

Виды лыжных ходов



**Выполнила:
учитель по физкультуре
Корнилова Марина Александровна.
ГБОУ СОШ №182**

**Санкт-Петербург
2018**

Лыжные ходы



Классические лыжные ходы



Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный



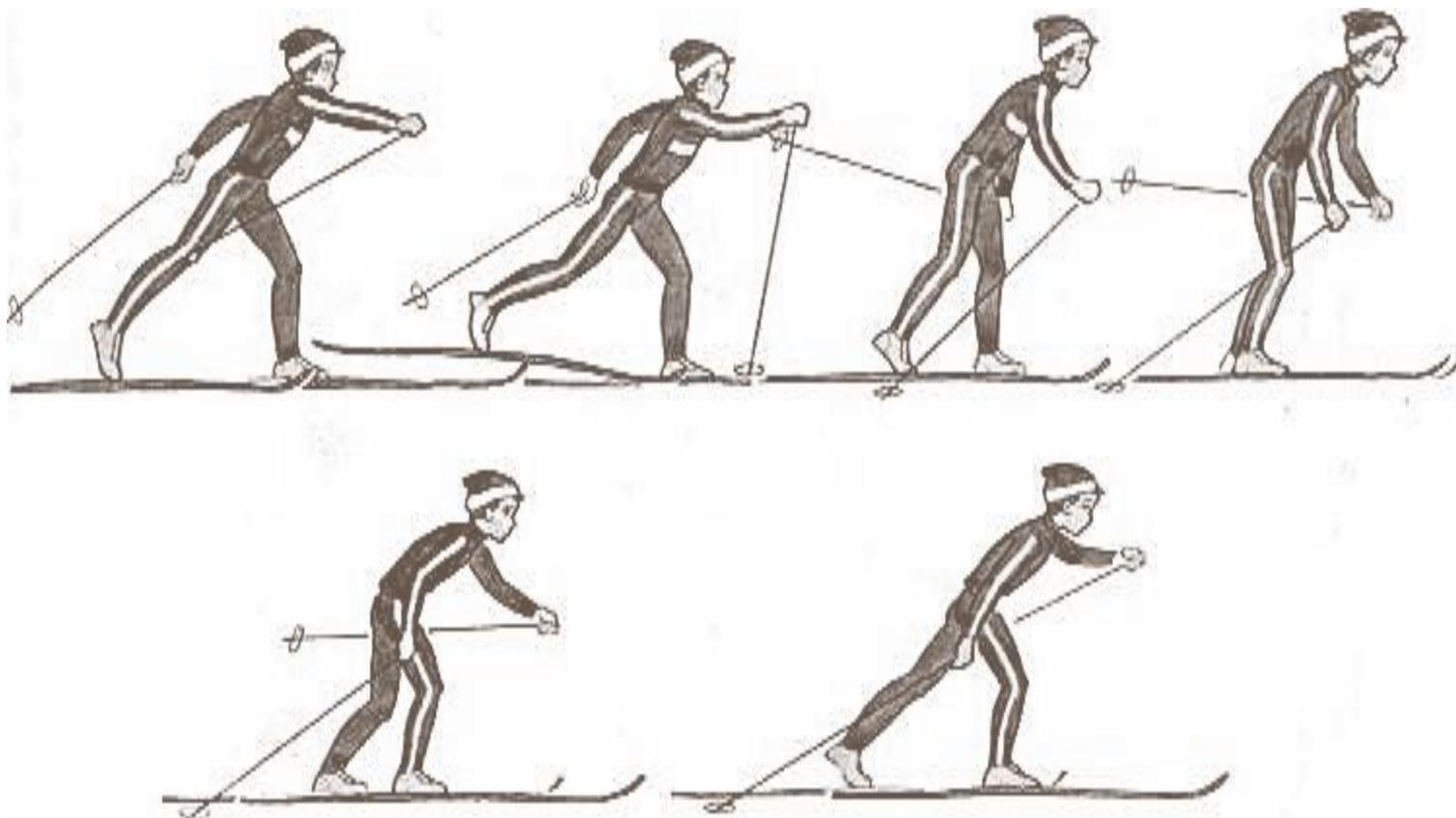
