

# Виды лыжных ходов



**Выполнил: тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам  
МАУ ДО «ДЮСШ-1» г.Усинска  
Рочева Е.А.**

с. Колва, 2014 г.

# Лыжные ходы



## ***Классические лыжные ходы***



### Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный



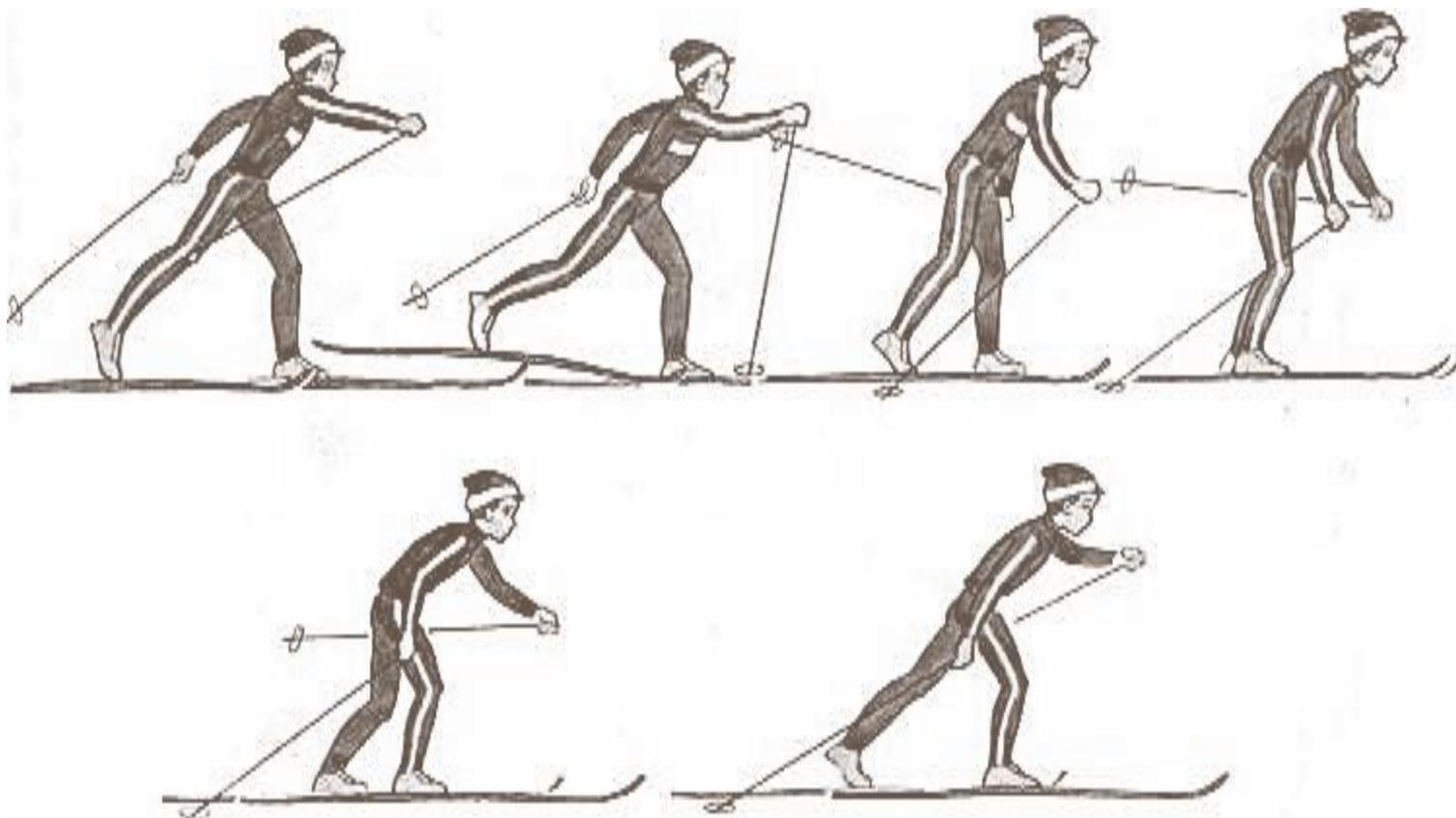
### Одновременные

отталкивание двумя палками одновременно

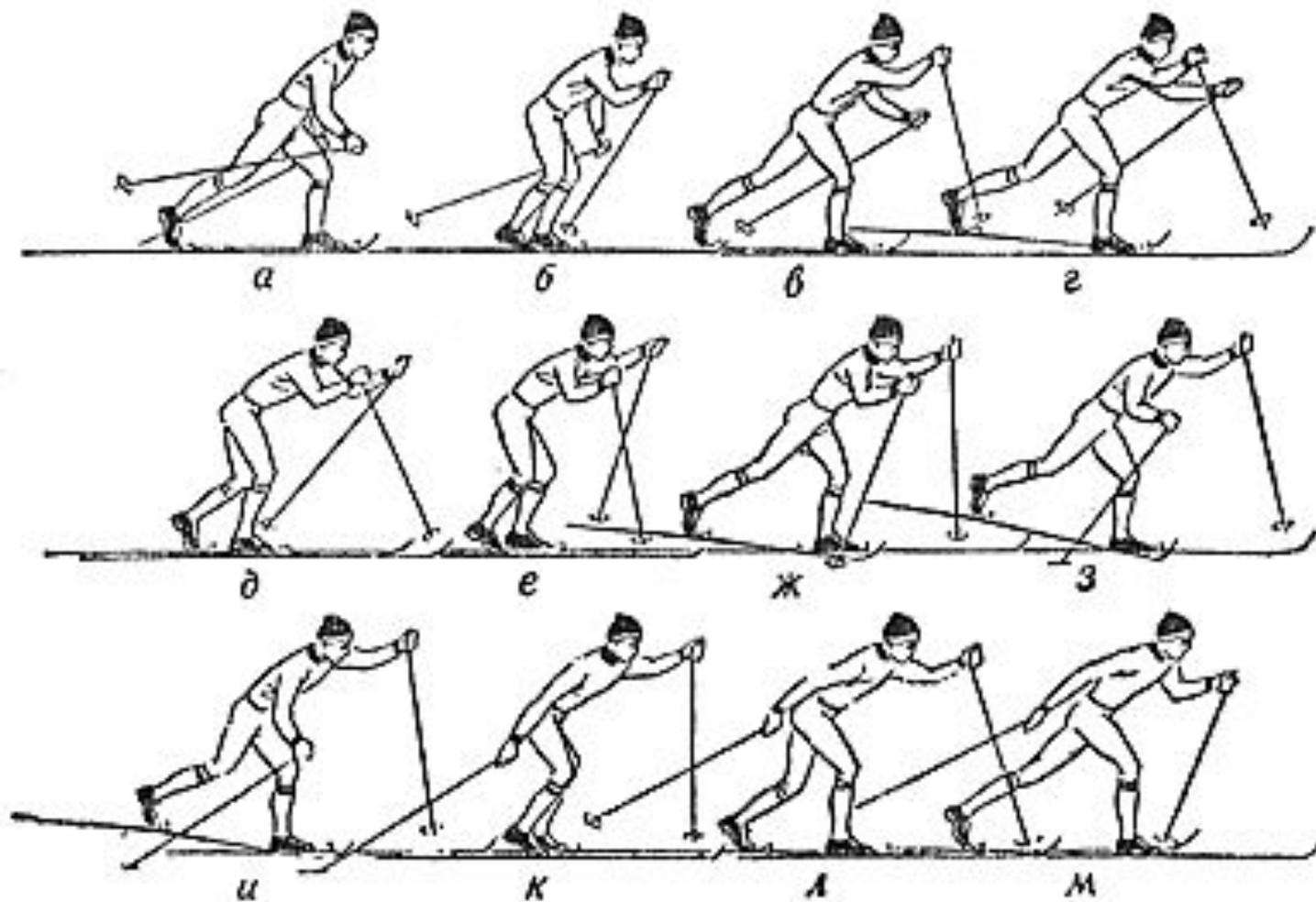
- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
  - Основной
  - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

