

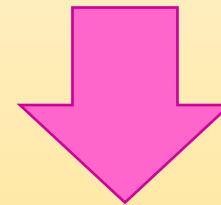
Техника передвижения на лыжах



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

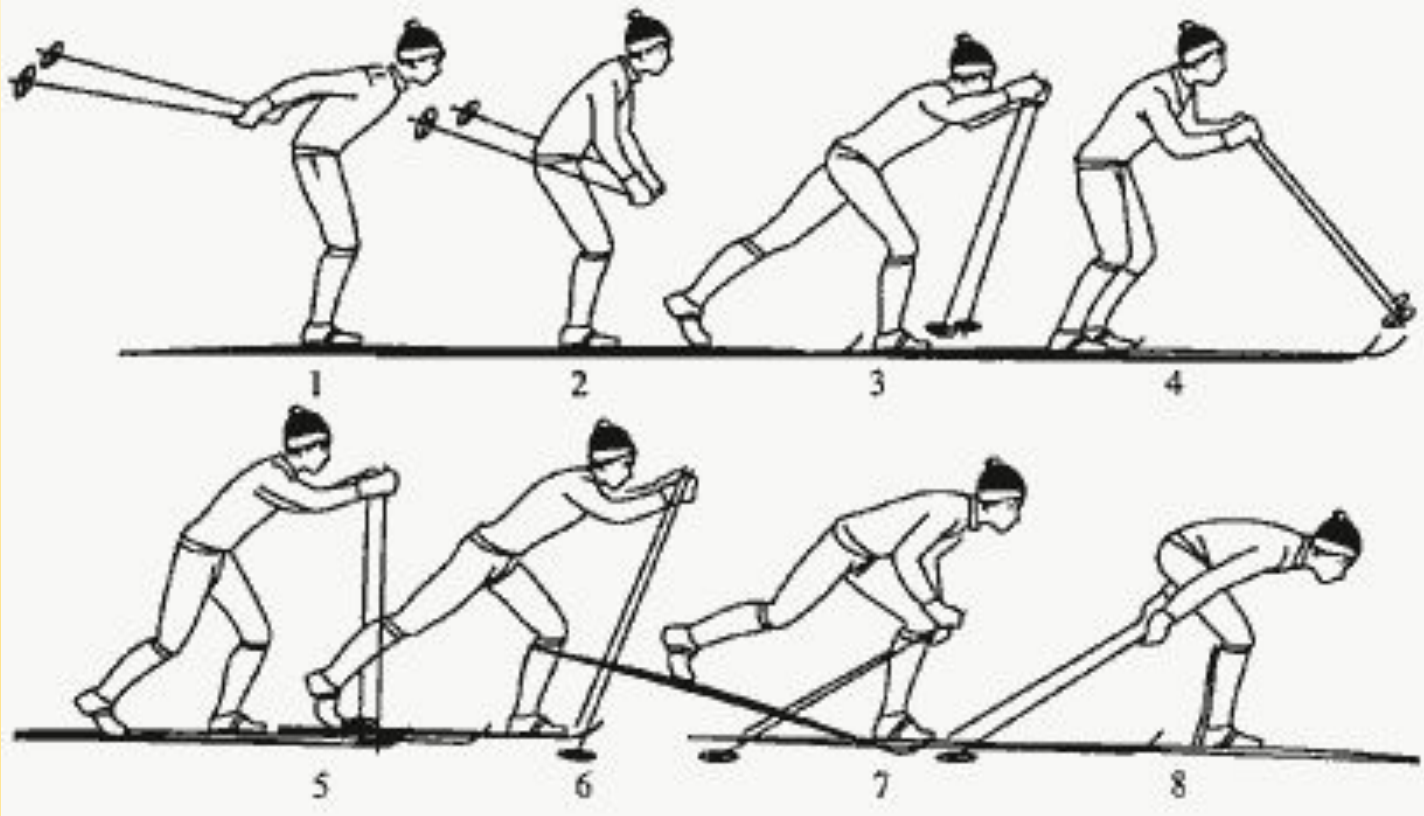
ход
Цикл хода состоит из
двух скользящих
шагов, при которых
лыжник дважды
поочередно
отталкивается
руками