Одновременные

отталкивание двумя палками одновременно

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

Коньковый ход

Попеременный двухшажный ход



Попеременный двухшажный ход

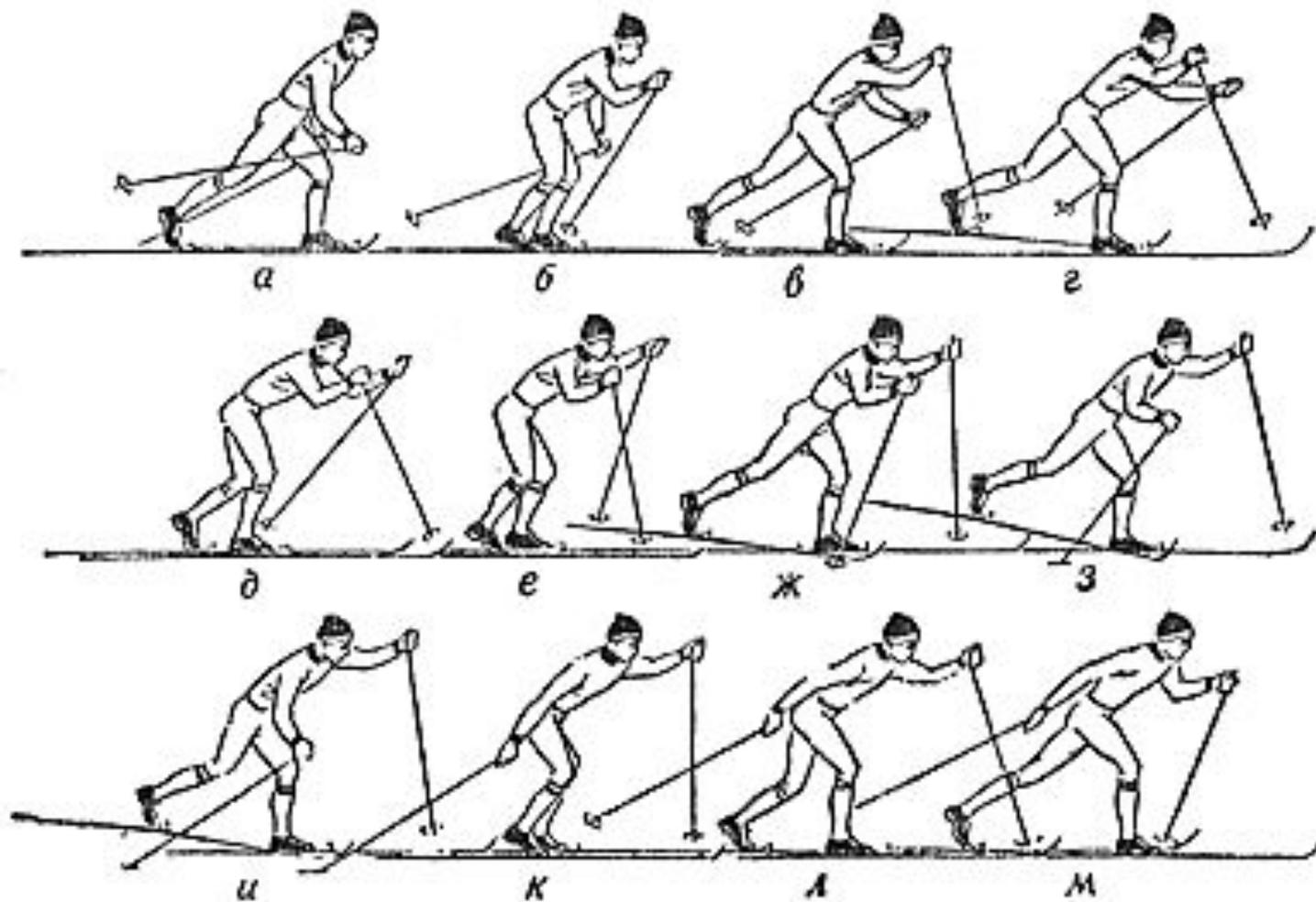
Техника выполнения:

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

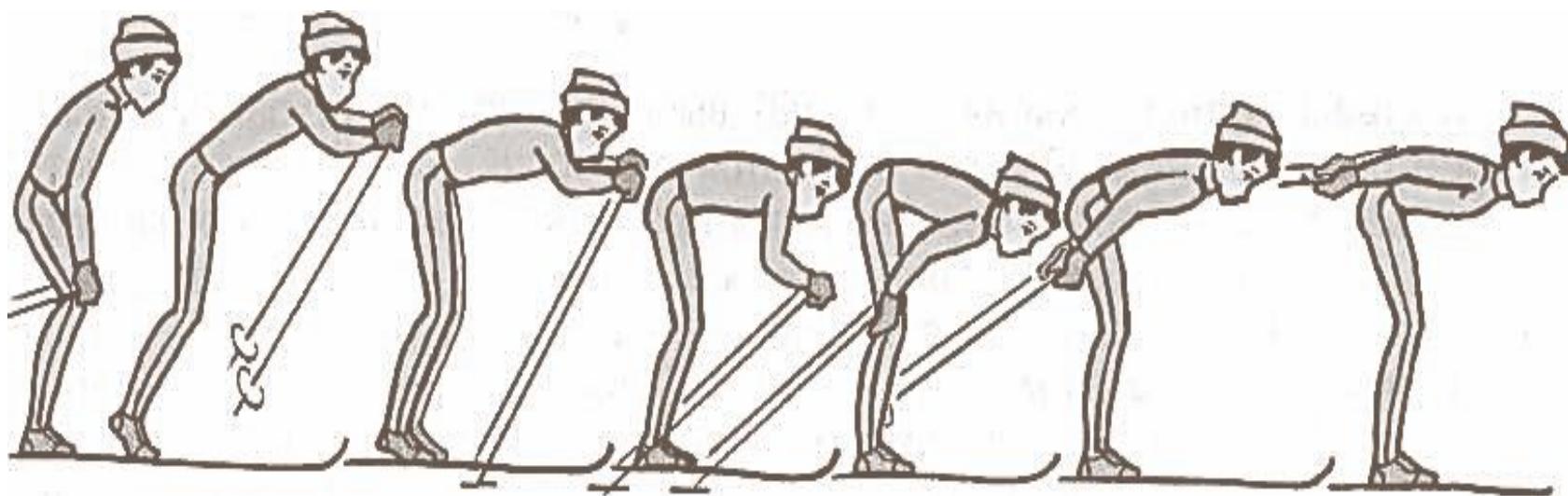
Одновременно с шагом левой ноги вперёд надо вынести правую руку с палкой, отталкиваясь правой ногой и левой палкой. С шагом правой ноги вперёд выносится левая палка, толчок делается левой ногой и правой палкой.



