



# ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ



# Общие сведения

- Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное) и коньковые. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

# Лыжные ходы

## Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

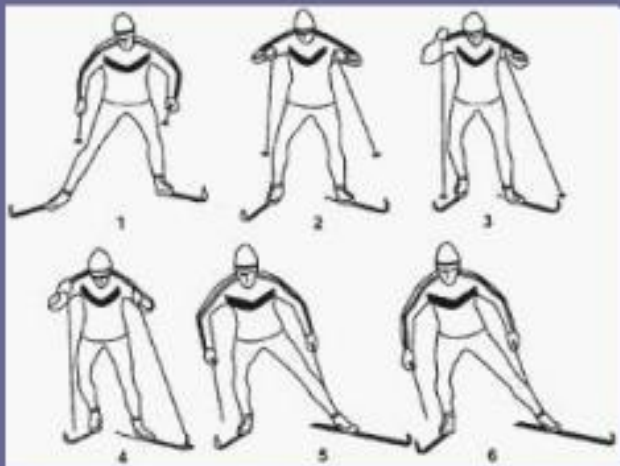
## Классические Одновременные

отталкивание двумя палками одновременно

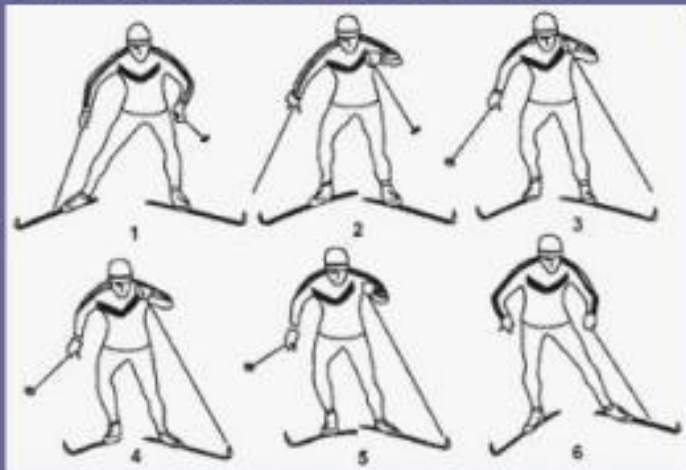
- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
  - Основной
  - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