## ***Коньковый ход***

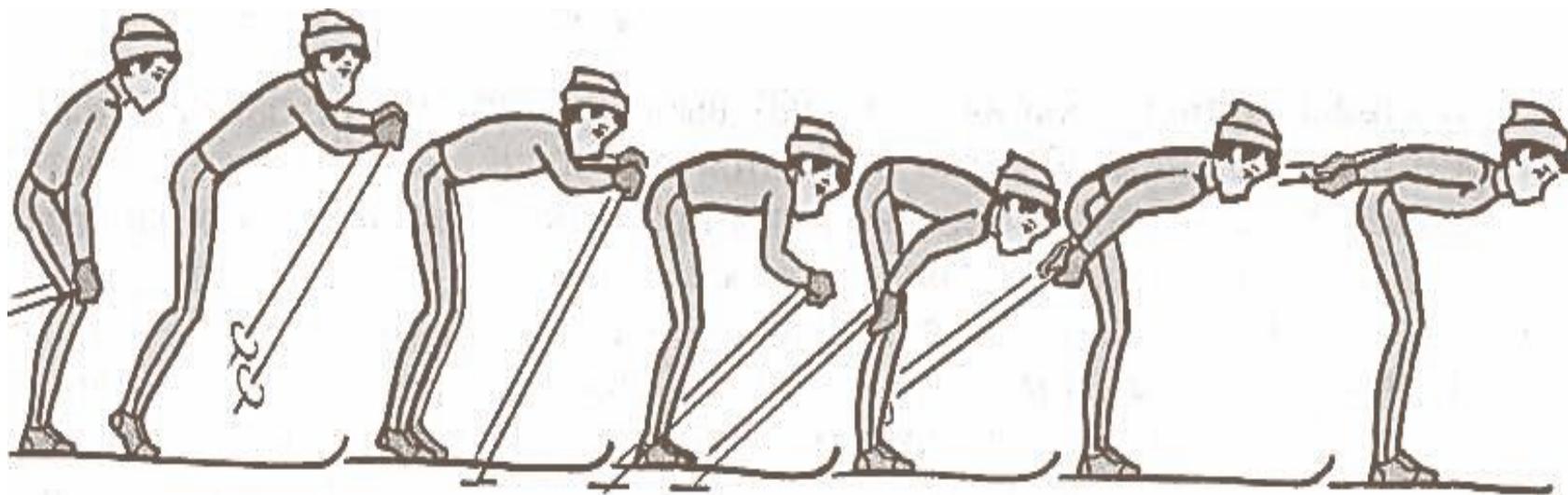
# Попеременный двухшажный ход



# Попеременный четырёхшажный ход

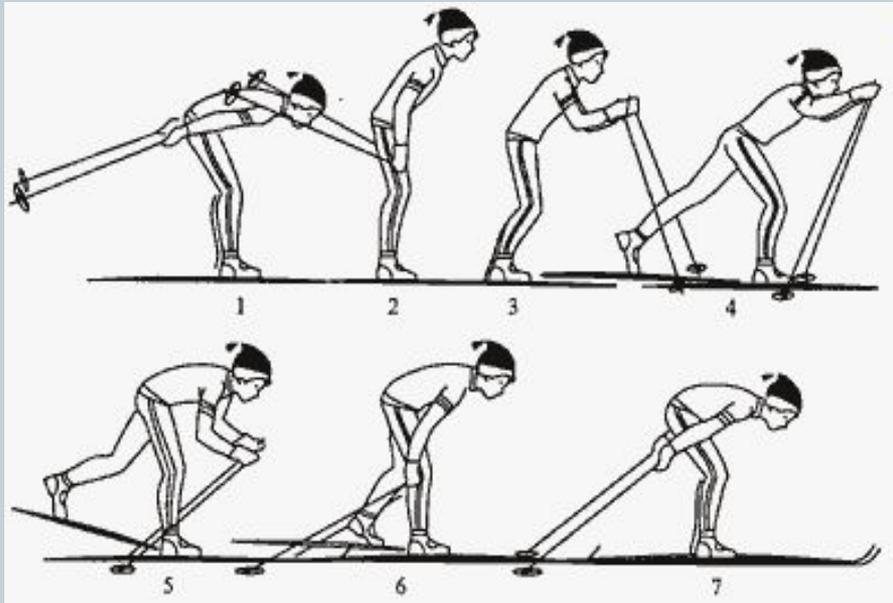


# Одновременный бесшажный ход

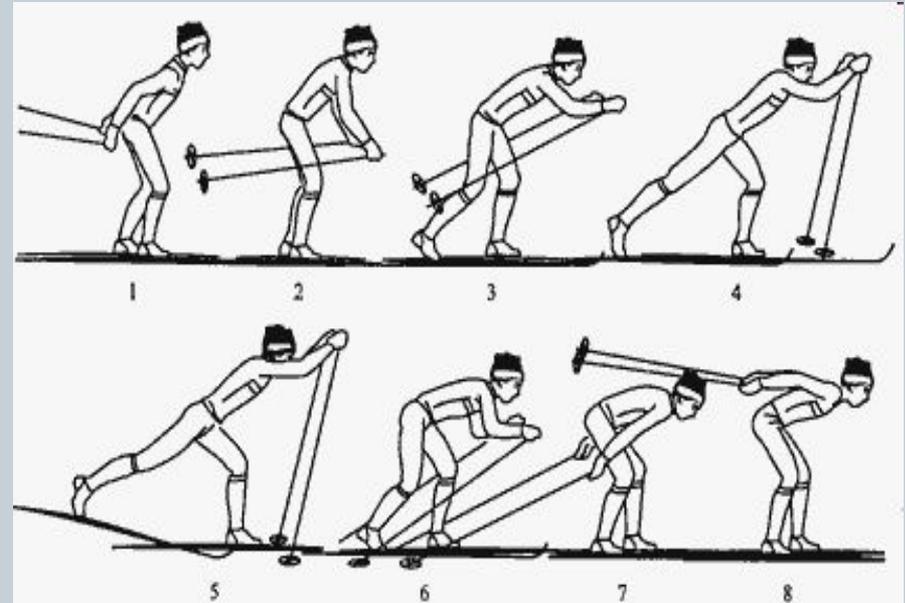


