему:**

«ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ»

Лыжные ходы

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

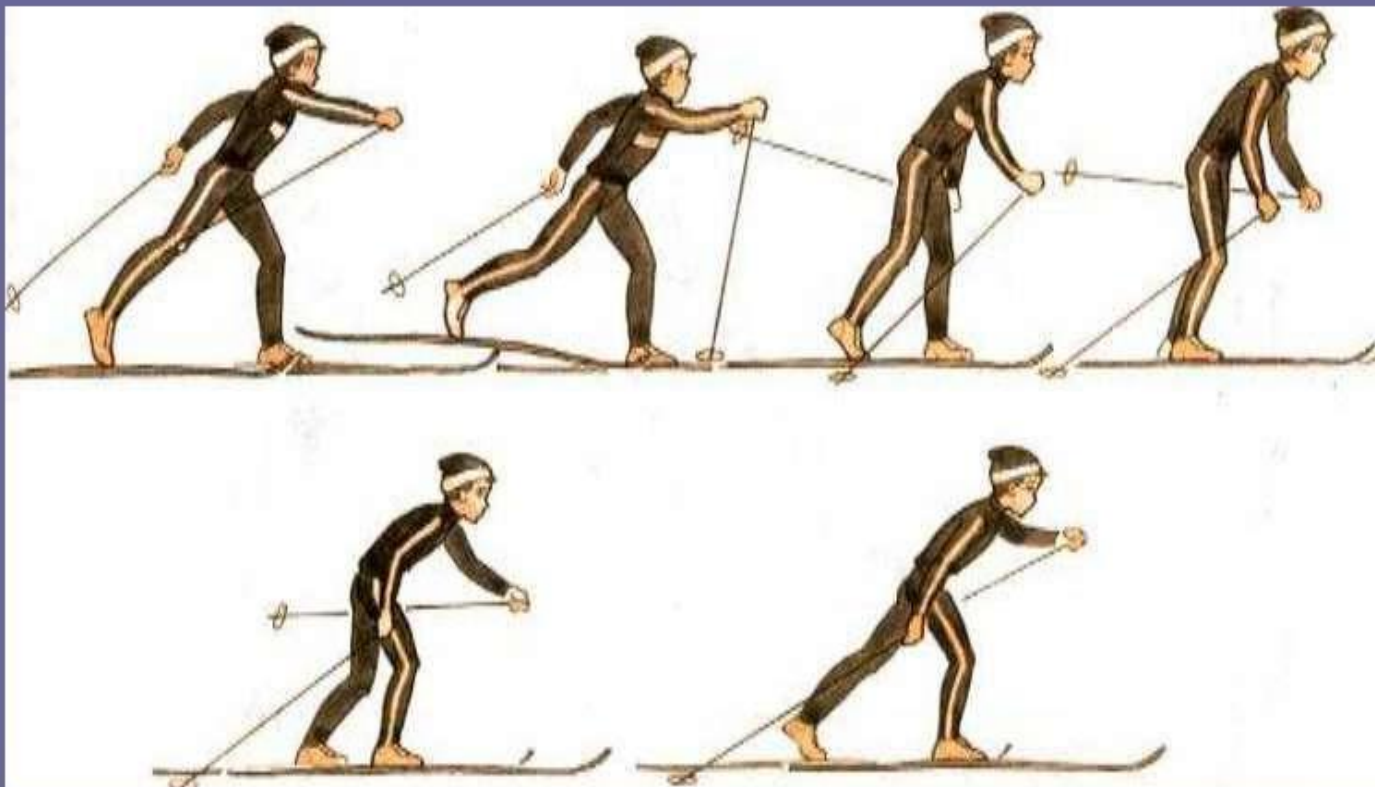
Коньковый ход

Классические Одновременные

