

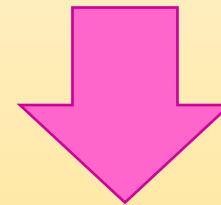
# Техника передвижения на лыжах



# ***Лыжные ходы***



***Коньковые***



***Классическ  
ие***

# Классические

одновременн  
ый  
бесшажный

одновременн  
ый  
одношажный

одновременн  
ый  
двухшажны  
й

попеременны  
й  
двухшажный

попеременный  
четырёхшажн  
ый

# ***Коньковые***



***попеременны  
й  
двухшажный***



***одновременн  
ый  
двухшажный***



***одновременн  
ый  
одношажный***

# Попеременный двухшажный

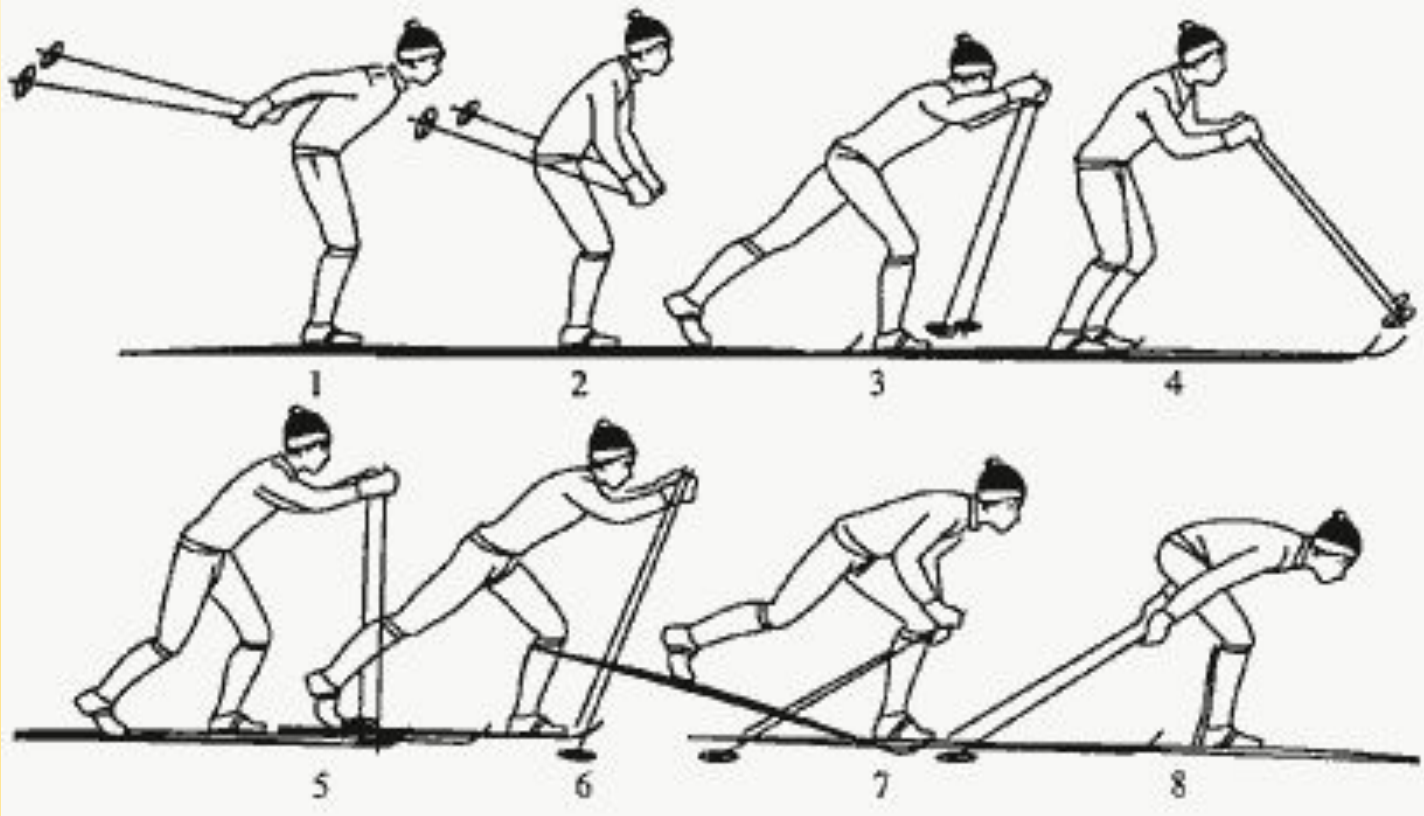
цикл хода состоит из  
двух скользящих  
шагов, при которых  
лыжник дважды  
поочередно  
отталкивается  
руками



# Одновременный двухшажный

ход

Цикл движений  
хода состоит из  
двух скользящих  
шагов и  
одновременного  
толчка руками  
на второй шаг.



