

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ



СОЛДАТОВА Е.Б. УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.
МАОУ «КОСУЛИНСКАЯ СОШ № 8»



Как правильно выбрать коньки



Хоккейные коньки

(профессиональные, полупрофессиональные, любительские, для начинающих)

Для обеспечения боковой устойчивости в отделку ботинка вмонтирован клин жесткости

Ботинок из комбинации синтетических материалов, которые устойчивы к внешним воздействиям: ударам, влаге, холоду

В ботинок закачан специальный гель, который позволяет отформовать ботинок индивидуально под игрока

Наружная подошва ботинок жесткая из стекловолокна



Лезвие из никелированной или хромированной стали, совпадает по длине с ботинком, без зубцов. Концы лезвия слегка закруглены

Фигурные коньки

(профессиональные, полупрофессиональные, любительские)

Каблук из прессованной натуральной кожи или пластика

Наружная подошва ботинок из жесткой кожи или литого пластика

Ботинок высокий, из плотной водонепроницаемой натуральной кожи

Зубцы для быстрого отталкивания, торможения, шага и бега



Лезвие отличается кривизной и выгибом, что обеспечивает большую площадь для отталкивания и большую маневренность для оборотов

Прогулочные коньки

Ботинки и подошвы из облегченного пластика

Внутренний ботинок мягкий

Застежка – клипса, липучки, шнурки



Лезвие из нержавеющей или легированной стали

Покупка коньков

- ▶ Примеряйте коньки с теми носками, которые будете использовать при катании
- ▶ Стопа должна «заполнять» ботинок целиком, не оставляя пустыми зоны подъема и пальцев
- ▶ Перед шнуровкой сдвиньте стопу в ботинке назад. Язычок правильно зашнурованного ботинка должен удерживать стопу в сдвинутом назад положении и не позволять стопе двигаться и перемещаться в зоне пятки
- ▶ Встаньте прямо. Пальцы ног должны лишь слегка касаться передней внутренней части ботинка
- ▶ Походите в ботинках в течение 10-15 минут



Если пятка не «съезжает» в ботинке вперед и не перемещается из стороны в сторону, если ботинок сидит на стопе плотно, но не дискомфортно, и если пальцы ног лишь слегка касаются мыса ботинка, это означает, что размер подобран совершенно правильно



От правильно заточенных лезвий зависят скольжение, торможение, выполнение различных элементов и даже устойчивость на льду



Заточку лезвий рекомендуется производить только у специалистов на профессиональном оборудовании