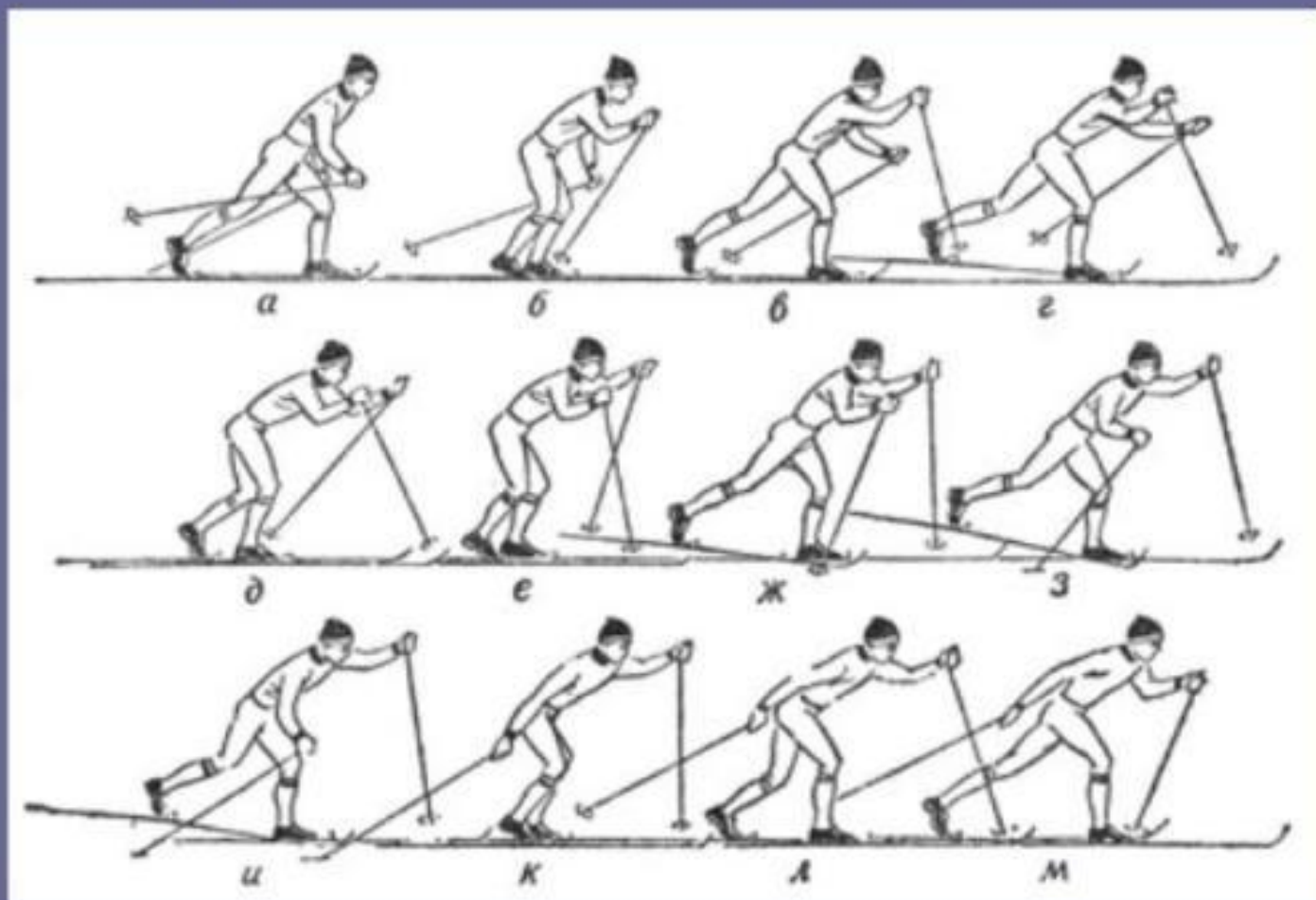
отталкивание двумя палками
одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
 - Основной
 - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