# Попеременный

Цикл четырёх

этом ходе состоит

из поочередных

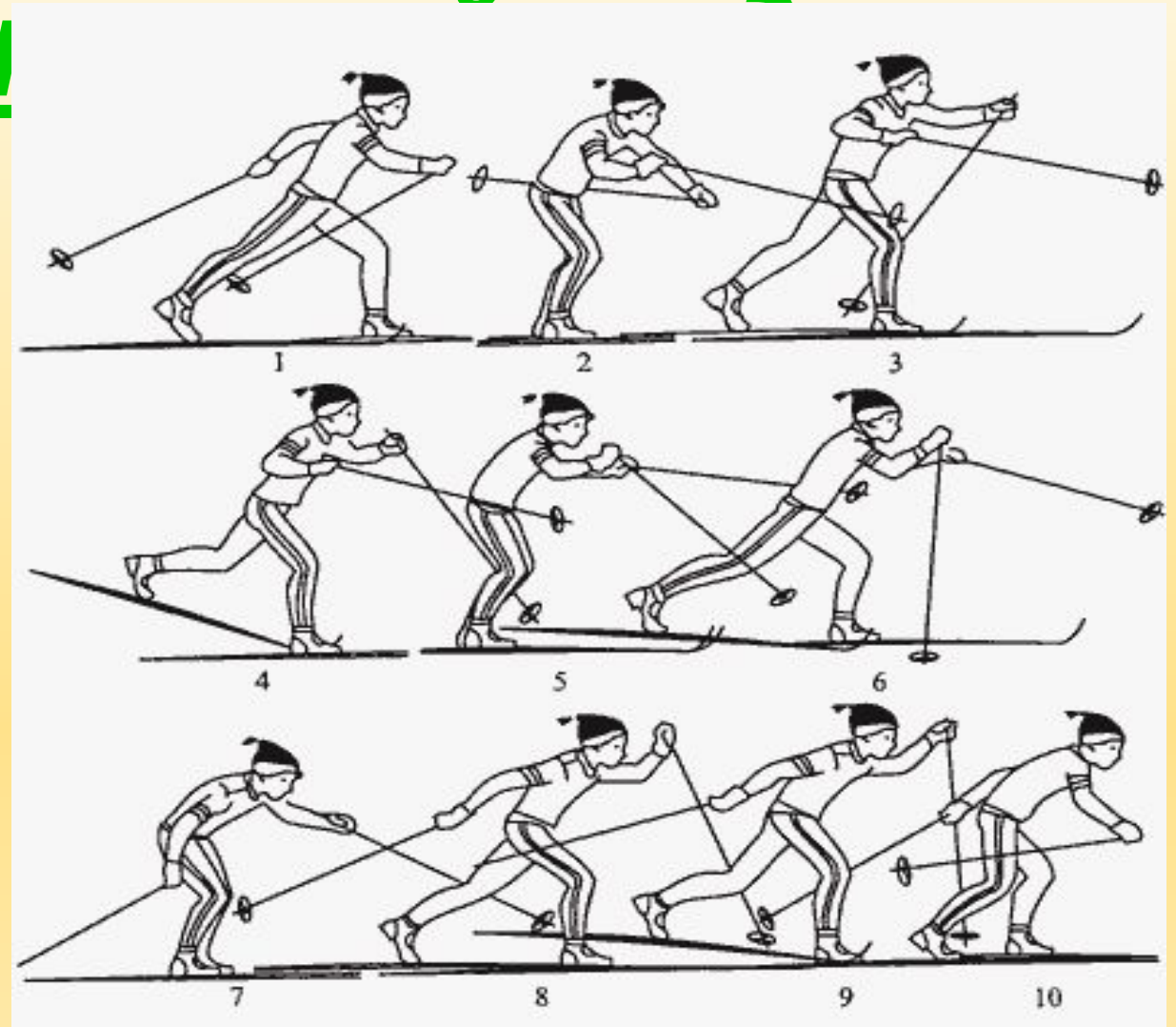
четырёх шагов и

двух попеременных

толчков палками на

