



ЛЫЖНЫЕ

УОДЫ

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

## КЛАССИЧЕСКИЕ

- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход

## СВОБОДНЫЕ

- Коньковый попеременный ход
- Полуконьковый одновременный ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный коньковый ход

# Попеременный двухшажный ход

## *Техника выполнения:*

движения рук и ног чередуются так же, как и при простой ходьбе без лыж.

Одновременно с шагом левой ноги вперёд надо вынести правую руку с палкой, отталкиваясь правой ногой и левой палкой. С шагом правой ноги вперёд выносится левая палка, толчок делается левой ногой и правой палкой.





# Одновременный бесшажный ход

## Техника выполнения:

лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палок. Ноги в отталкивании не участвуют. Перед выполнением отталкивания кисти рук должны быть на уровне глаз, чуть шире плеч, палки параллельны друг другу под острым углом.



# Одновременный одношажный ход

## Техника выполнения:

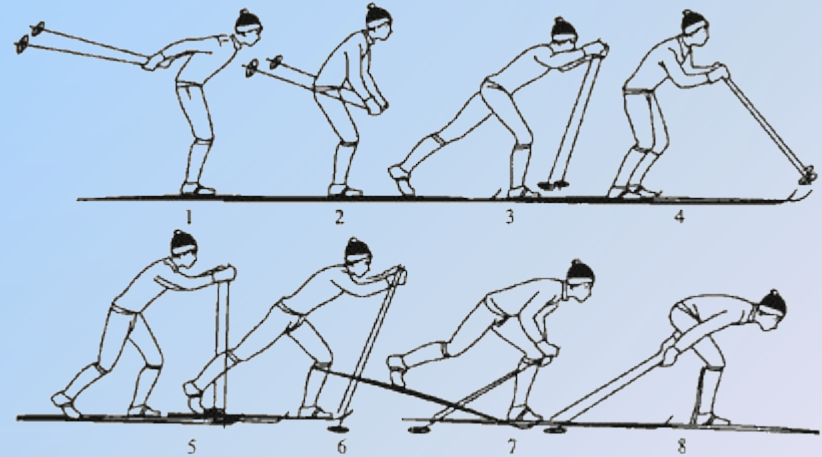
выполнив один скользящий шаг. Лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногами.



# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Техника выполнения:

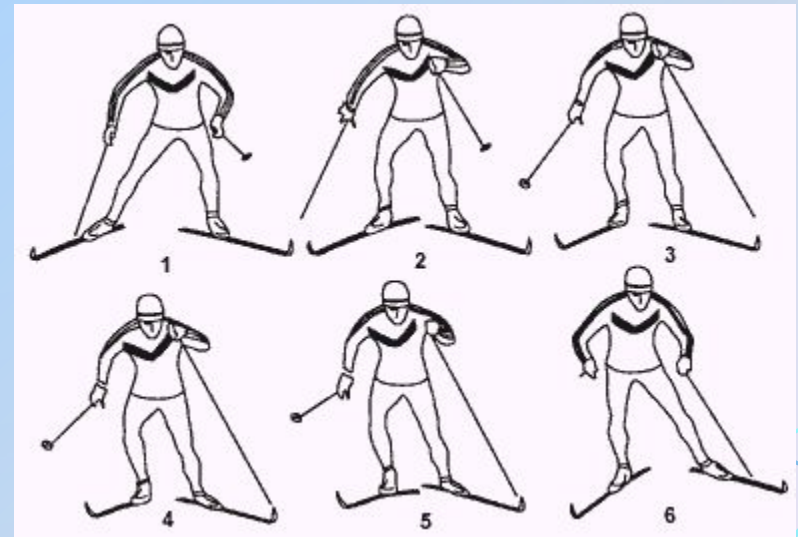
Выполнив одно отталкивание палками лыжник делает попеременное скольжение лыжами — левой и правой. При выполнении важно держать перекрёстную координацию.



# КОНЬКОВЫЙ ПОПЕРЕМЕННЫЙ ХОД

Техника выполнения:

Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад - в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи.

