

# Лыжная подготовка



# История лыж



*Экспонаты лыжного музея в Финляндии*

# ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



# Инвентарь и снаряжение

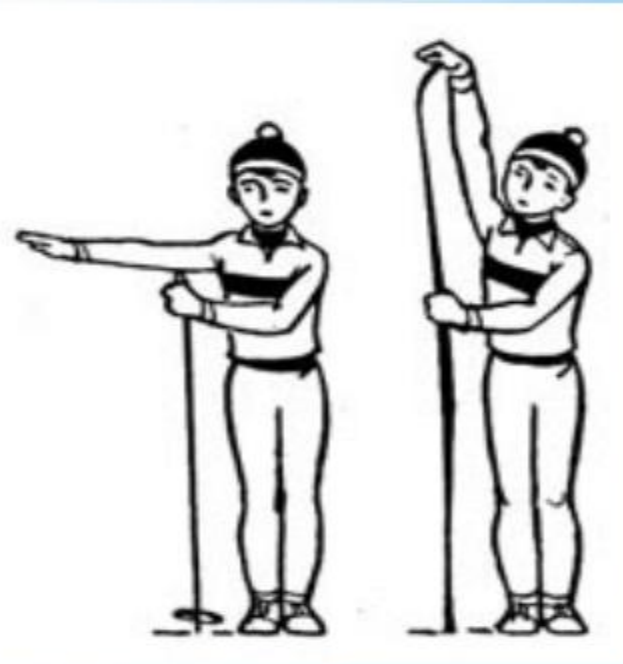
## ВЫБОР ЛЫЖ

Для детей	Рост, см	Длина лыж, см
	до 100	=росту
	110	=рост+5
	125	=рост+10
	140	=рост+20
	150	=рост+30

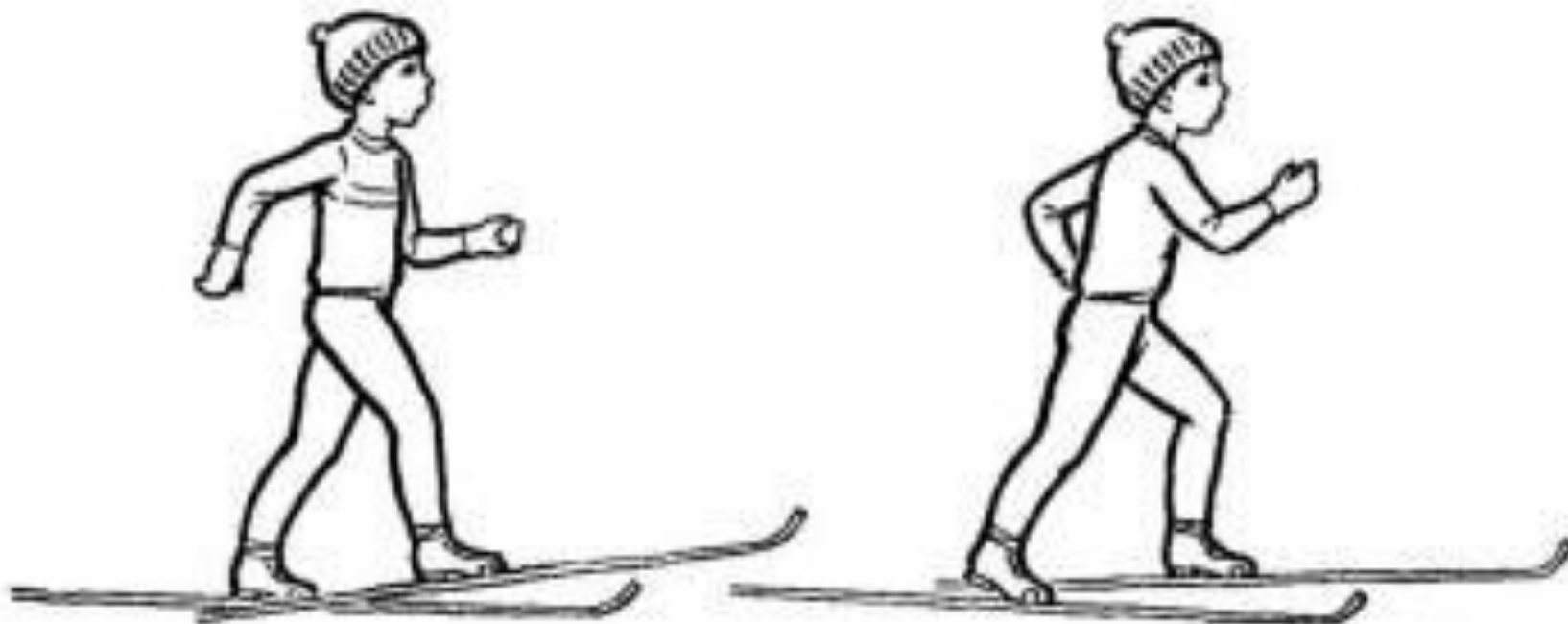
Для взрослых	160	190
	170	200
	180	205
	выше 180	215