два последних

шага

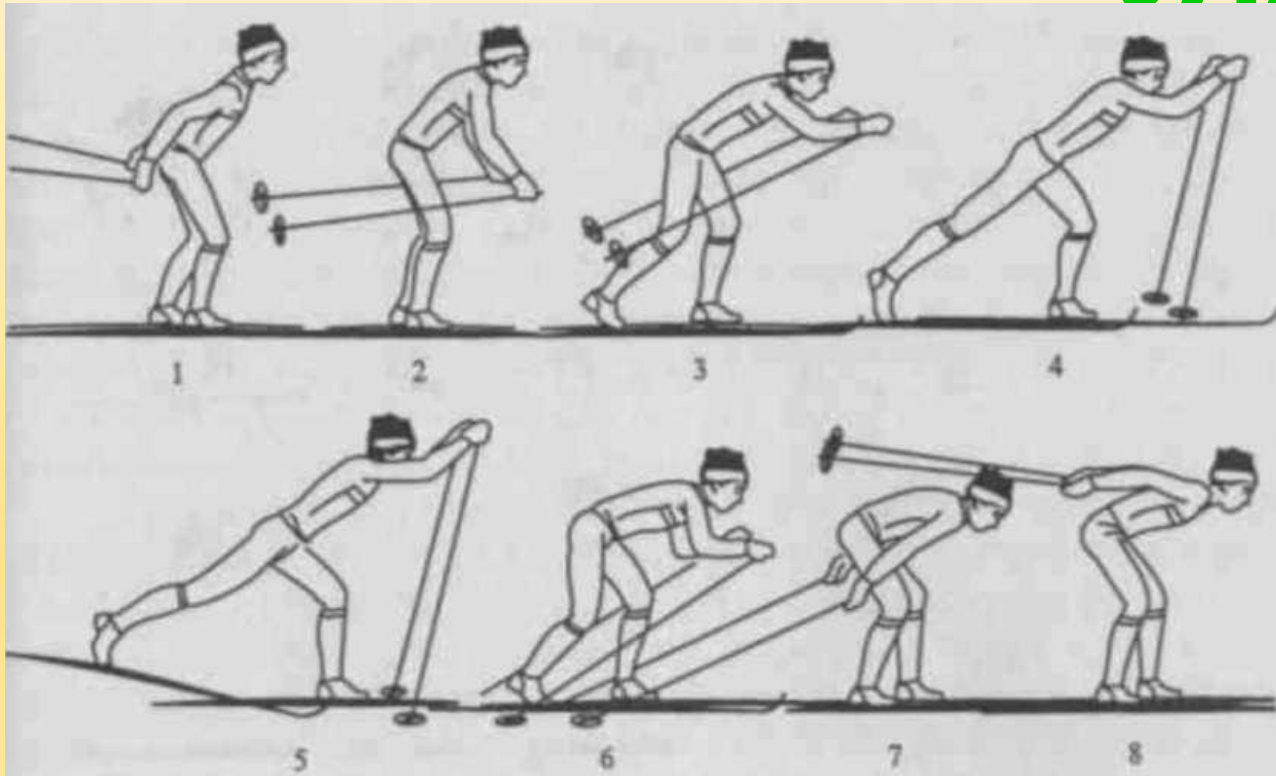


# Скоростной вариант одновременного одношажного

хода Цикл состоит из

одного отталкивания  
ногой.

