

# Техника одновременного двушажного хода

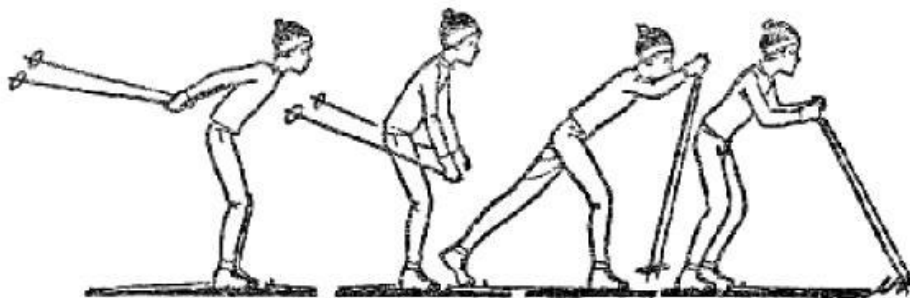
Презентацию подготовил

Ученик 6 а класса Козлов Константин

# Выполнение одновременного двухшажного хода

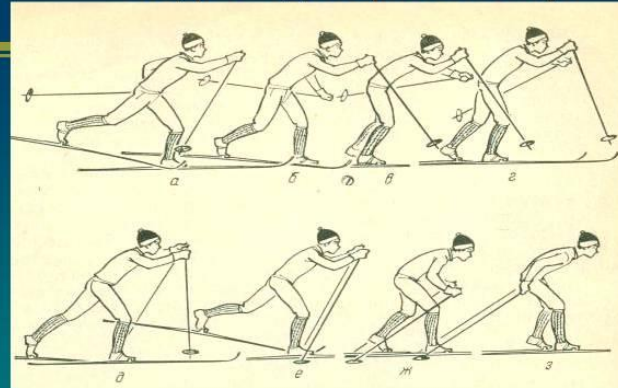
## Одновременный двухшажный ход.

- При **одновременном двухшажном** ходе лыжник выполняет **два отталкивания ногами** (правой и левой) и **одновременное отталкивание палками**.
- Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.



# Переход от попеременного двушажного хода к одновременному двушажному ходу

Техника перехода от попеременного двушажного хода к одновременному.

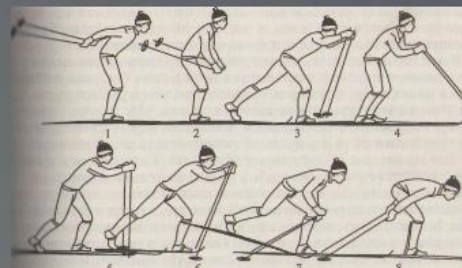


1 - одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе. 2 – скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки – кольцом назад. 3 – 5 – толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег. 6 – после окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками. 7 – продолжается одновременный толчок двумя палками. 8 – с окончанием толчка палками маховая (левая) нога приставляется к опорной и лыжник может продолжить движение любым одновременным ходом.

# При каких условиях выполняется одновременный двухшажный ход

## Одновременный двухшажный ХОД

◆ Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному. Ход требует твердой опоры на палки



# Скоростной вариант одновременного двушажного хода

## Фазы скоростного варианта одновременного одношажного хода.

В цикле скоростного варианта хода выделено шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками