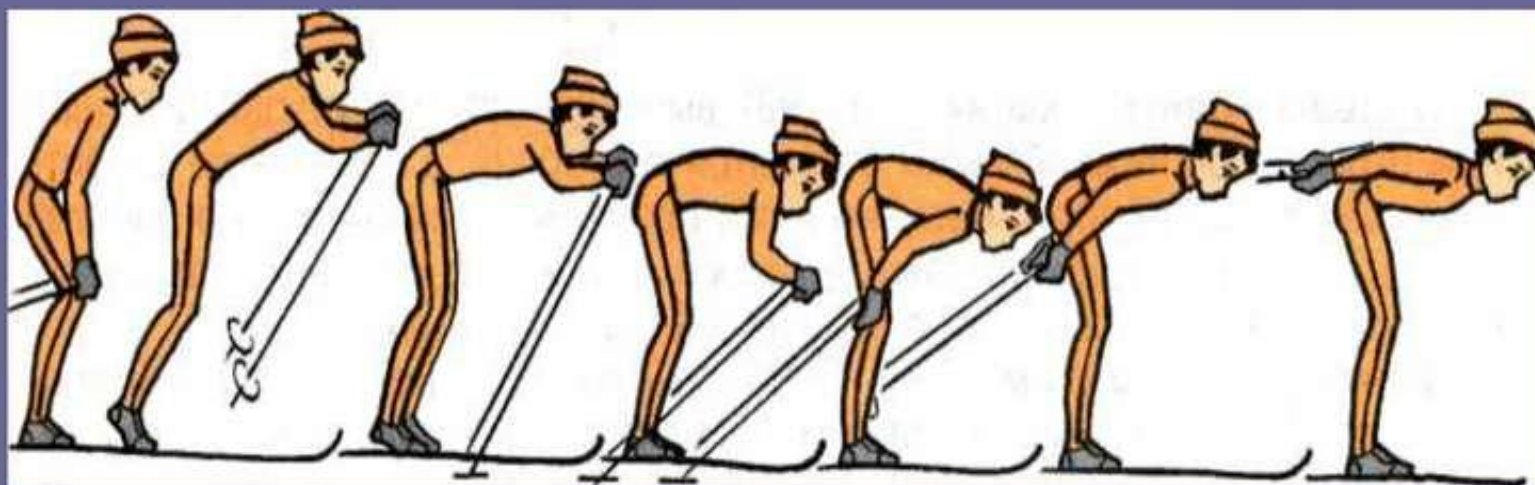
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход

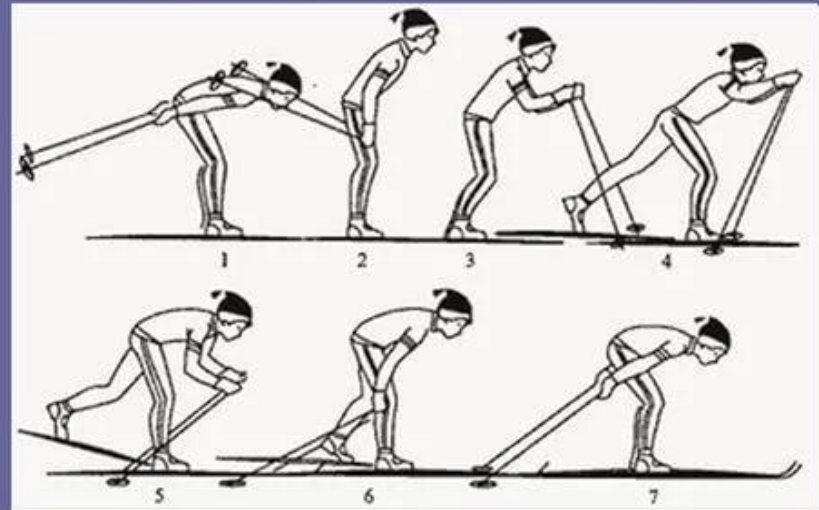


Одновременный бесшажный ход

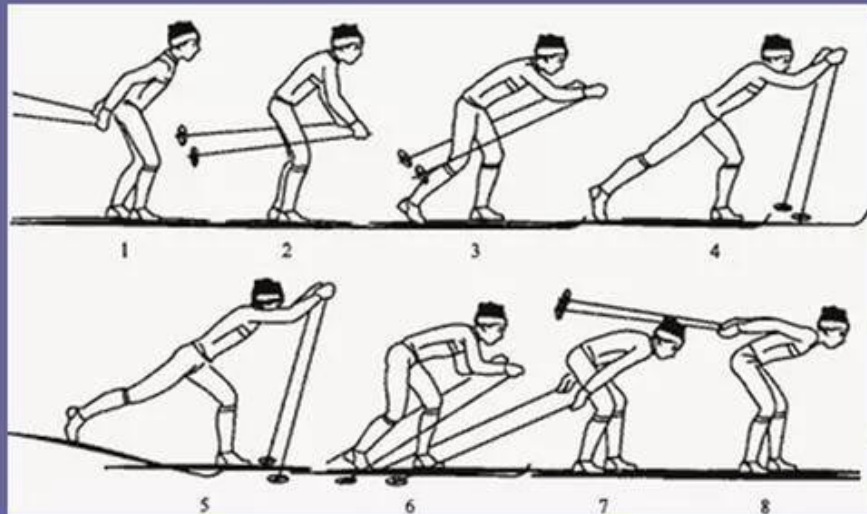


Одновременный одношажный ход

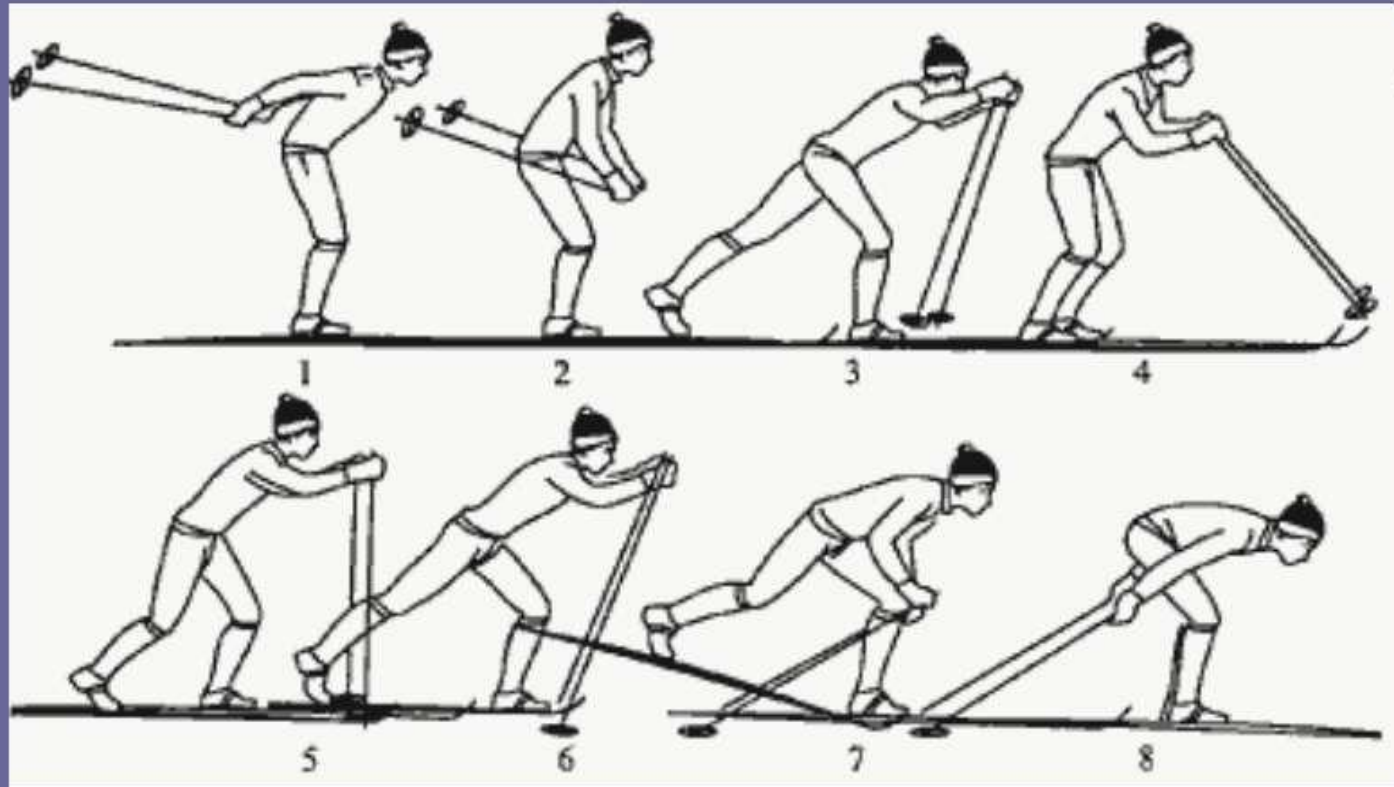
- Основной вариант



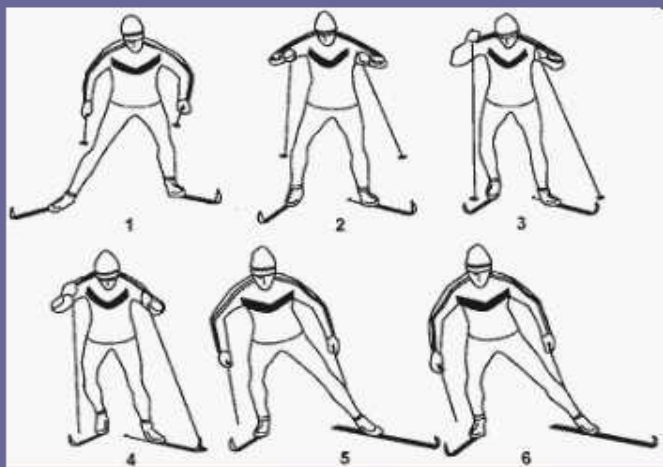