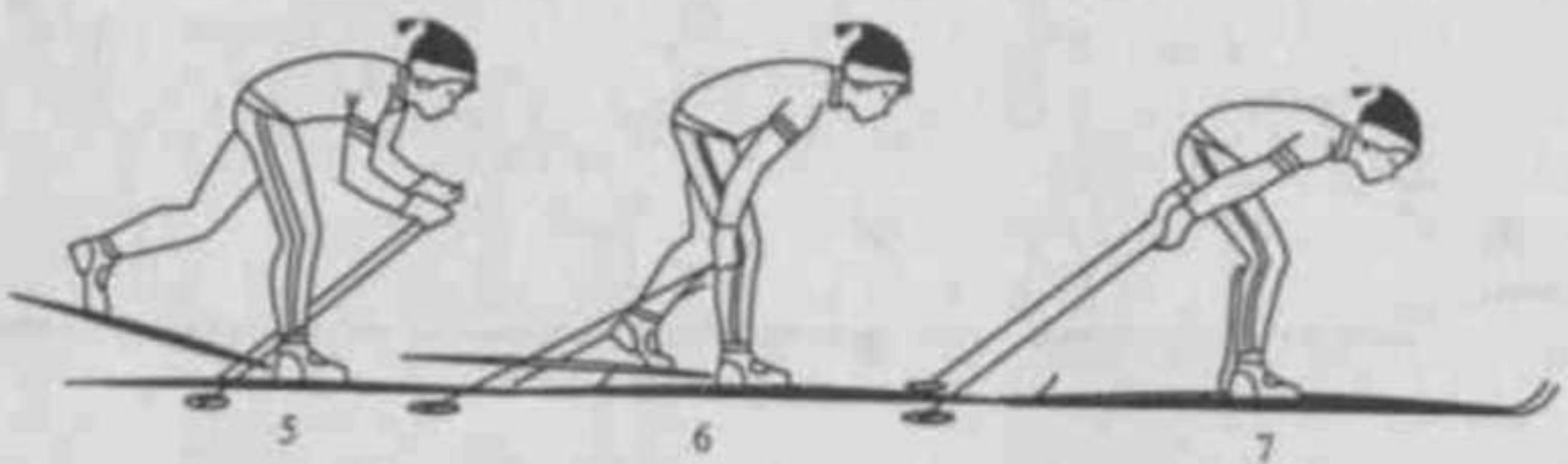
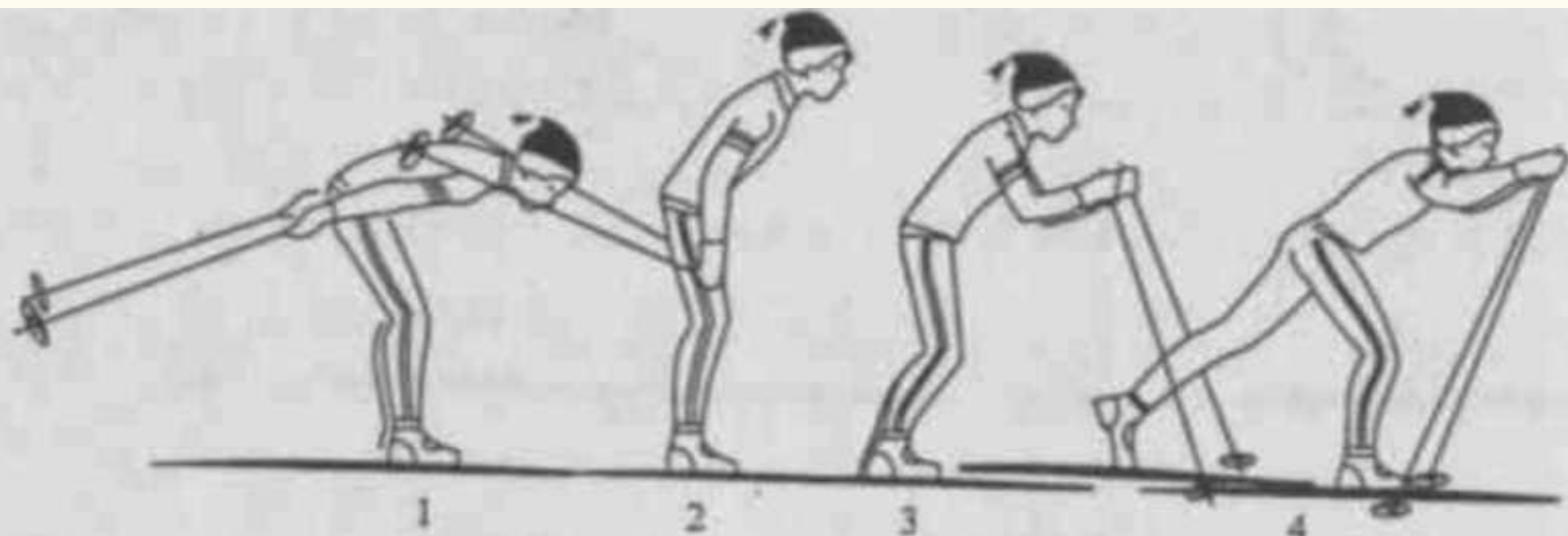
Одновременного  
отталкивания руками  
и свободного  
скольжения на двух





