

Лыжная подготовка



История лыж



Экспонаты лыжного музея в Финляндии

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



Инвентарь и снаряжение

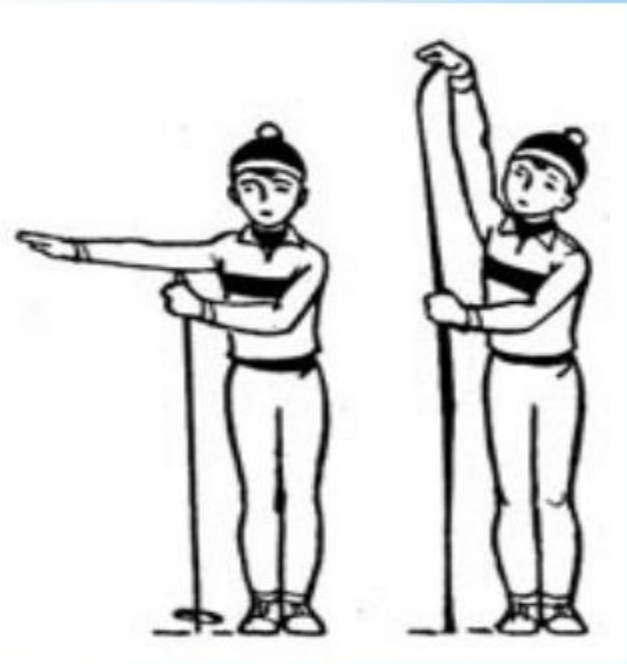
ВЫБОР ЛЫЖ

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

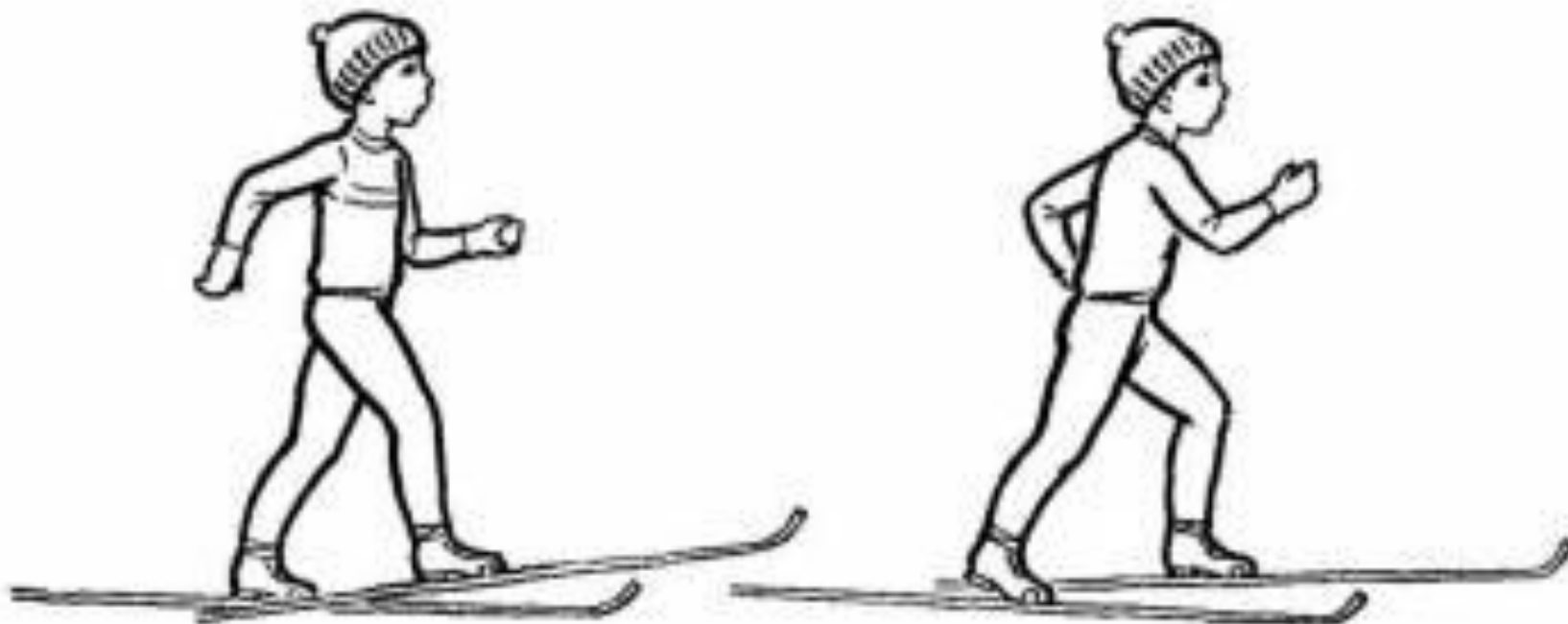
Для взрослых	160	190
	170	200
	180	205
	выше 180	215