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

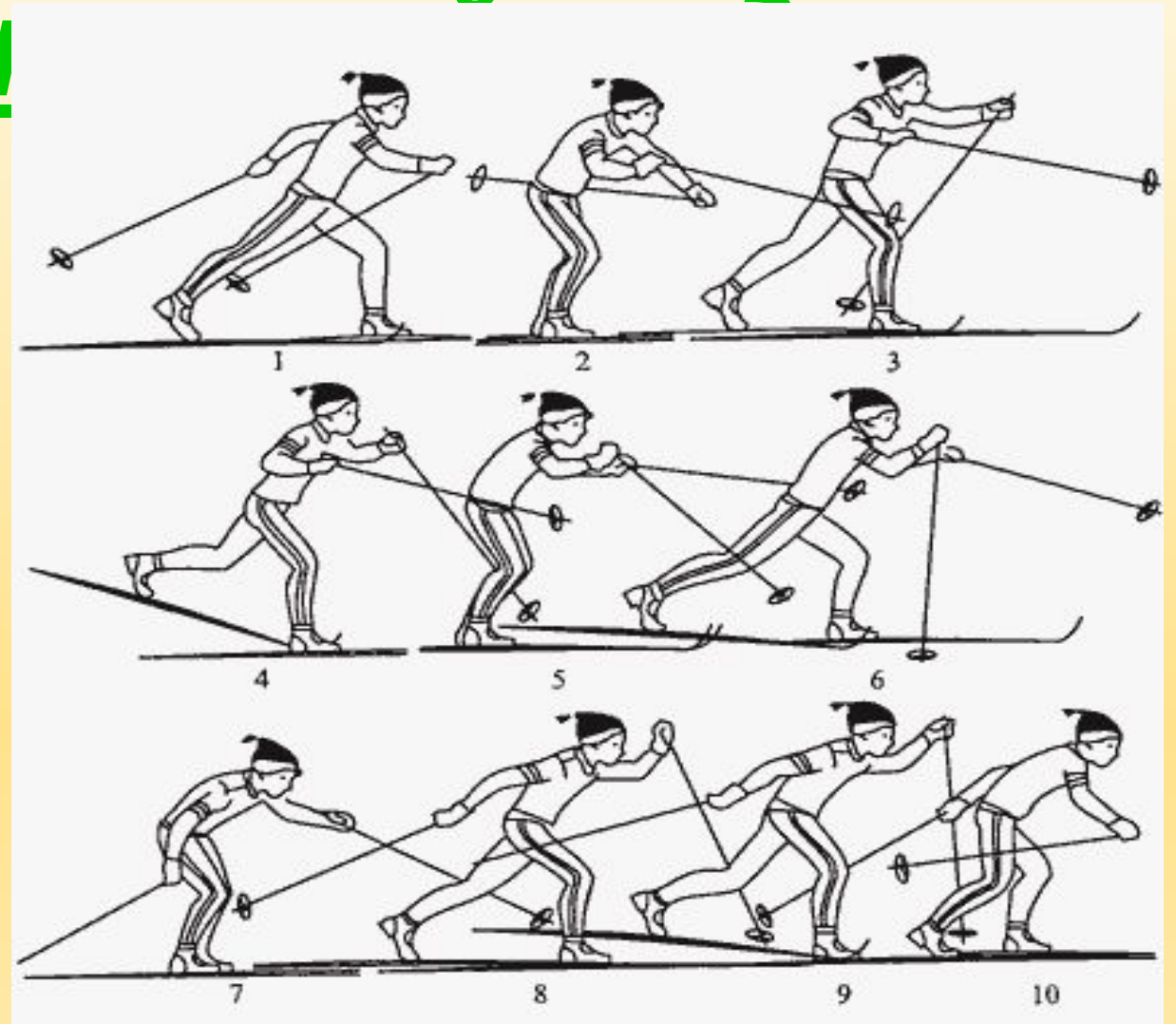
четырёх шагов и

двух попеременных