- Скоростной (стартовый) вариант.



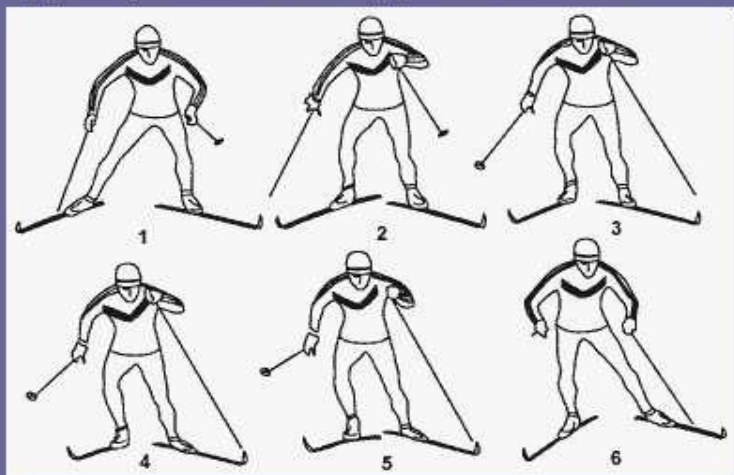
Одновременный двухшажный ход



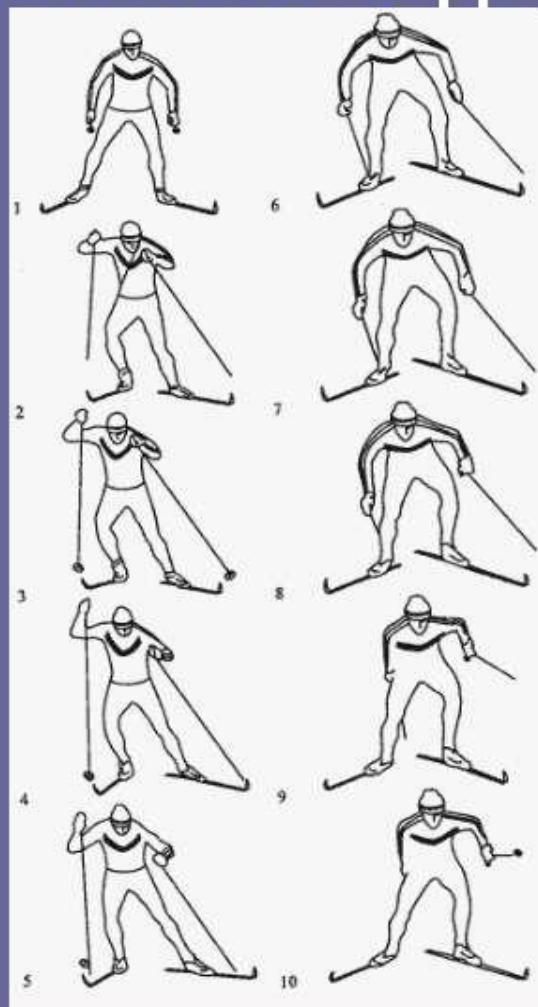
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Спасибо за внимание!