## *Коньковый ход*

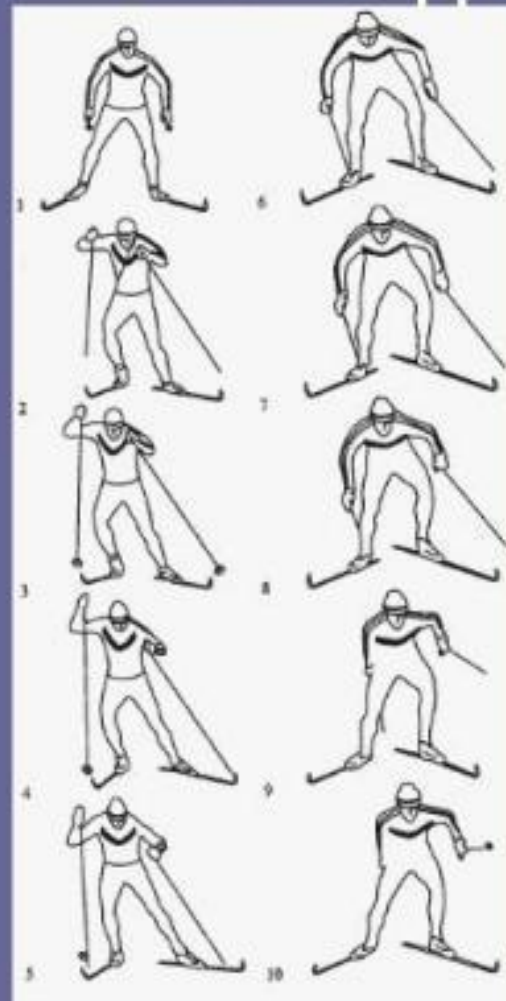
# Коньковые хода



Одновременный одношажный



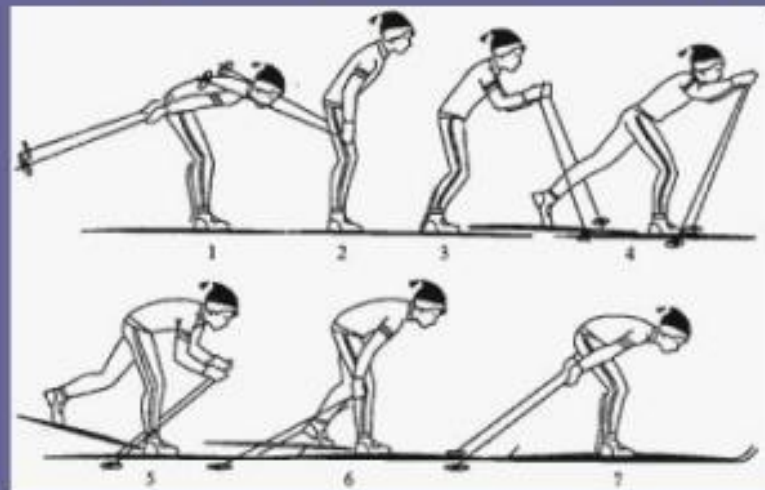
Попеременный со свободным скольжением



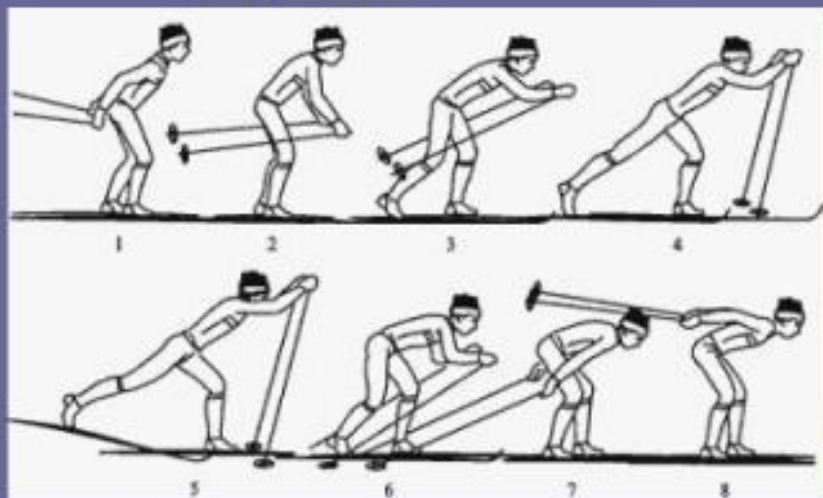
Одновременный двухшажный

# Одновременный одношажный ход

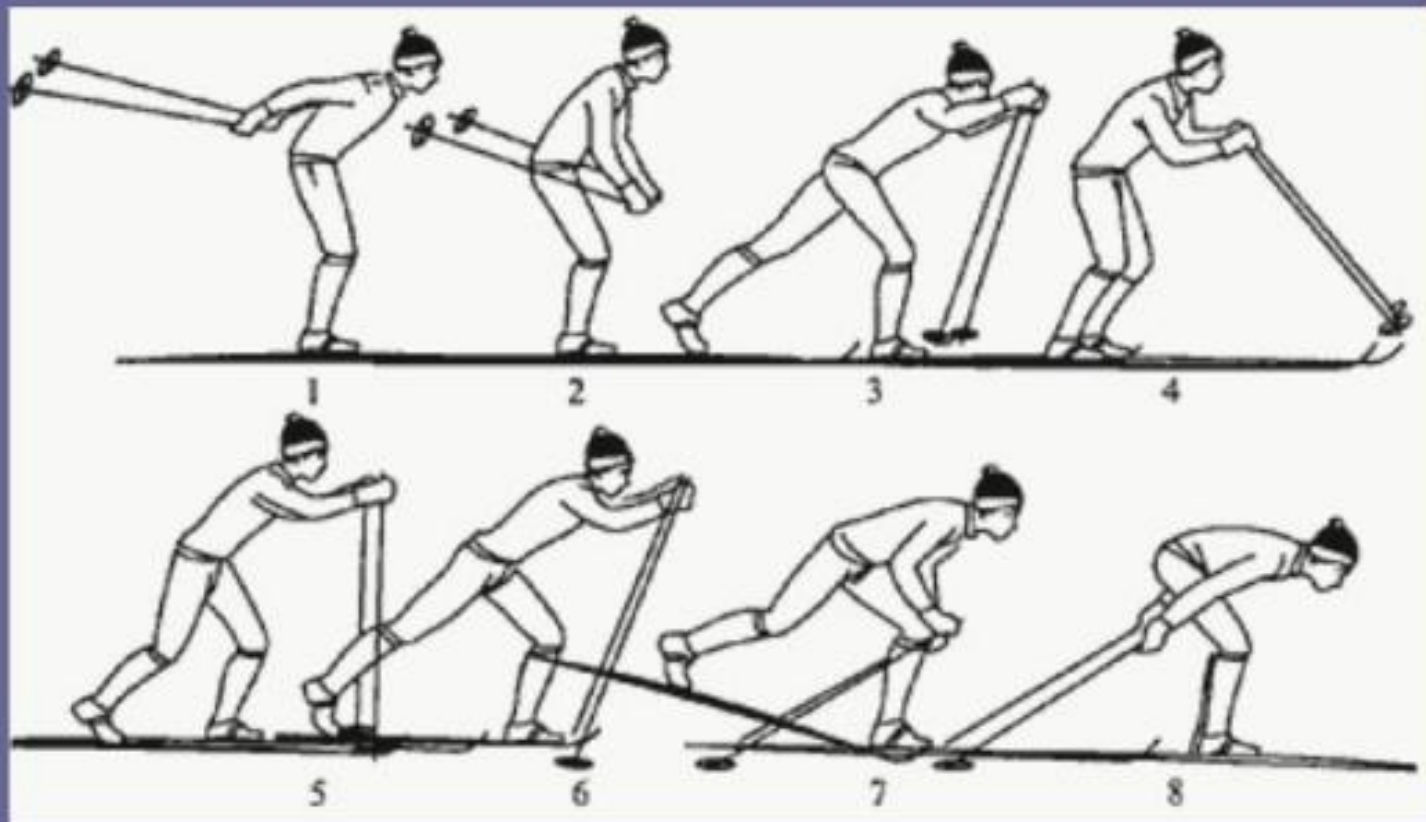
- Основной вариант



- Скоростной (стартовый) вариант.



# Одновременный двухшажный ход



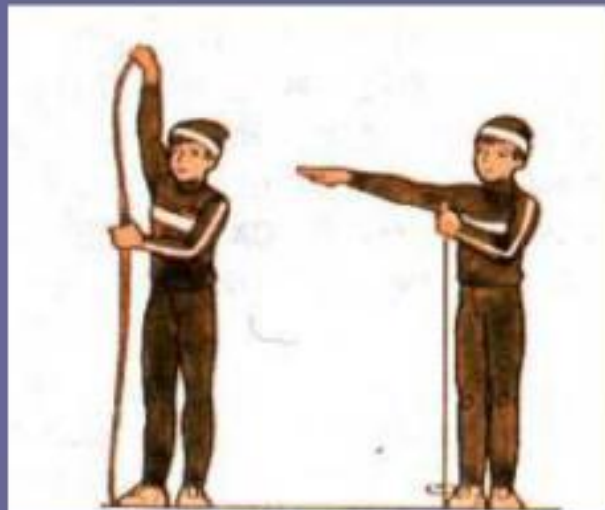
# Экипировка лыжника

## - Лыжи

- \* деревянные
- \* пластиковые