толчков палками на

два последних

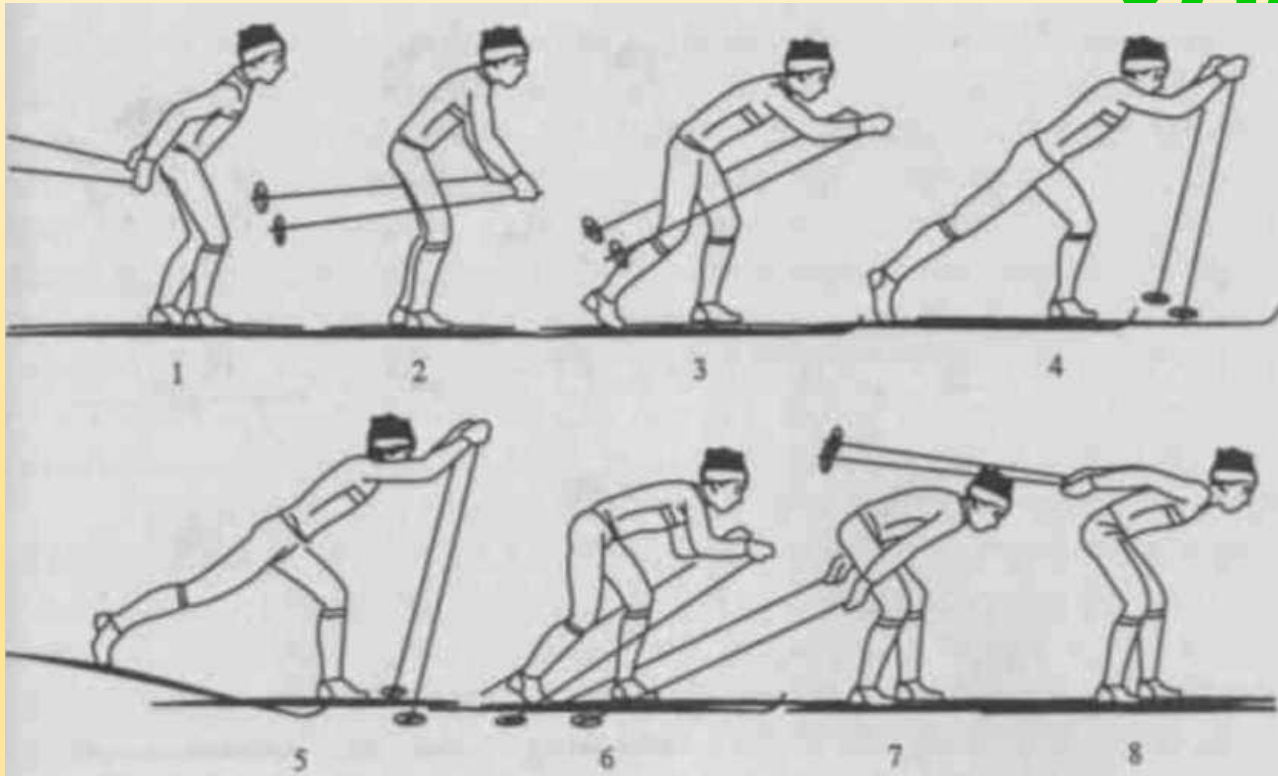
шага



Скоростной вариант одновременного одношажного