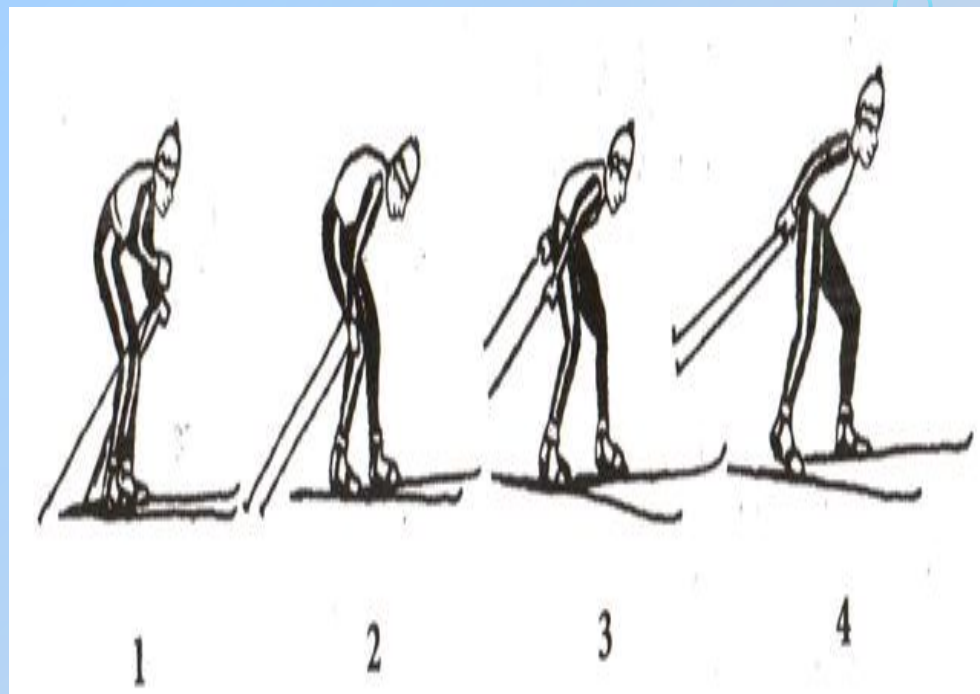




# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ПОЛУКОНЫЬКОВЫЙ ХОД

## Техника выполнения:

Отталкивание многократно одной из ног по принципу попеременно конькового хода, другая скользит при этом прямолинейно

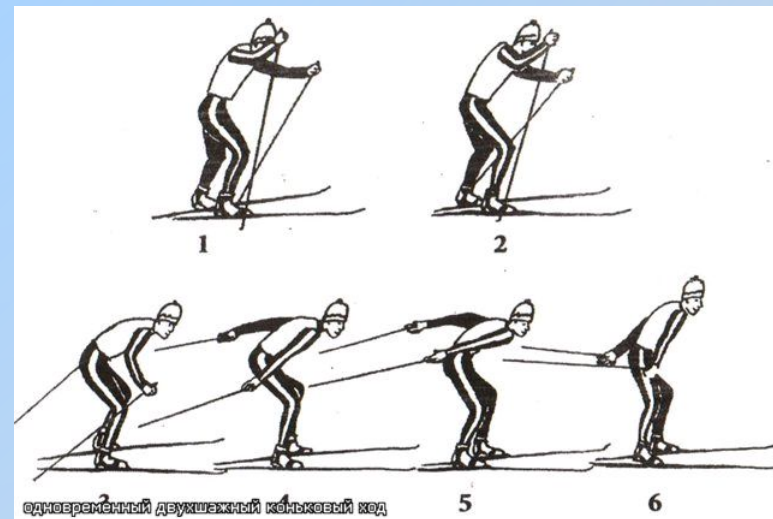




# КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

## Техника выполнения:

В цикл хода включаются два коньковых шага и одновременное отталкивание палками. Важно: расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения

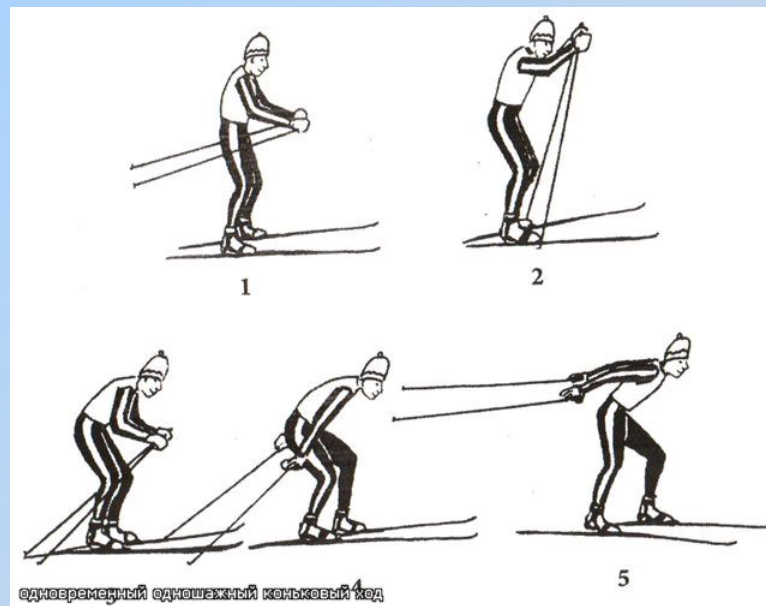


# КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

## Техника выполнения:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



# Подъём «ёлочкой»

## *Техника выполнения:*

обе лыжи поочерёдно ставятся на внутренние рёбра под углом к направлению движения с разведёнными в сторону носками. Передвижение ступающим шагом. Задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки ставятся несколько сзади разведённых в стороны лыж.



# Подъём «лесенкой»

## Техника выполнения:

лыжник встаёт к склону боком с параллельно поставленными лыжами, опираясь на палки, и передвигается вверх приставными шагами. Лыжи ставятся поперёк склона горизонтально на ребро. Верхнюю палку ставят немного впереди, нижнюю немного позади крепления.





# Торможение плугом

## Техника выполнения:

туловище прямое, руки опущены, палки не касаются снега, задние концы лыж широко разведены в стороны, ноги согнуты в коленях.



The image features a light blue background with decorative circuit-like lines in the corners. These lines are composed of thin blue lines that branch out and terminate in small white circles, resembling a stylized circuit board or network diagram. The lines are located in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**