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАШНУРОВАТЬ КОНЬКИ





ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ









КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ НА КОНЬКАХ

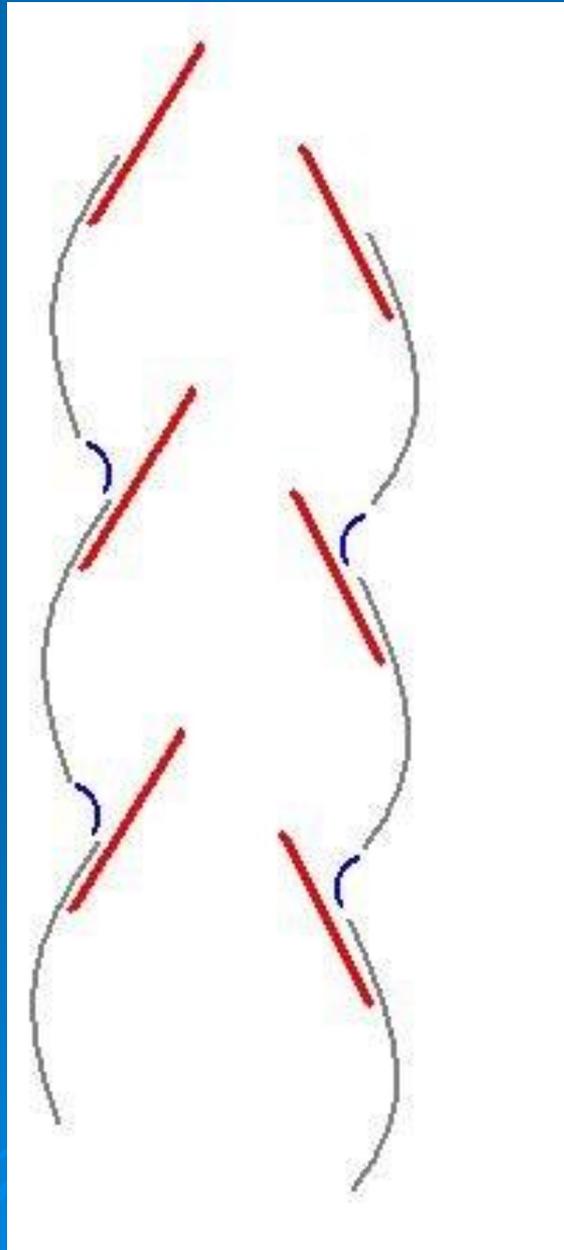