# Одновременный одношажный

Сделав шаг, лыжник водит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.



# Одновременный бесшажный

В одновременном ход

бесшажном ходе

лыжник все время

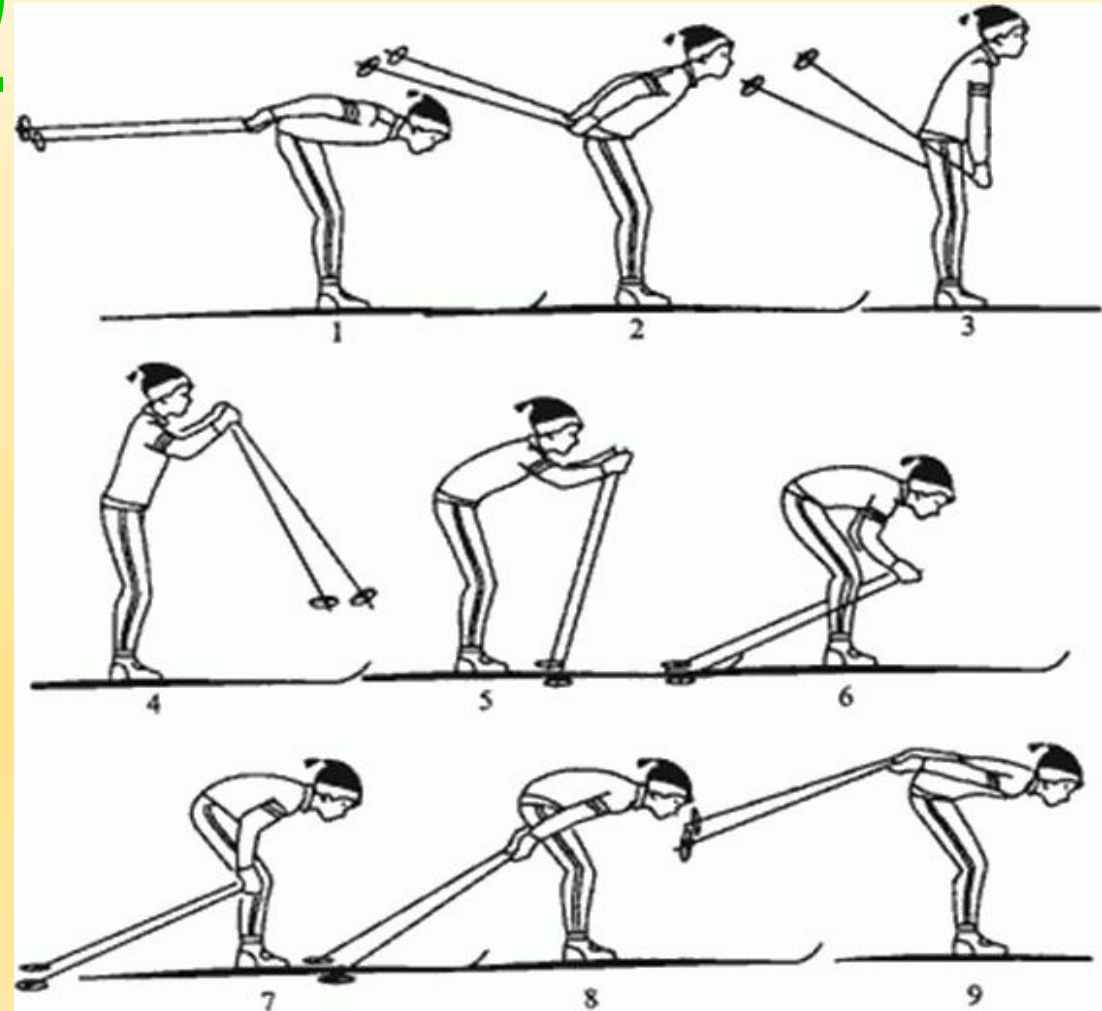
скользит на двух лыжах,

поддерживая скорость

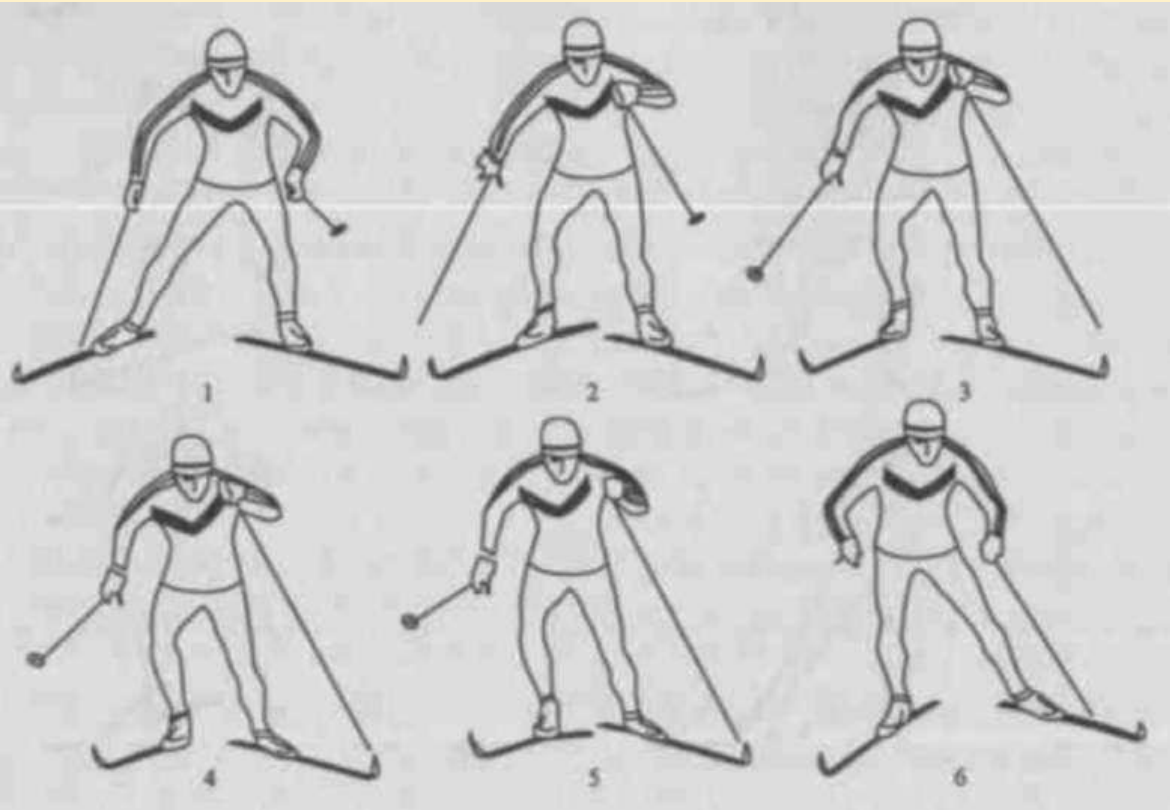
сильными

одновременными

отталкиваниями



# Коньковый ход – попеременный двухшажный



Цикл хода состоит из  
одновременного  
отталкивания руками,  
отталкивания ногой  
скользящим упором и  
свободного одноопорного  
скольжения.