# Одновременный одношажный ход

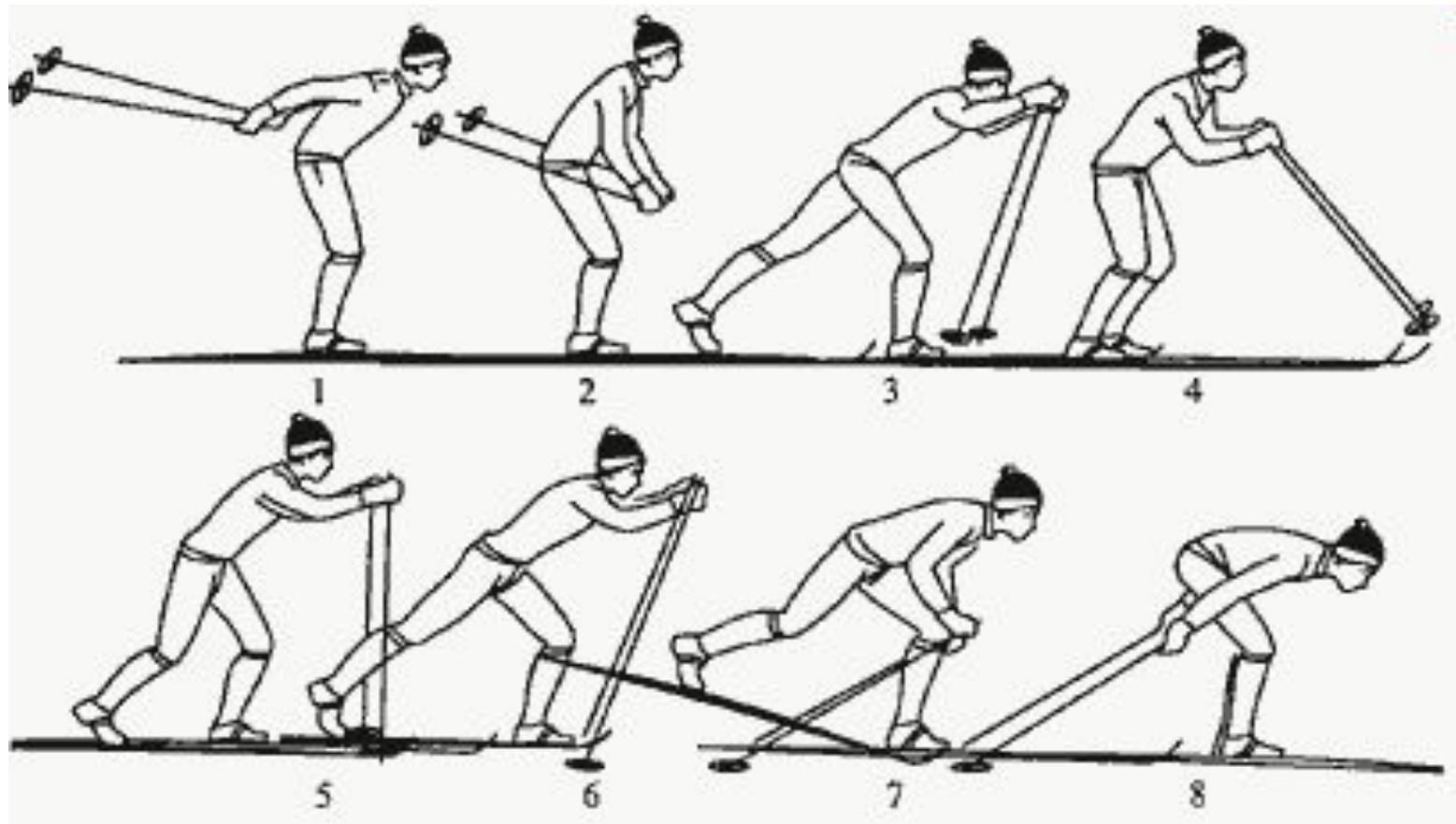
## Основной вариант



## Скоростной (стартовый) вариант

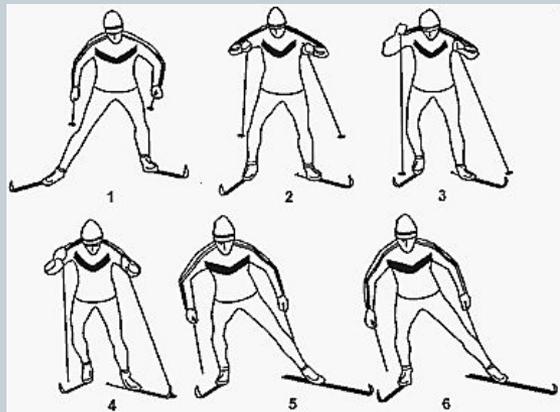


# Одновременный двухшажный ход

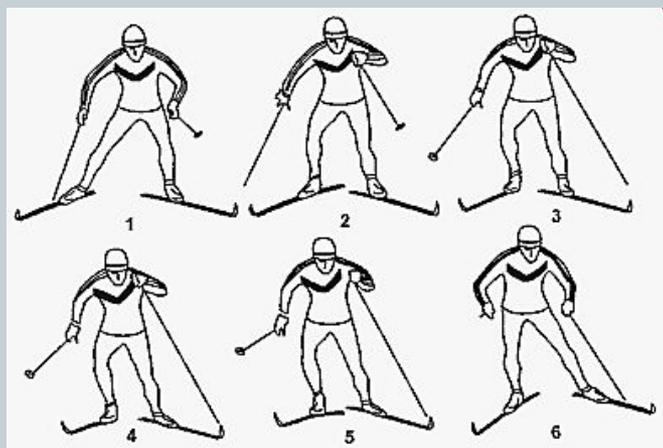


# Коньковые хода

## Одновременный одношажный



## Попеременный со свободным скольжением



## Одновременный двухшажный



# Подъёмы

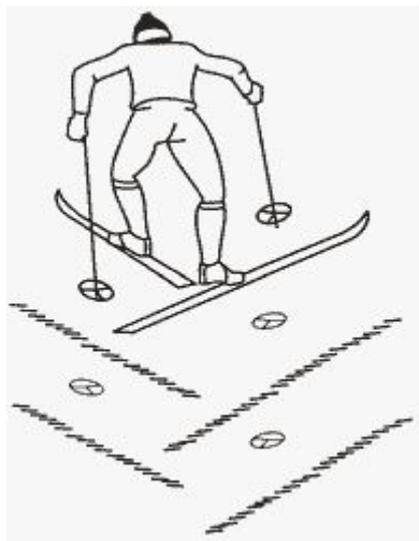
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