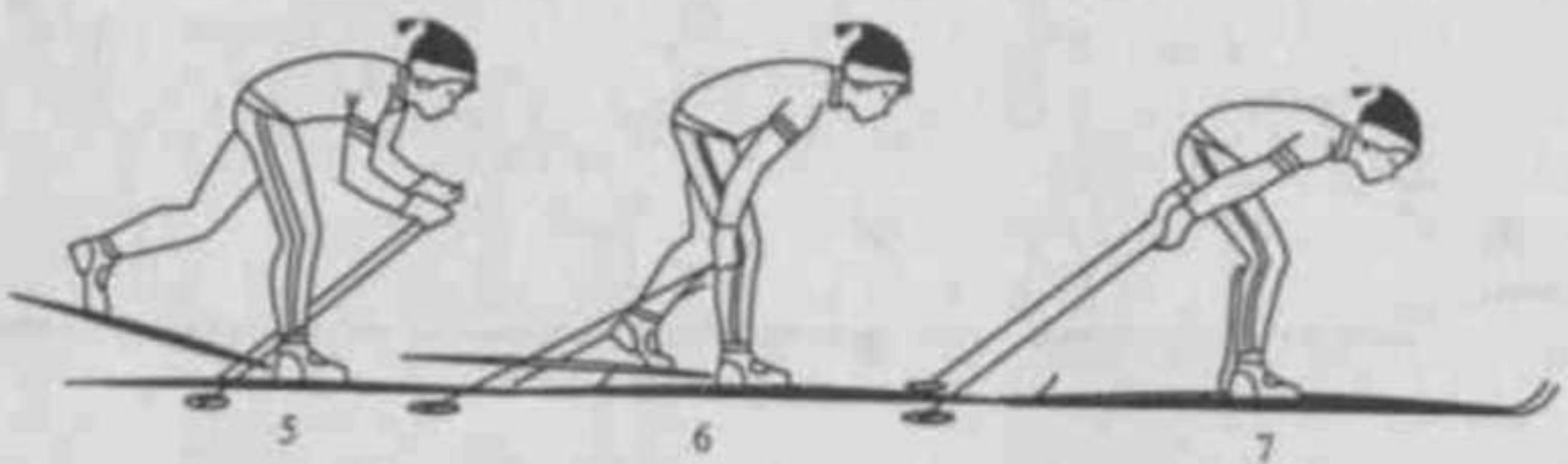
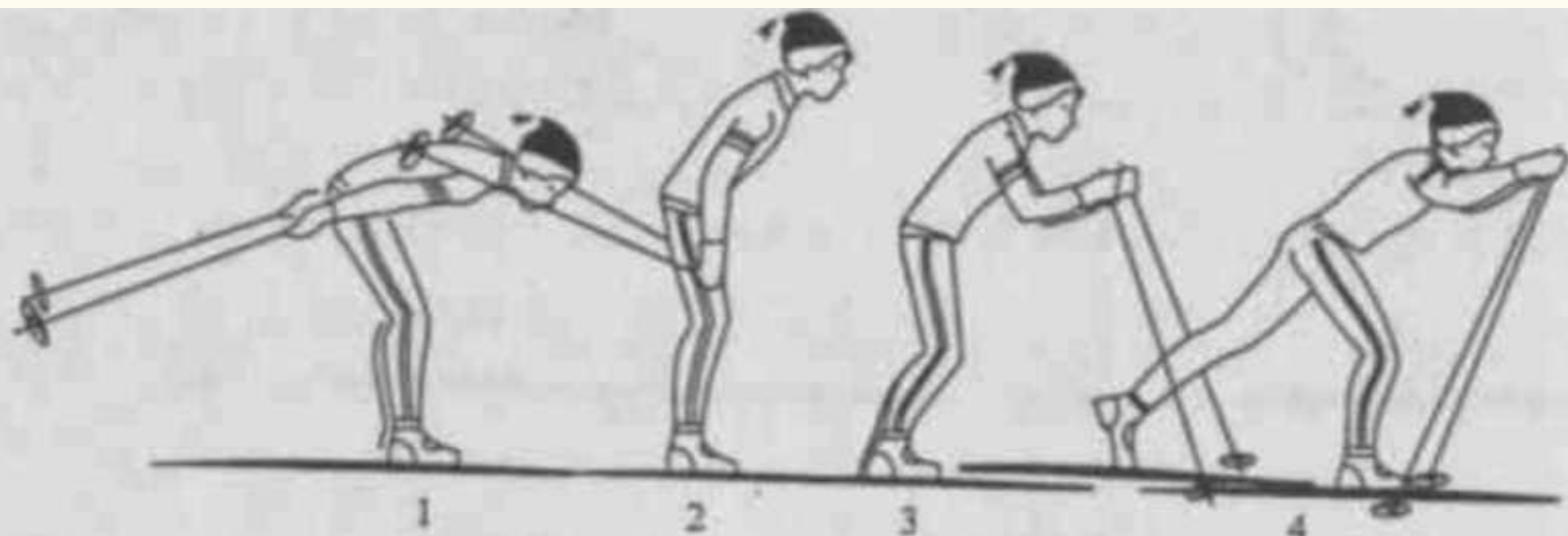
хода Цикл состоит из
одного отталкивания
ногой.