# Коньковый ход –

## одновременный одношажный

Одновременный

одношажный

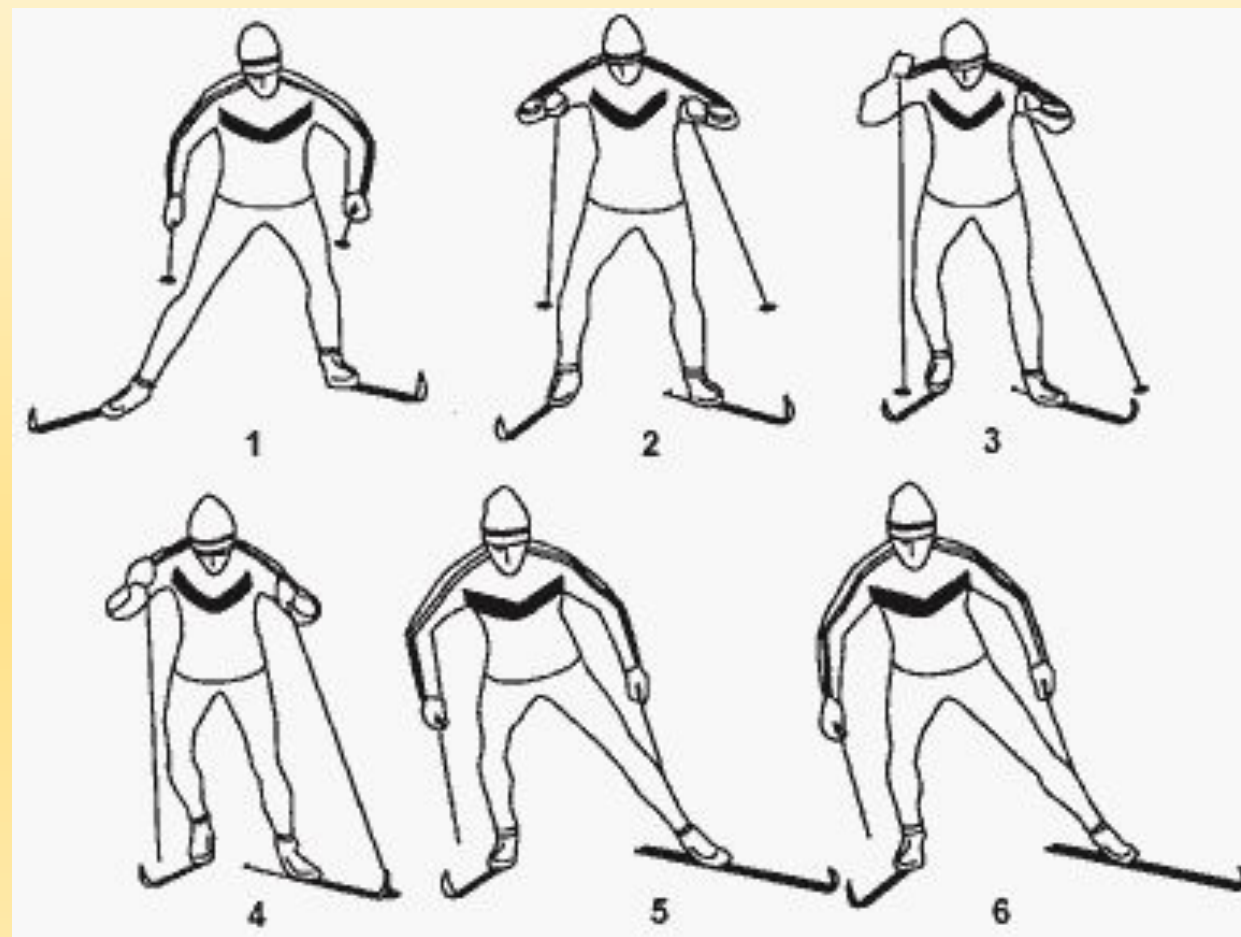
коньковый ход

состоит из двух

скользящих

коньковых шагов и

двух одновременных

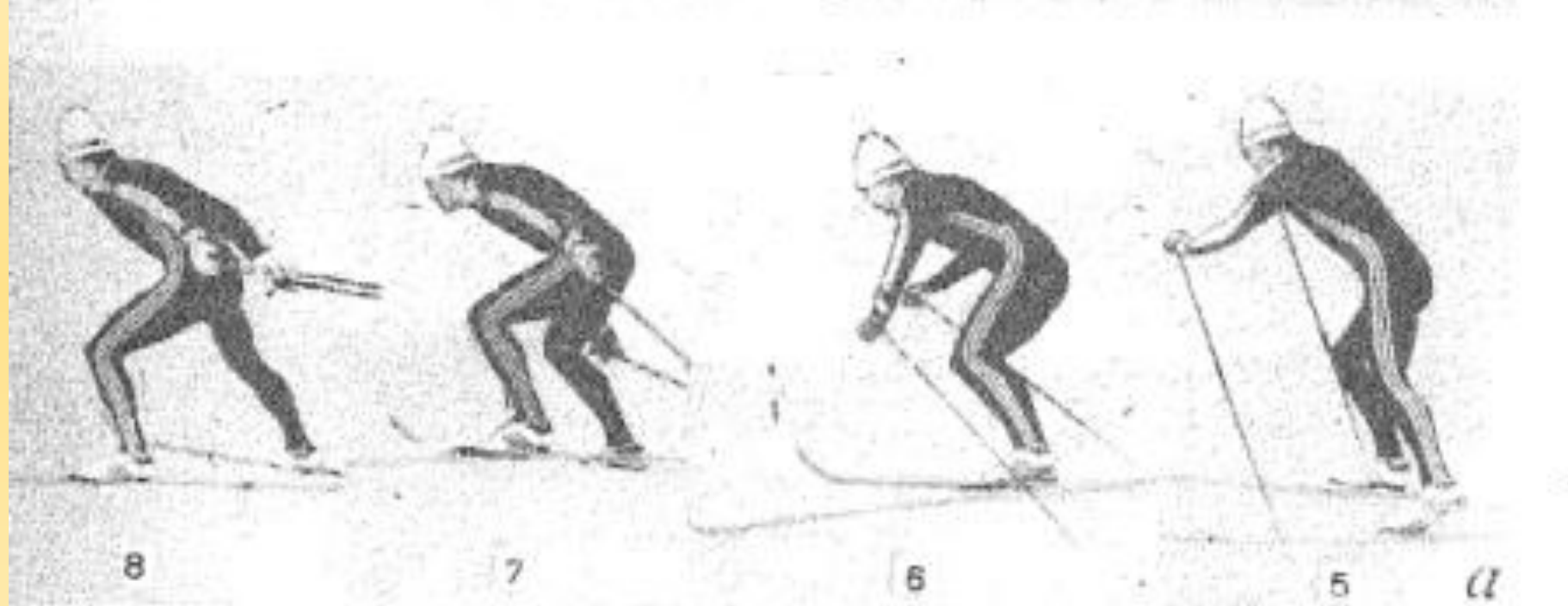
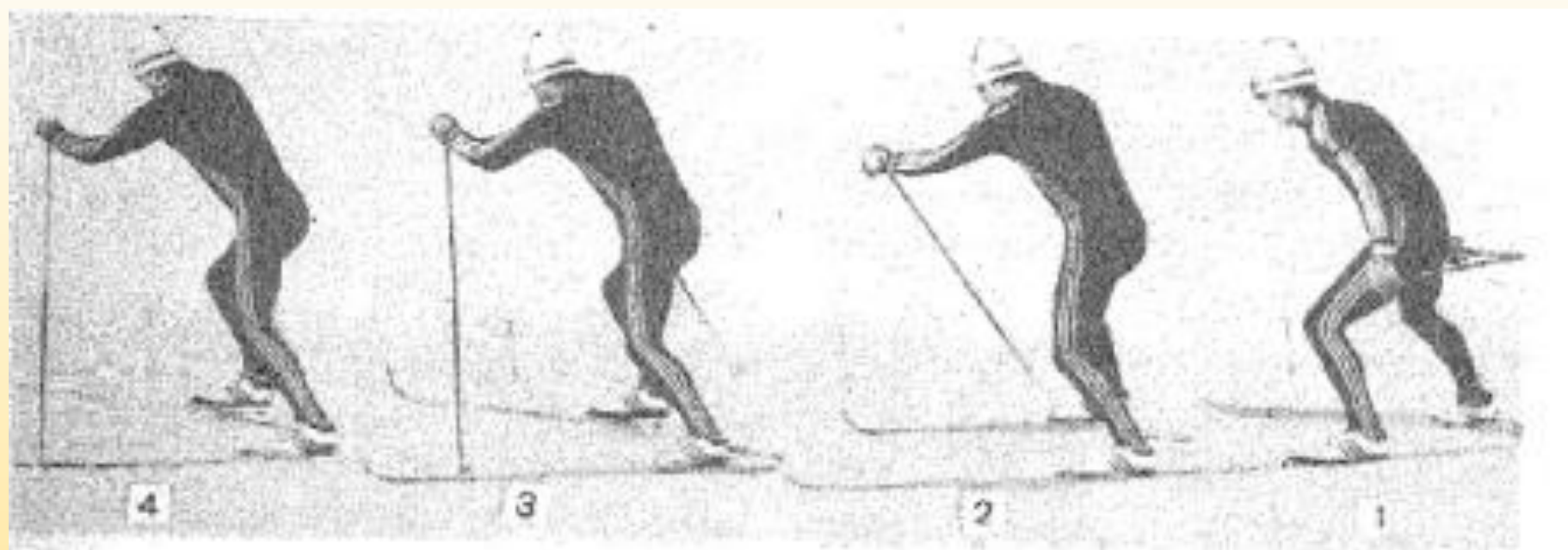


# Коньковый ход - одновременный двухшажный

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками.

Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и





# Способы преодоления

## спусков на лыжах

*Подъем «Лесенкой»*

Осуществляется

боковыми приставными

шагами. Лыжи ставятся

поперек склона

горизонтально на





# Подъем «Ёлочкой»

При подъеме «Ёлочкой»  
лыжник передвигается  
ступаящим шагом, обе лыжи  
ставятся на внутреннее ребро  
под углом к направлению  
движения с разведенными в  
сторону носками. Палки для  
опоры ставятся позади лыж



# Подъём «Полуёлочкой»

При подъёме  
«полуёлочкой»  
верхняя лыжа  
скользит прямо по  
направлению  
движения, а нижняя  
отводится носком в  
сторону и ставится на



# **Преодоление спусков: в высокой, средней, низкой стойках**

Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160 гр.), туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены, слегка согнуты в локтях. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130 гр., туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед.



. 150

# Способы поворотов на лыжах

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения – лыжи параллельно.