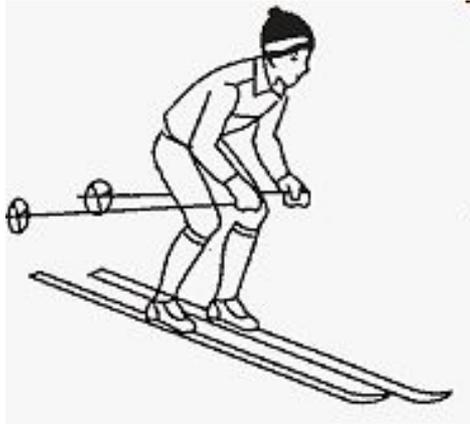


Лесенкой

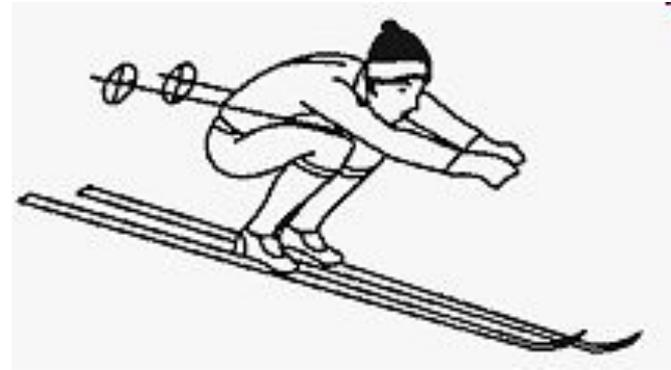


# Стойки спусков

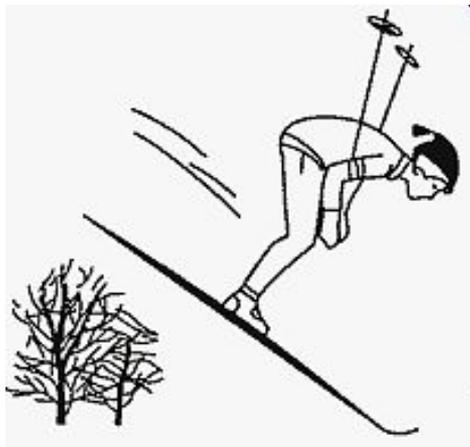
Спуск в основной стойке



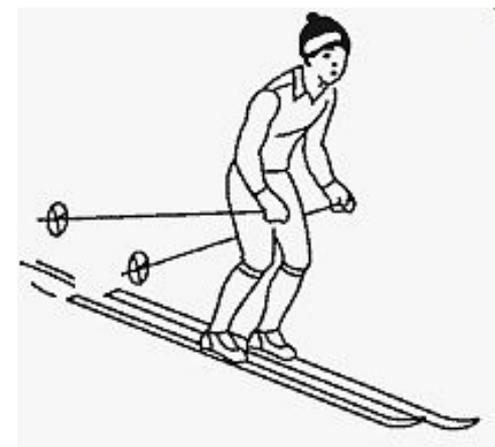
Спуск в низкой стойке



Спуск в стойке отдыха

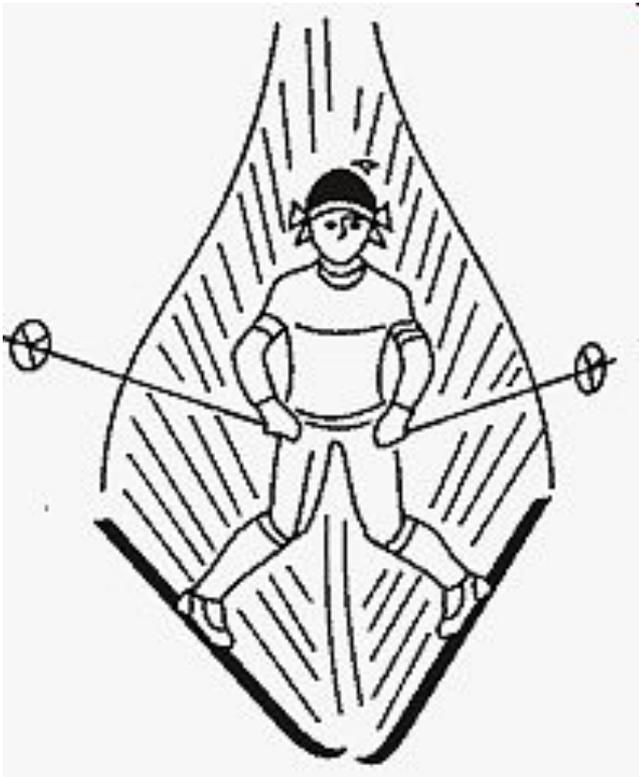


Спуск в высокой стойке



# Способы торможения

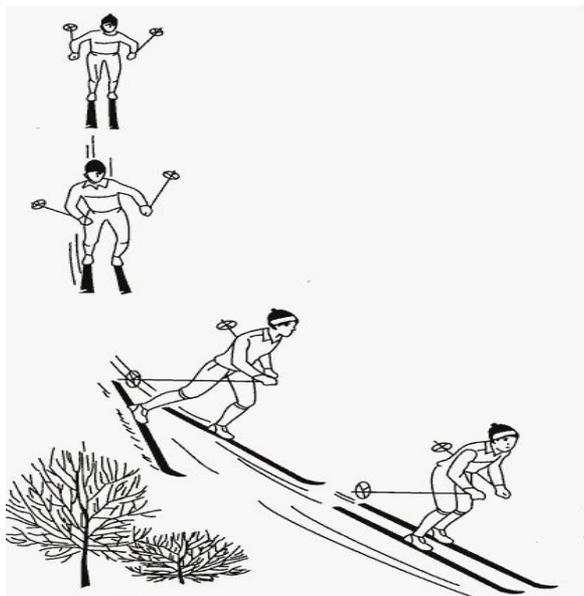
Торможение  
плугом



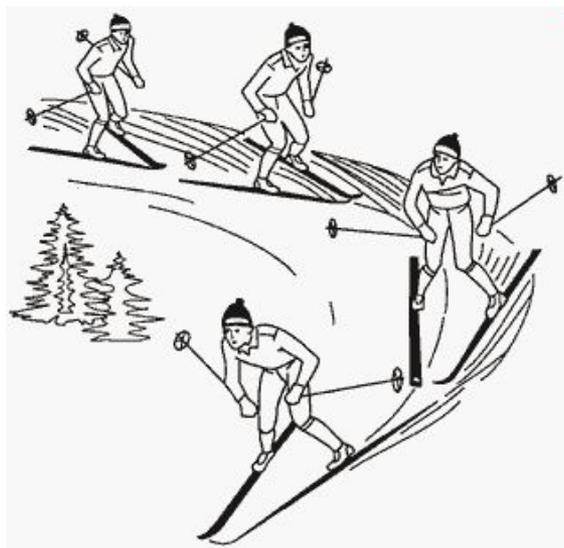
Торможение упором



# Повороты в движении



Переступанием



Плугом



Упором



На параллельных  
лыжах

# Техника безопасности

- Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
- Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
- Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.