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

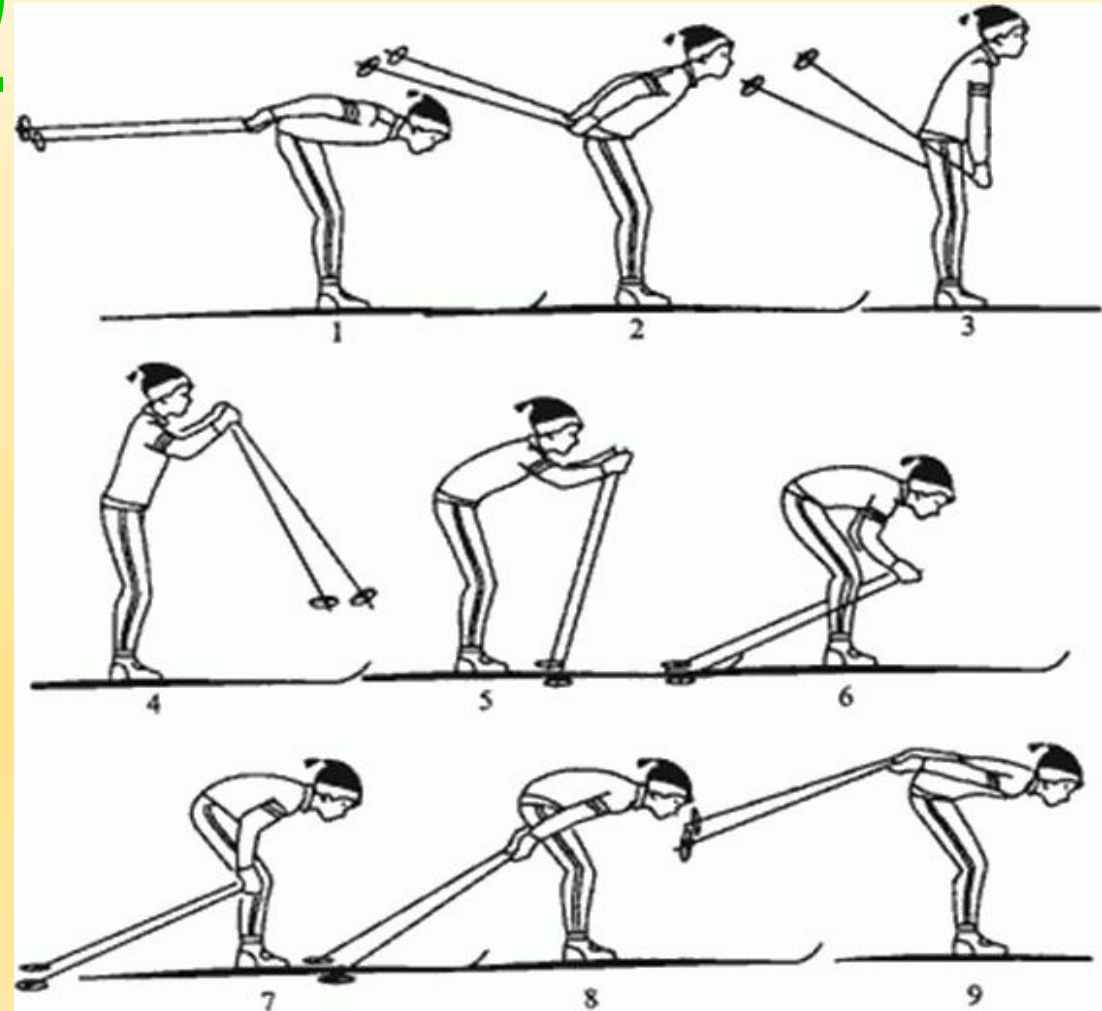
скользит на двух лыжах,

поддерживая скорость

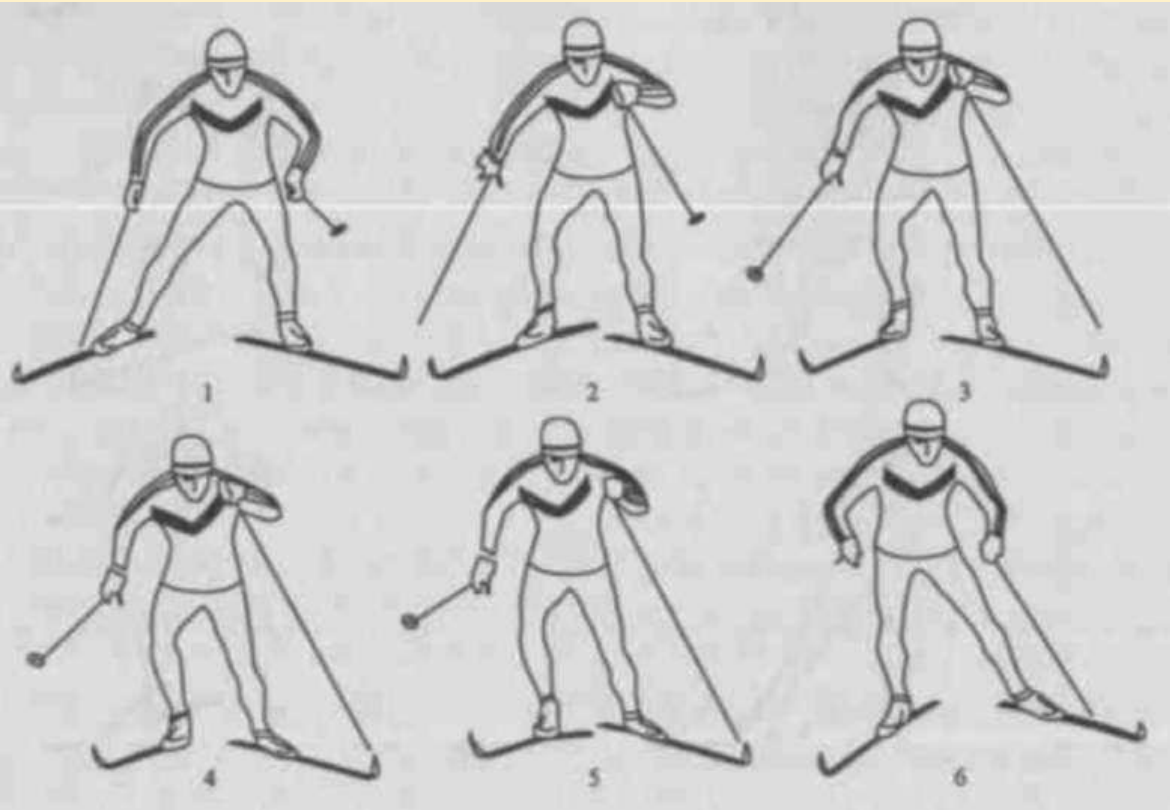