Палки поставлены рядом с креплениями. Переступить начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



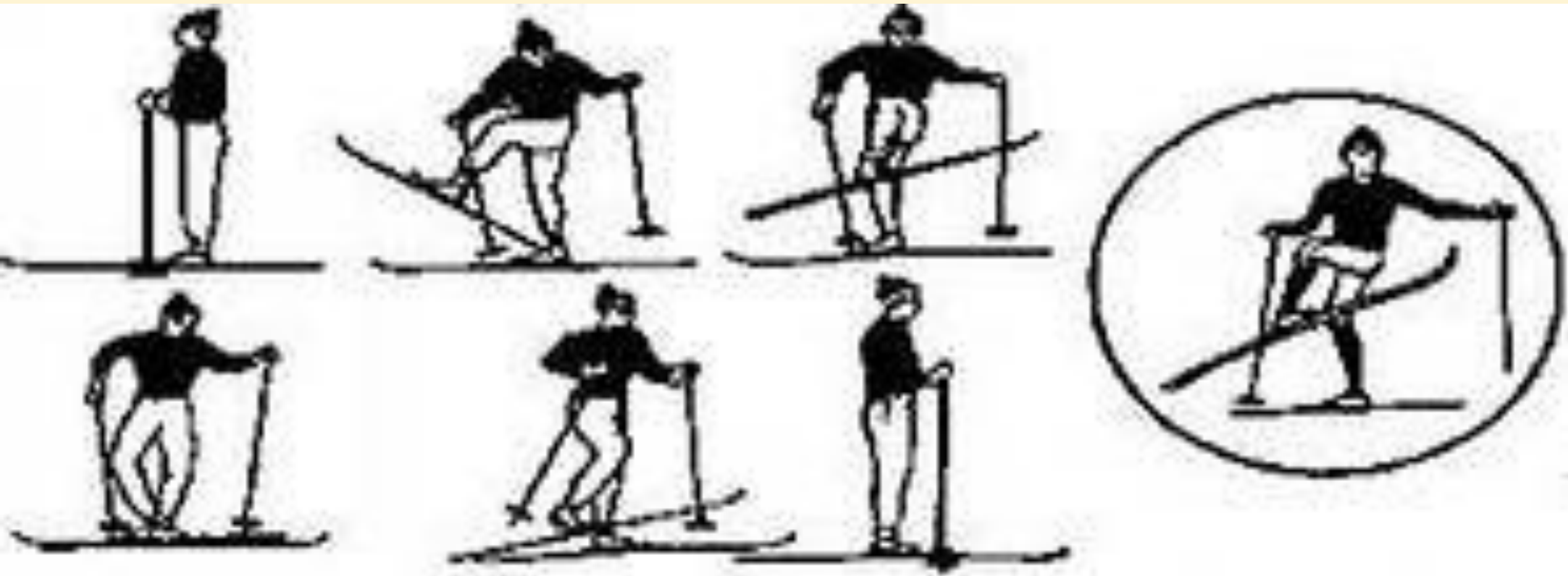
# Поворот переступанием вокруг носков лыж



Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую ЛЫЖУ

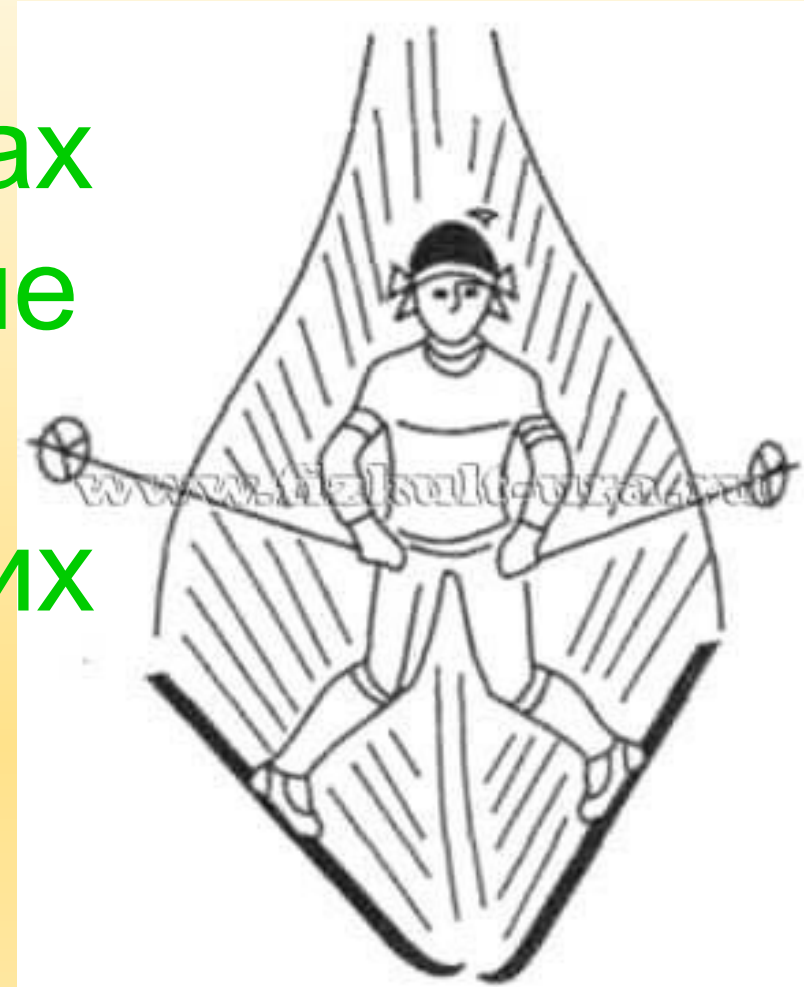


# Поворот «махом»



# Способы торможения

Торможение «Плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.





# Торможение упором

Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю ( по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону ( в положение упора) и выполняется торможение



***Спасибо за  
внимание!***