Попеременный четырёхшажный ход



Одновременный бесшажный ход



Одновременный бесшажный ход

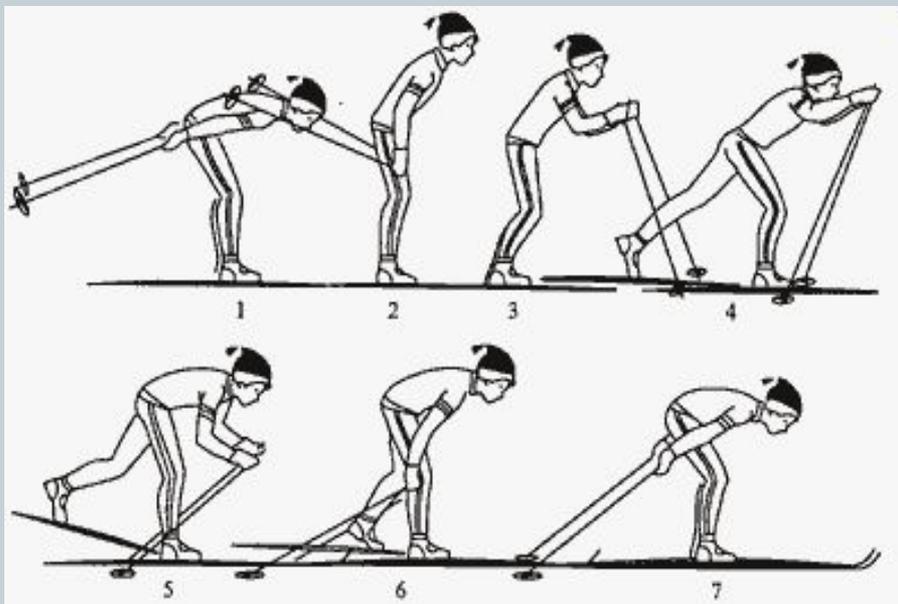
Техника выполнения:

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.