Выбор палок

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

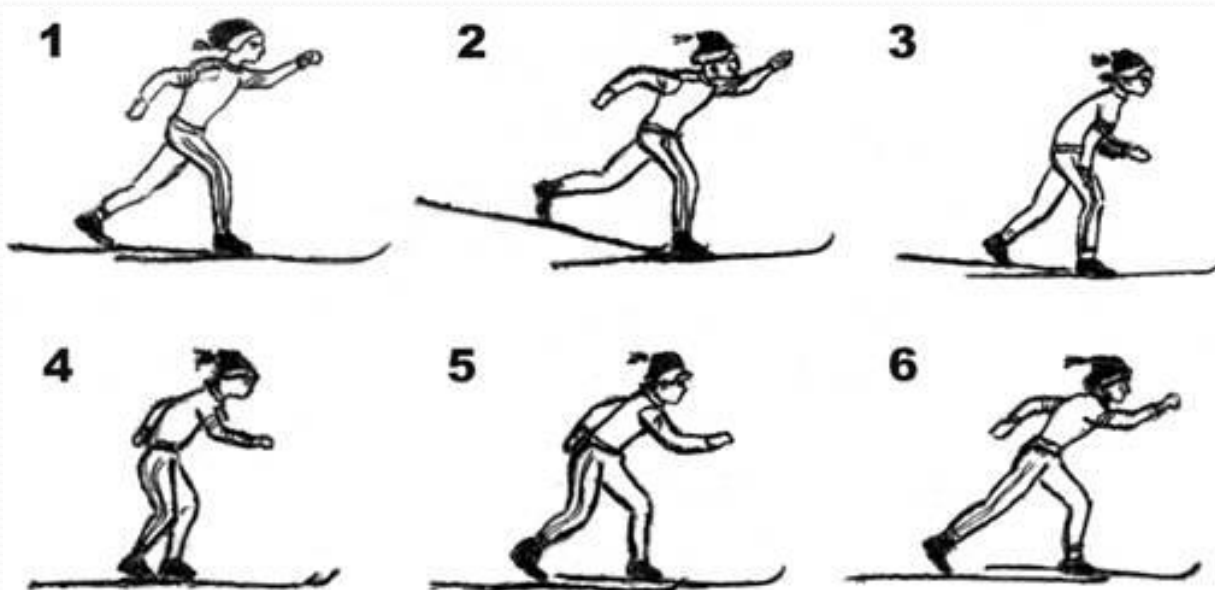


Ступающий шаг

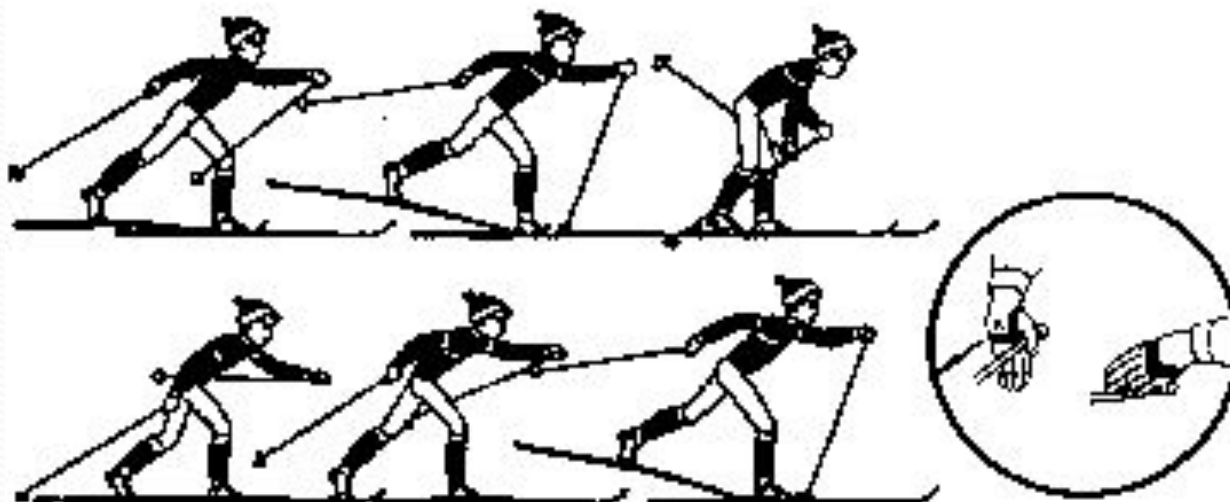


Скользящий шаг

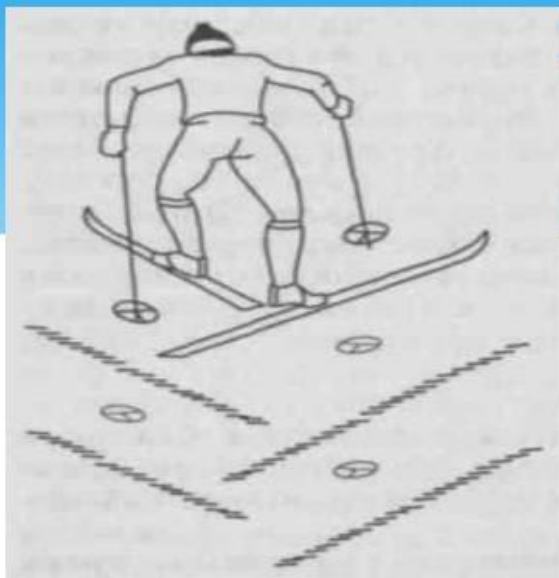