## - Лыжные палки

- \* деревянные
- \* бамбуковые
- \* алюминиевые
- \* стекло - пластиковые



## - Крепления (механические и автоматические)

## - Обувь

## - Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)

## - Мази и парафины

- \* держащие
- \* грунтовые
- \* скользящие



## - Лыжероллеры

## Одновременный бесшажный ход



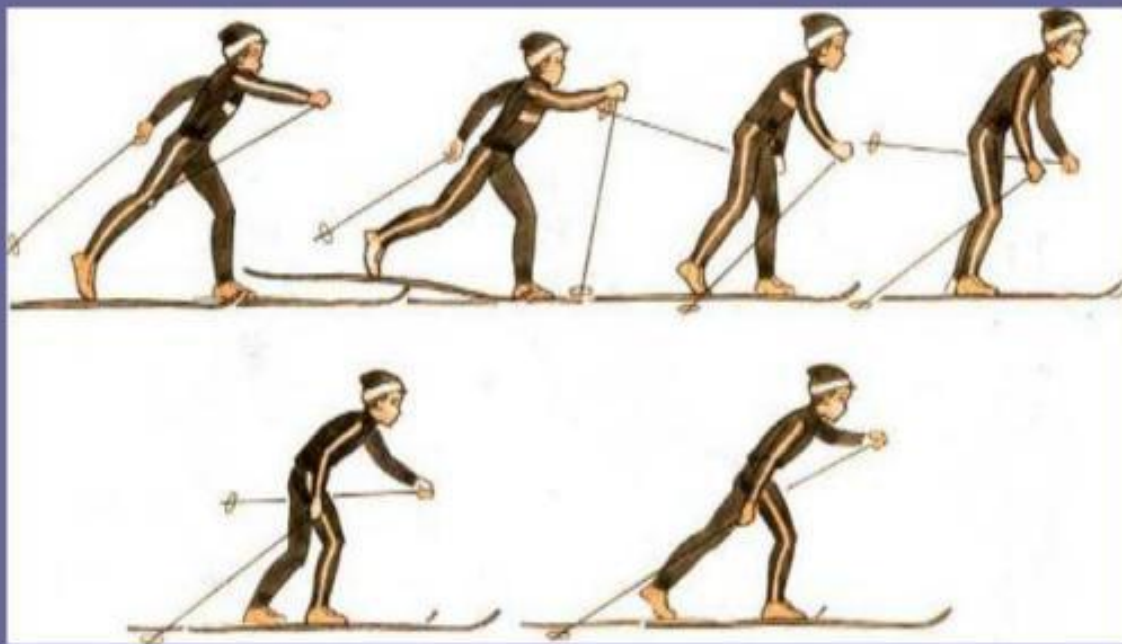


# Одновременный бесшажный ход

- Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.
- Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.