сильными

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

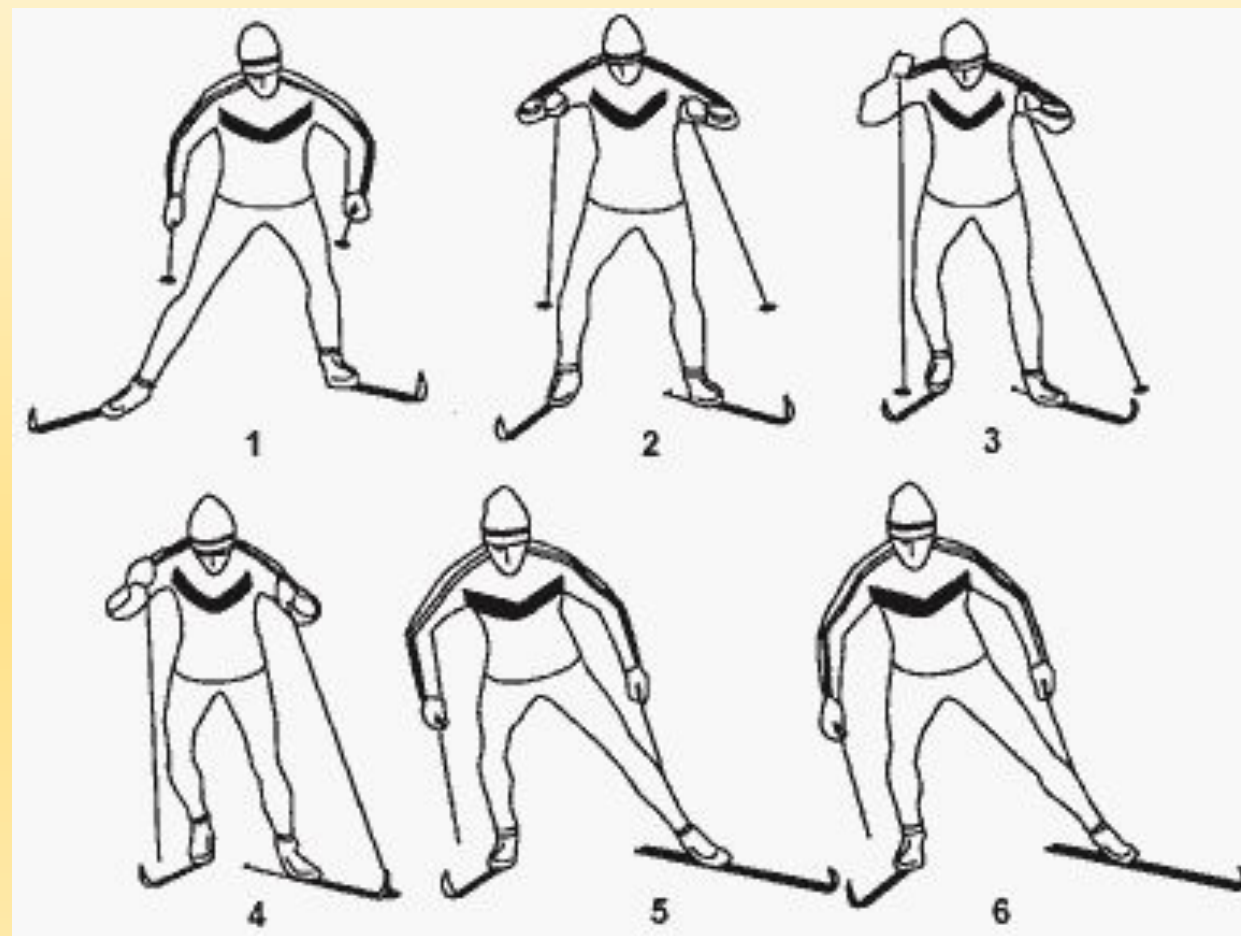
коньковый ход

состоит из двух

скользящих

коньковых шагов и

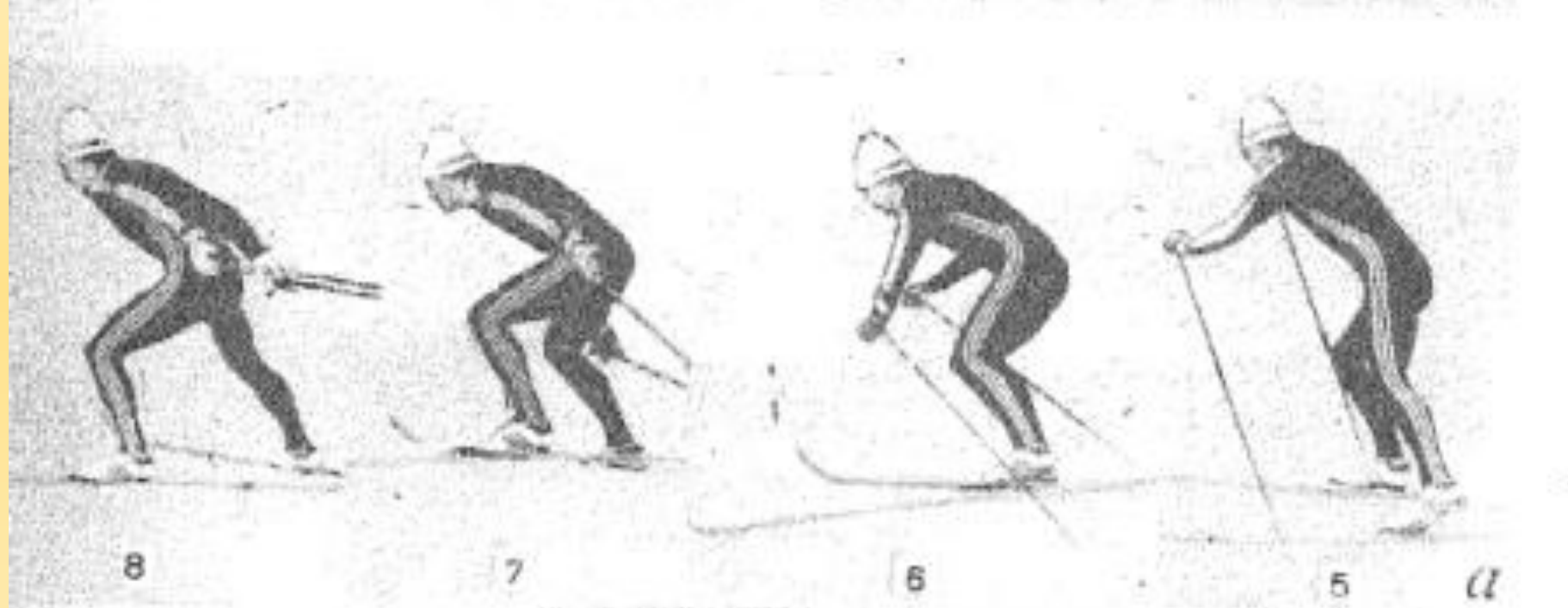
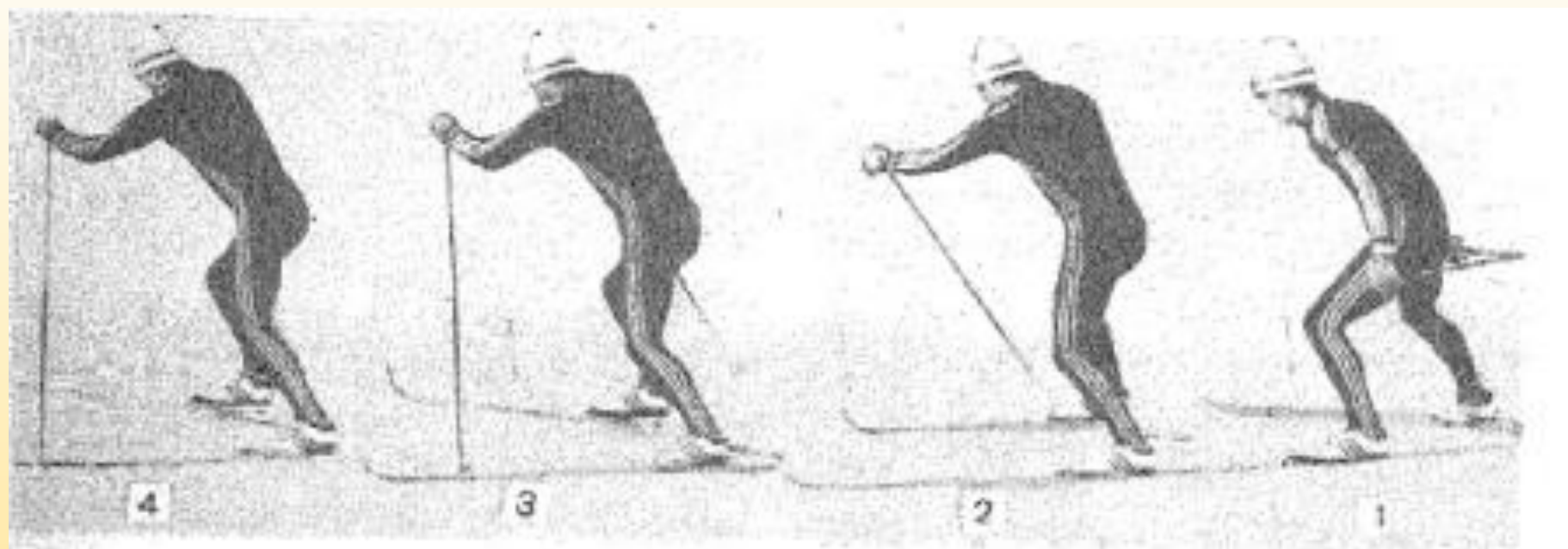
двух одновременных



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.