Без палок



С палками



Подъемы



Елочкой

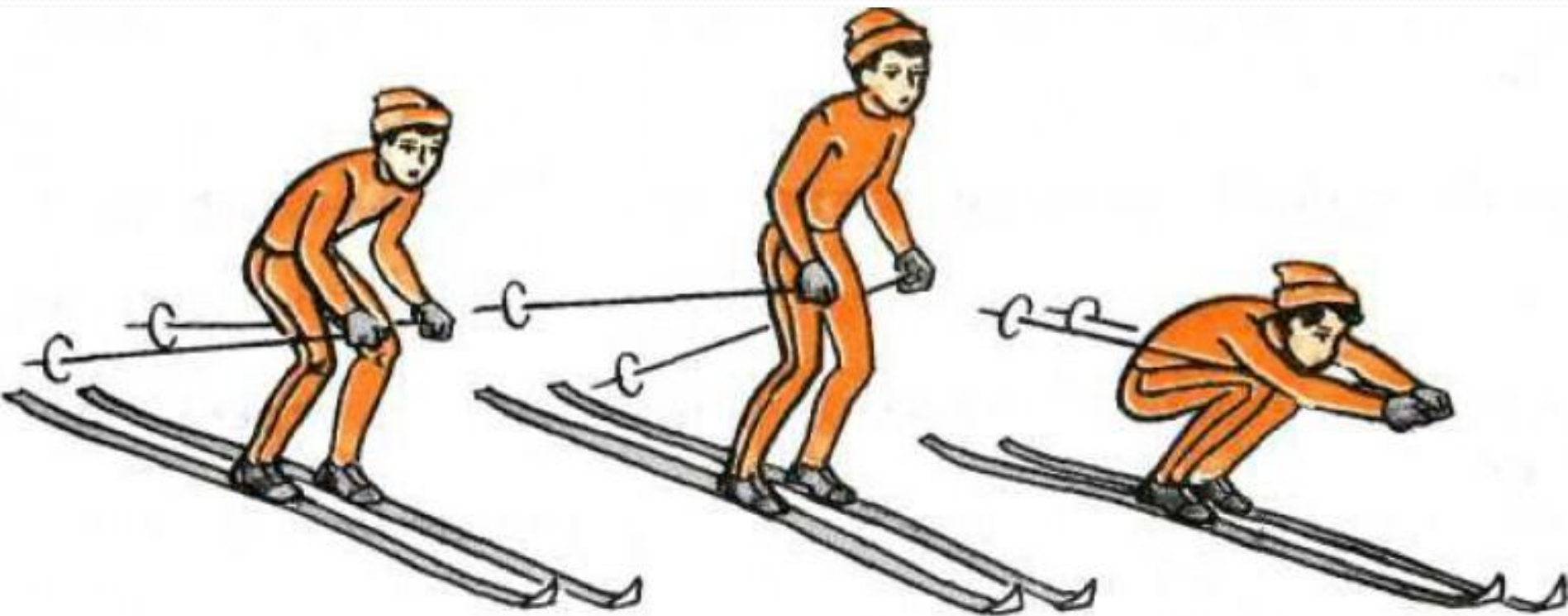


Лесенкой



Полуелочкой

Спуски



Основная стойка

Высокая стойка

Низкая стойка

Повороты в движении

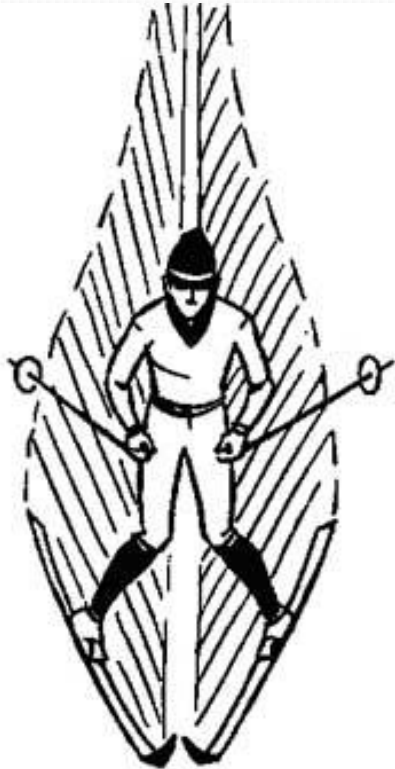


Переступанием



Упором

Способы торможения

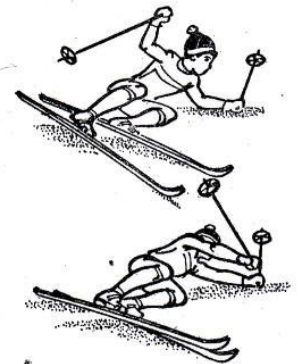
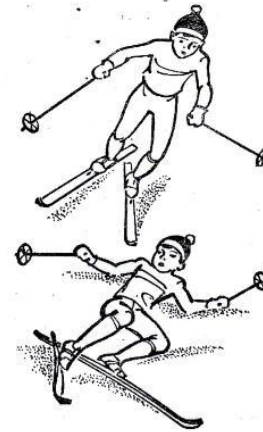


Торможение плугом



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.