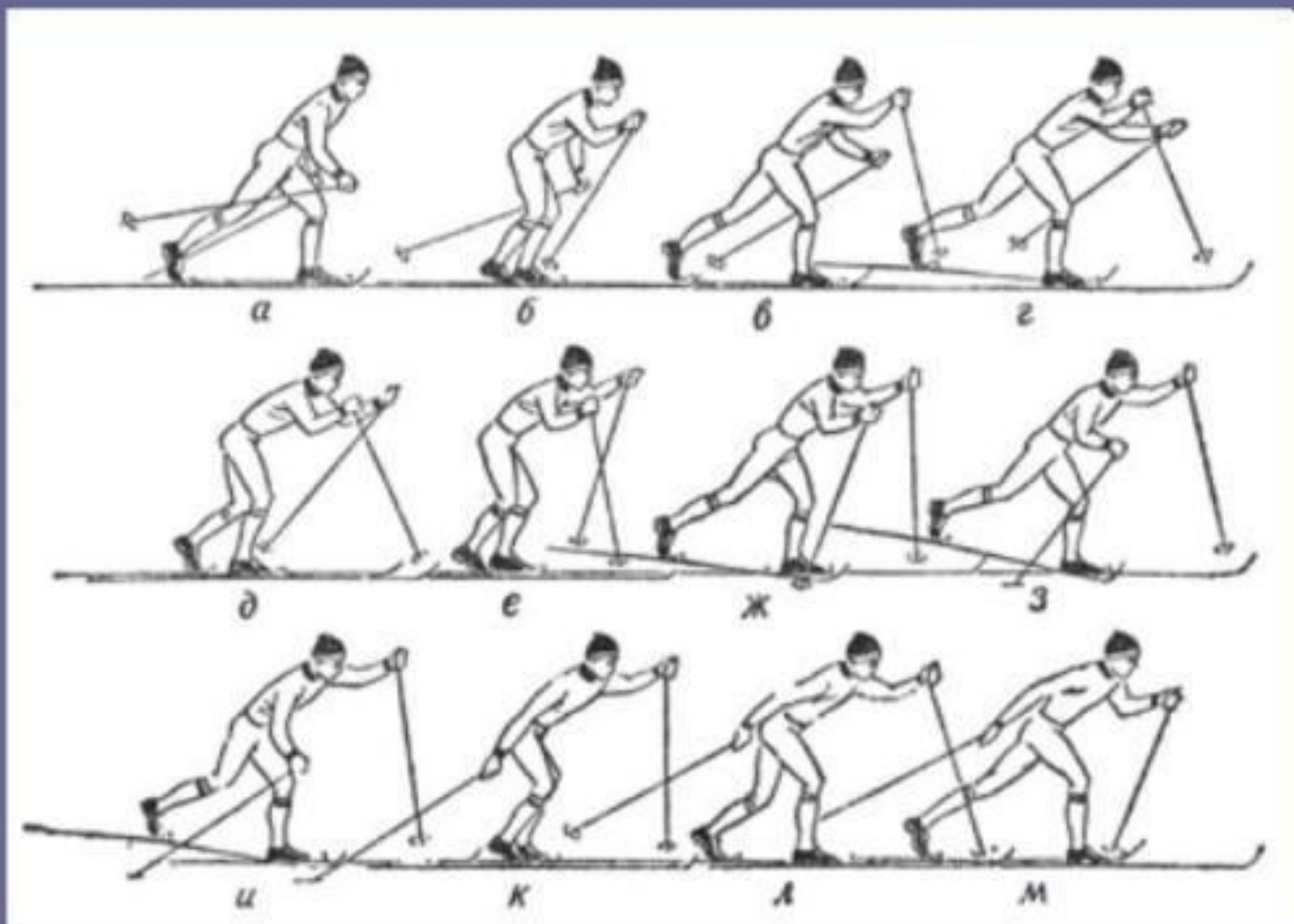
## Попеременный двухшажный ход



# Попеременный двухшажный ход

- Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до  $2^\circ$ ) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до  $5^\circ$ ).
- Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.

# Попеременный четырёхшажный ход



# Попеременный четырёхшажный ход

- Попеременный четырёхшажный ход.  
Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.
- В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге — непрерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шаг каждого цикла, в которых помогают палками, — длиннее.

# Одновременный одношажный ход

- Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина и скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах), — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.