ОТТАЛКИВАНИЕ

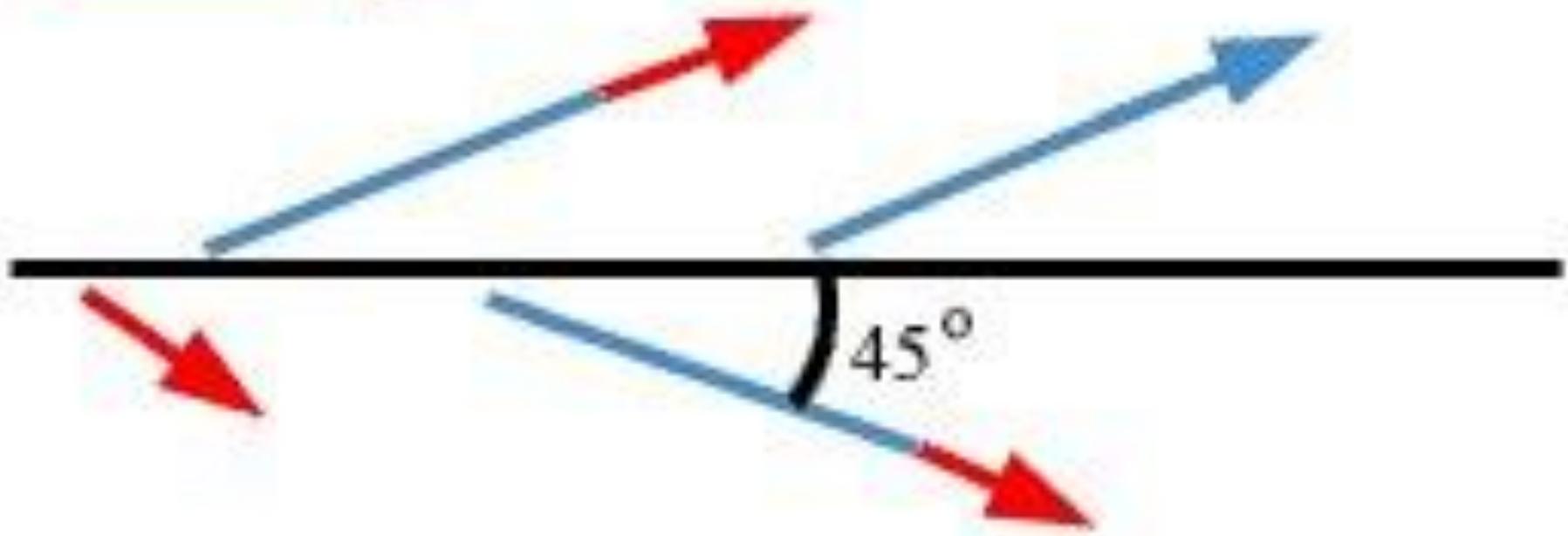




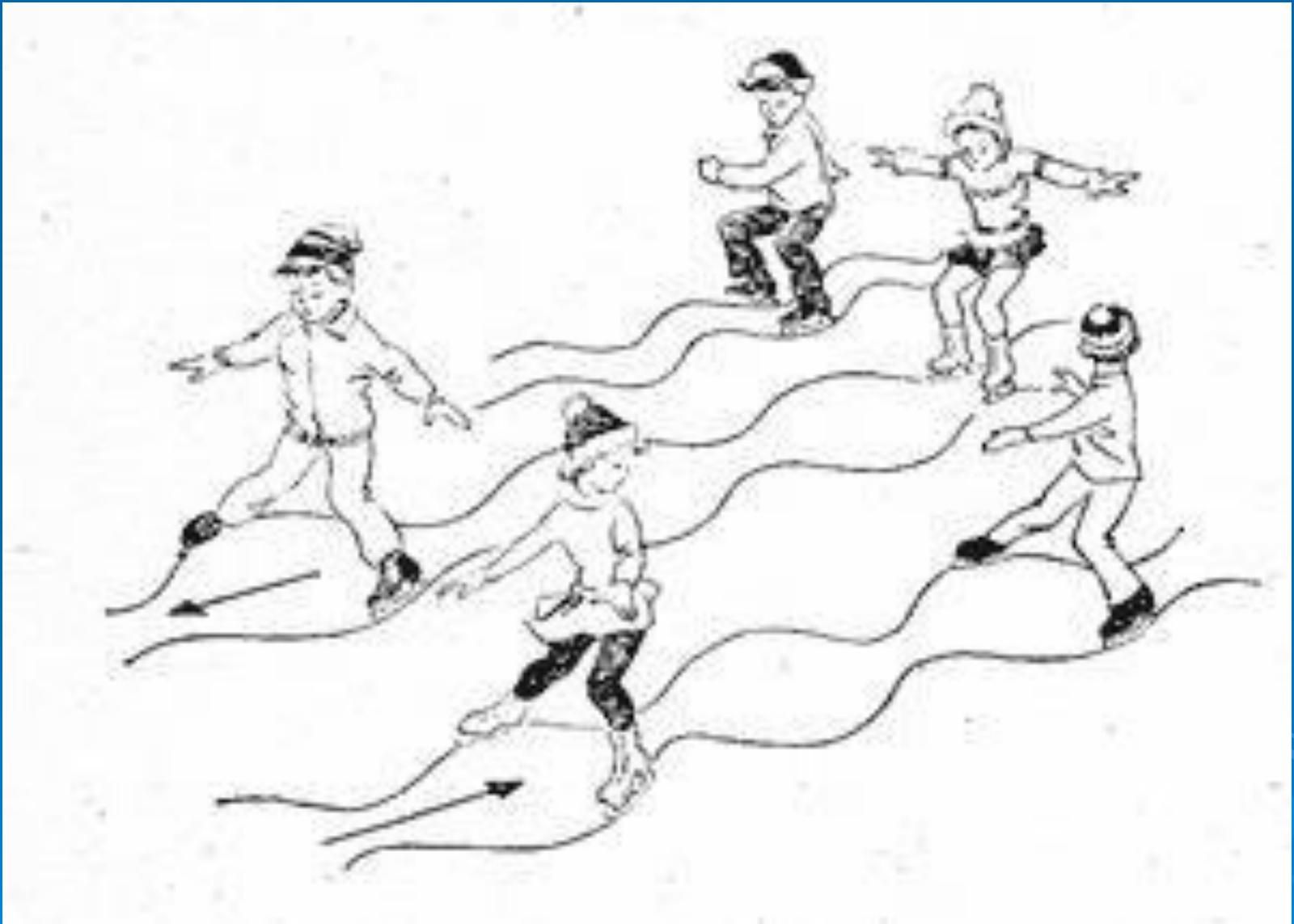


 **СКОЛЬЖЕНИЕ**

 **ТОЛЧОК**



УПРАЖНЕНИЕ «ФОНАРИКИ»



ТОРМОЖЕНИЕ



Различные способы торможения



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