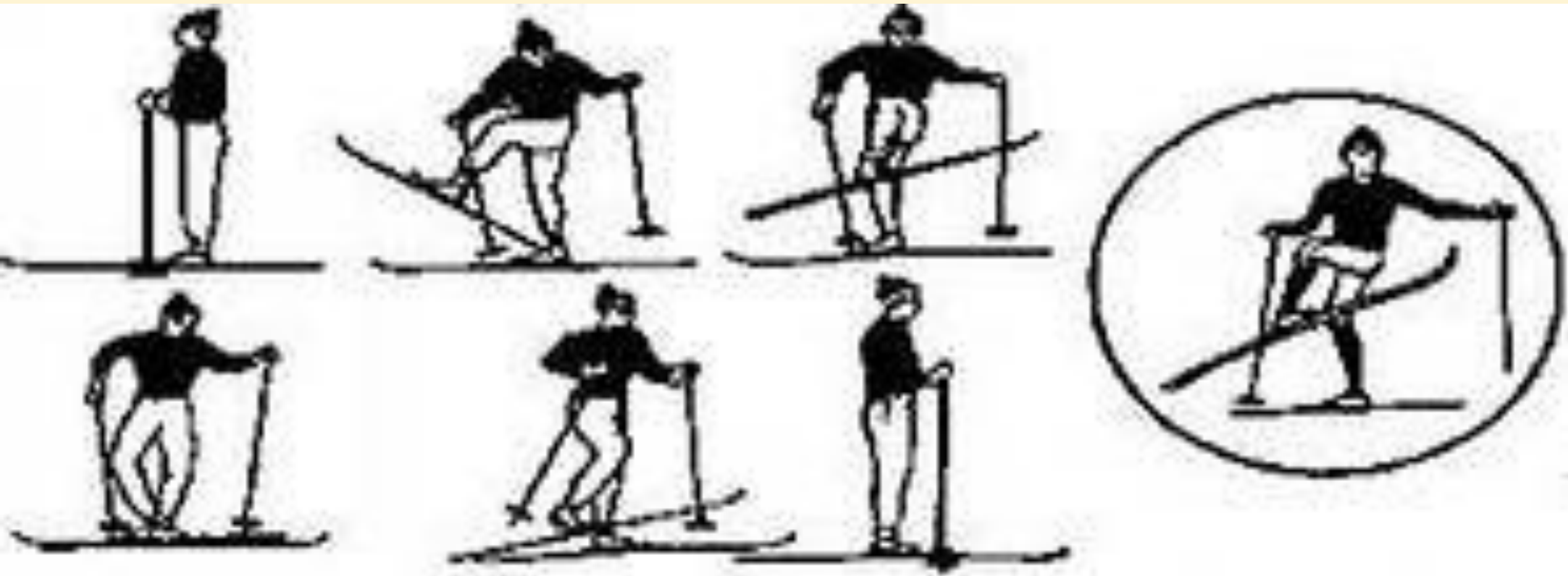


Поворот переступанием вокруг носков лыж



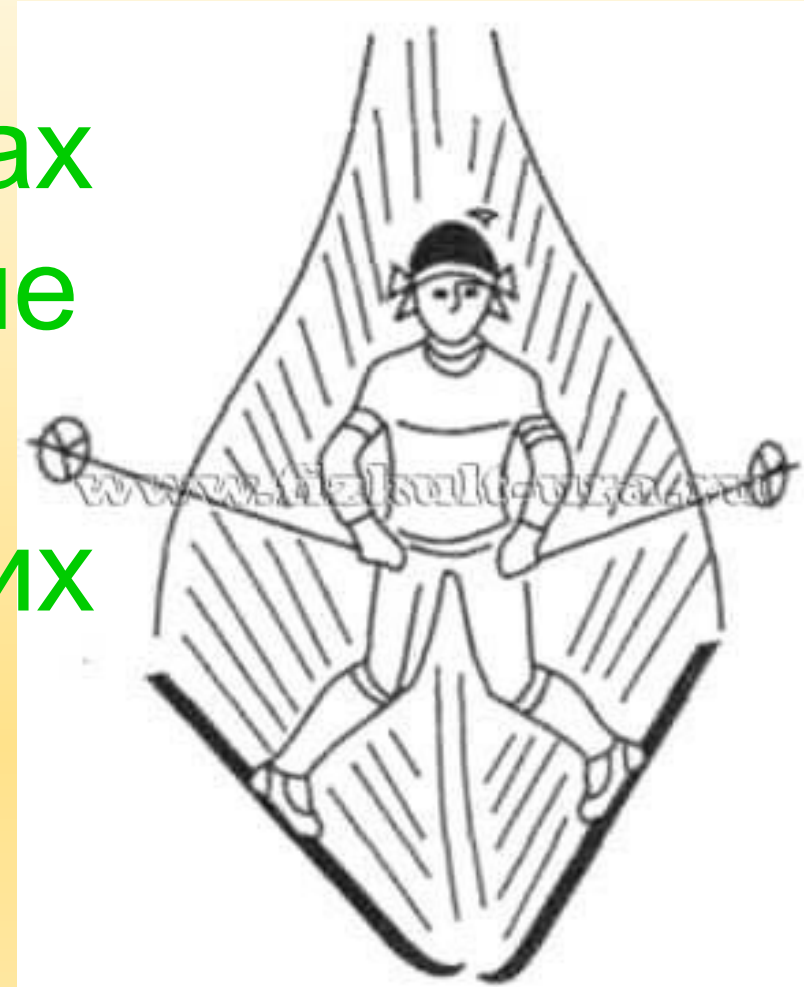
Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую ЛЫЖУ

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!***