## Выбор палок

Палки для школьников равняются  $\frac{2}{3}$  его роста. С возрастом длина палок увеличивается.

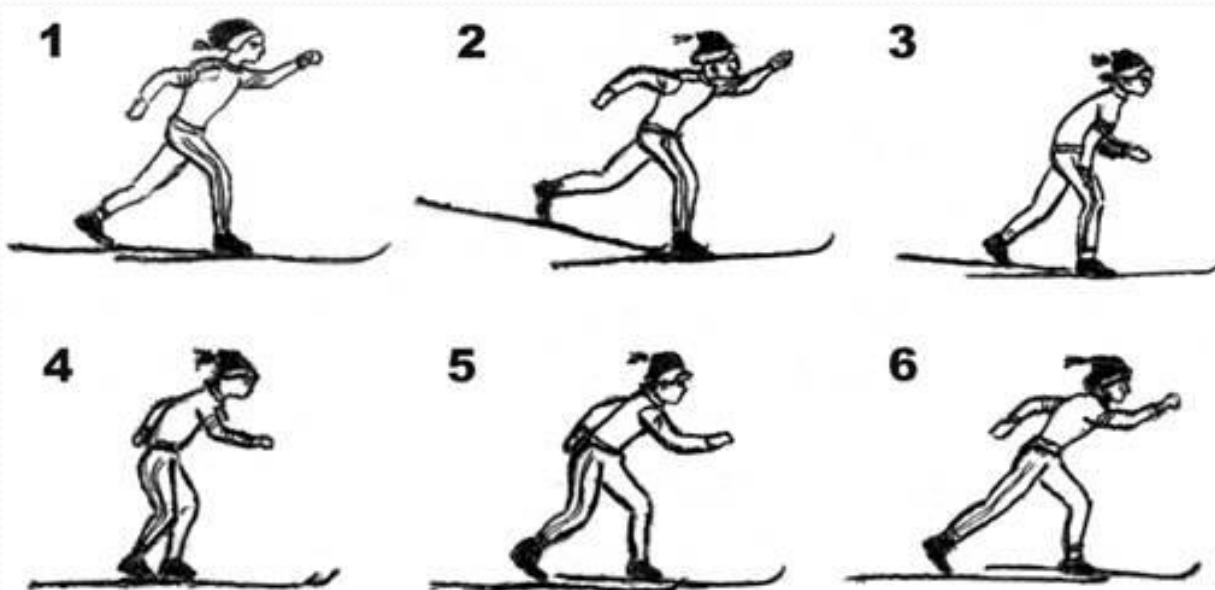


# Ступающий шаг

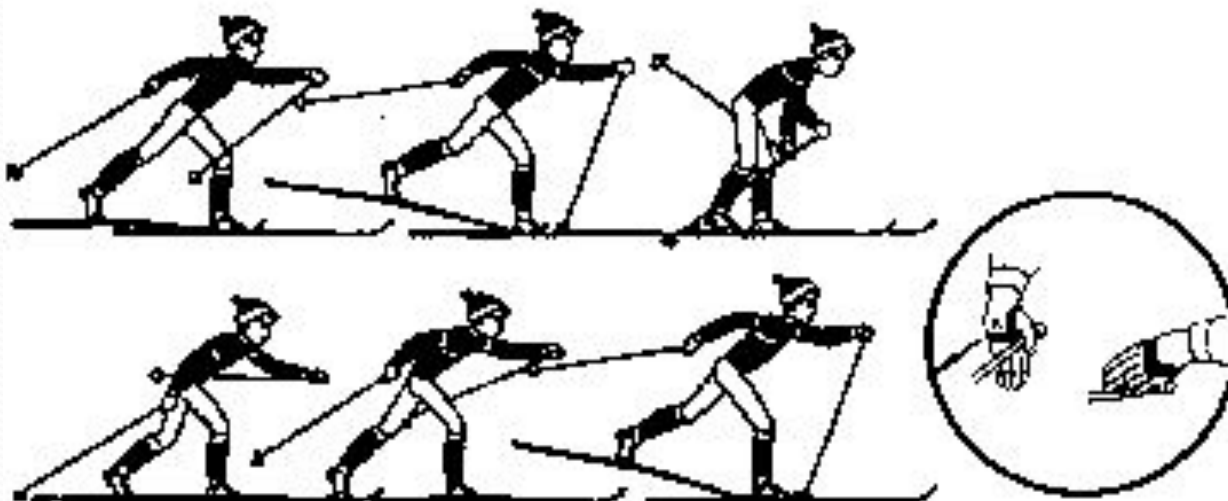


# Скользящий шаг

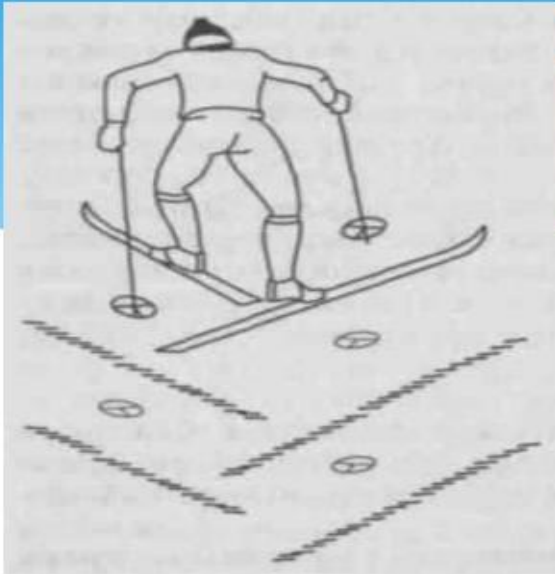
*Без палок*



*С палками*



# Подъемы



Елочкой

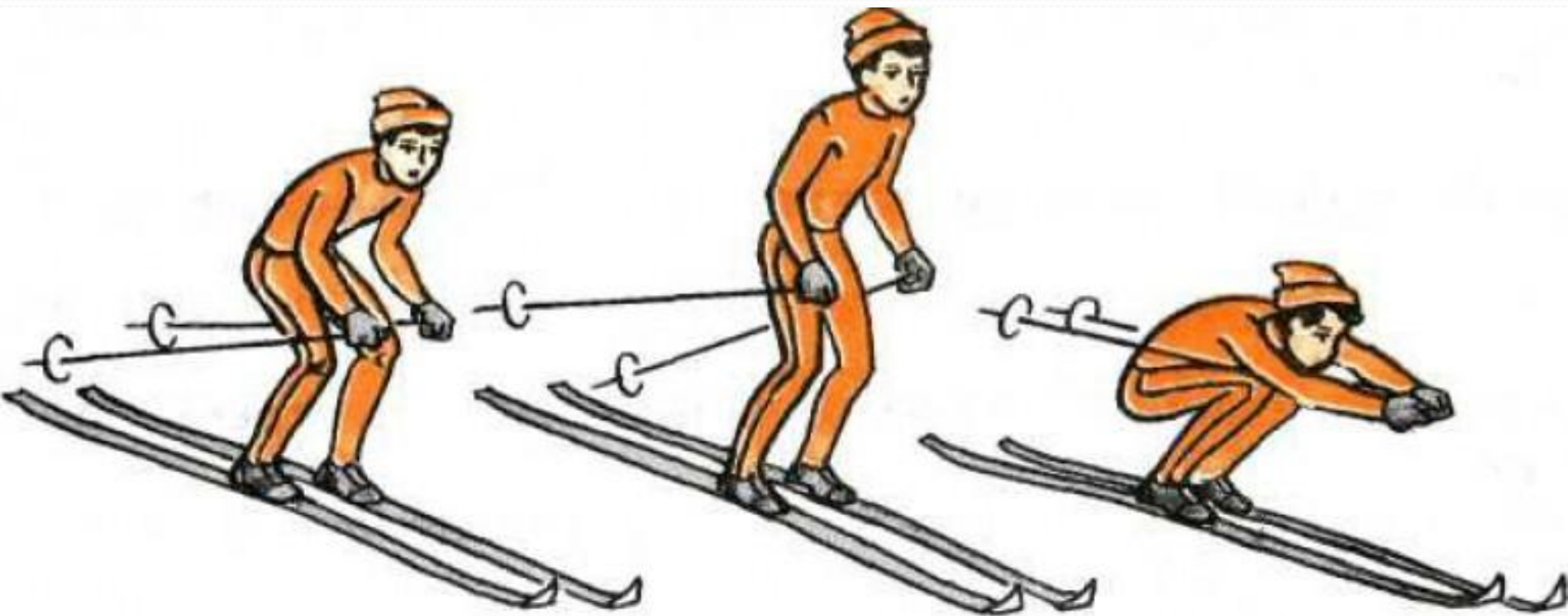


Лесенкой



Полуелочкой

# Спуски



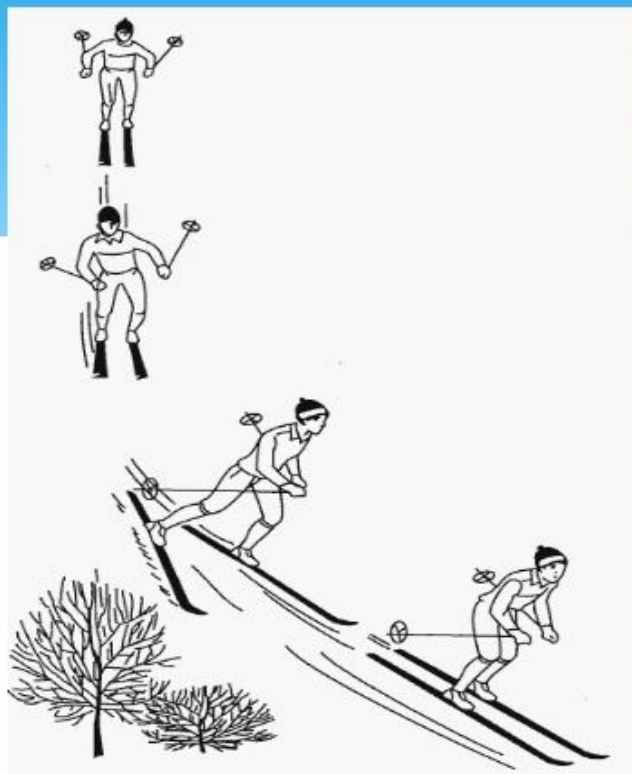
Основная стойка

Высокая стойка

Низкая стойка



# Повороты в движении

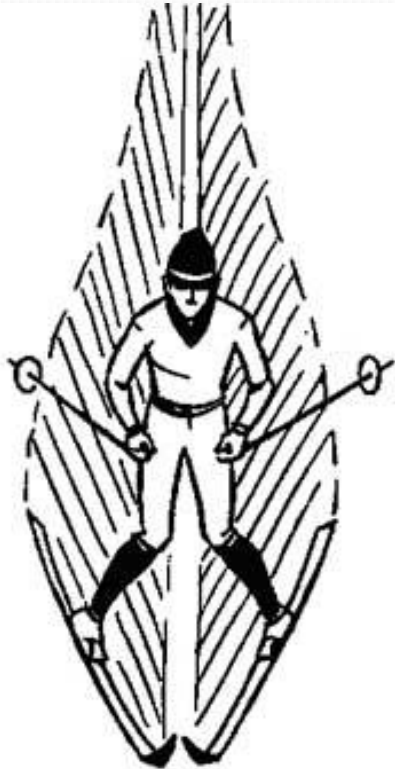


Переступанием



Упором

# Способы торможения

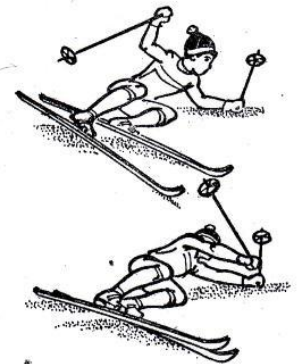
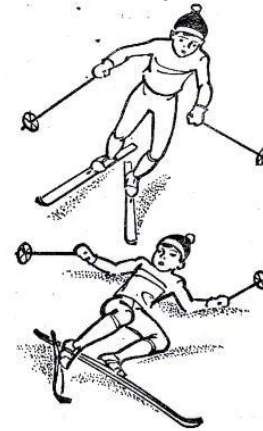


Торможение плугом



Торможение упором

## Торможение «Падением»





Ты лыжный спорт храним навеки,  
Ты будешь с нами навсегда.  
И мышцы рук и ноги крепки,  
И сила воли на века.