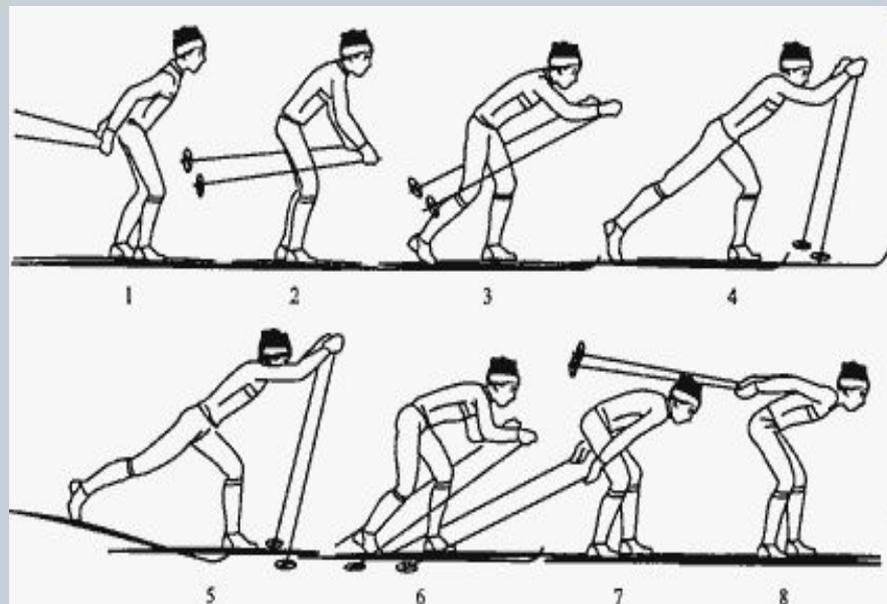


Одновременный одношажный ход

Основной вариант



Скоростной (стартовый) вариант



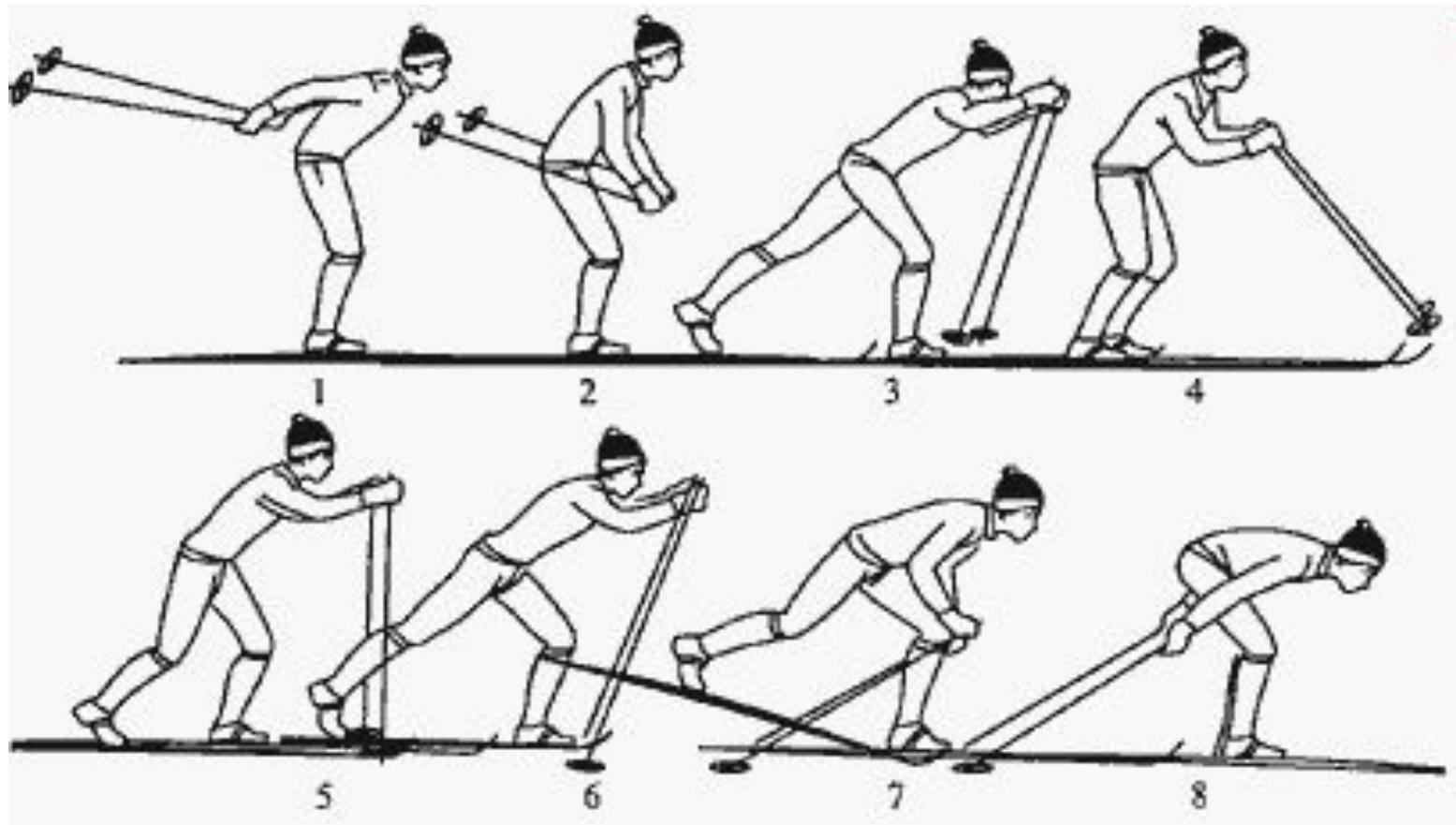
Одновременный одношажный ход

Техника выполнения:

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



Одновременный двухшажный ход

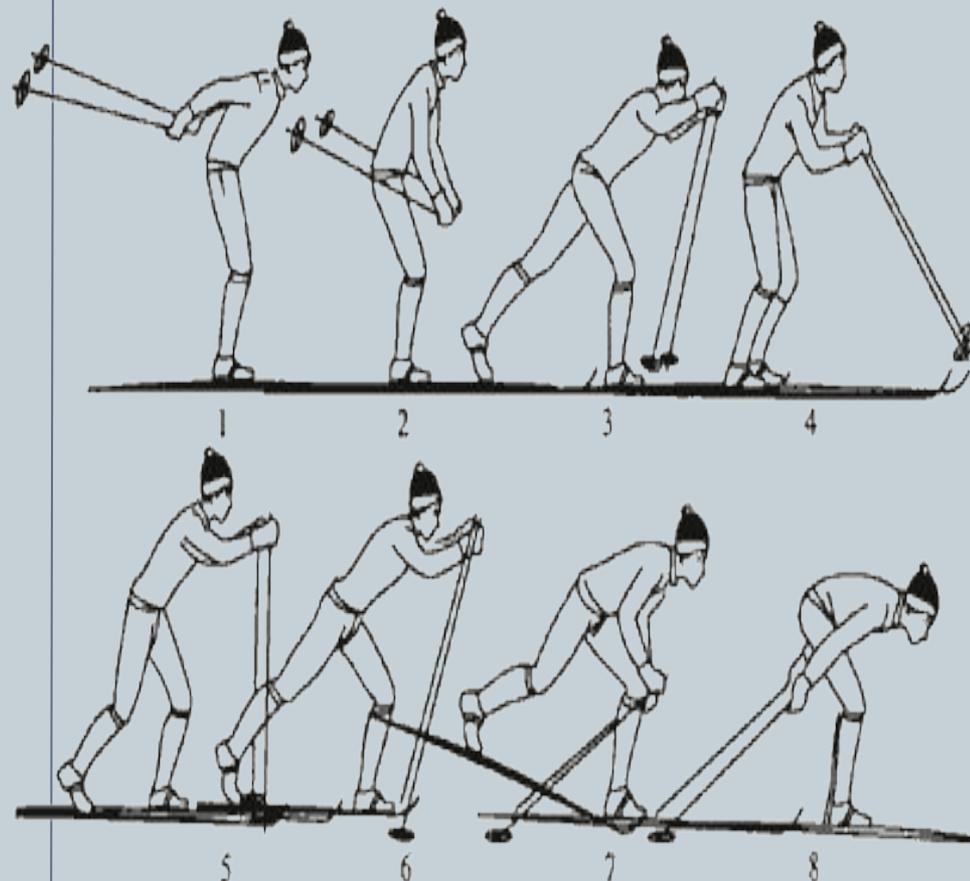


Одновременный двухшажный

ХОД

Техника выполнения:

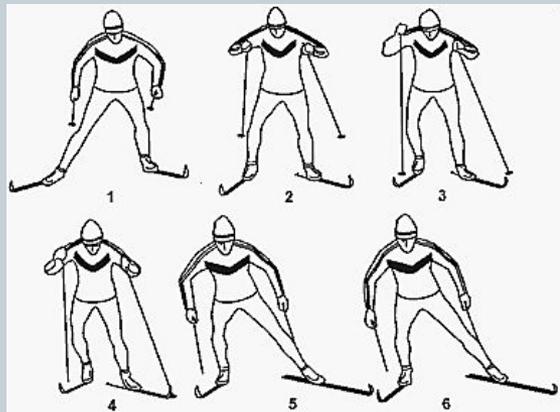
Выполнив одно отталкивание палками лыжник делает попеременное скольжение лыжами — левой и правой. При выполнении важно держать перекрёстную координацию.



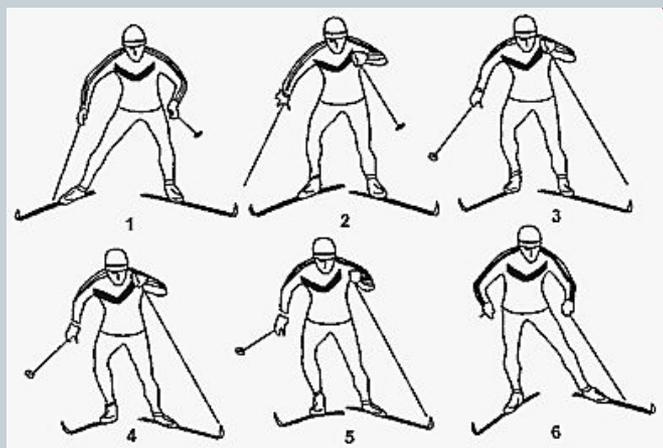
Коньковые хода



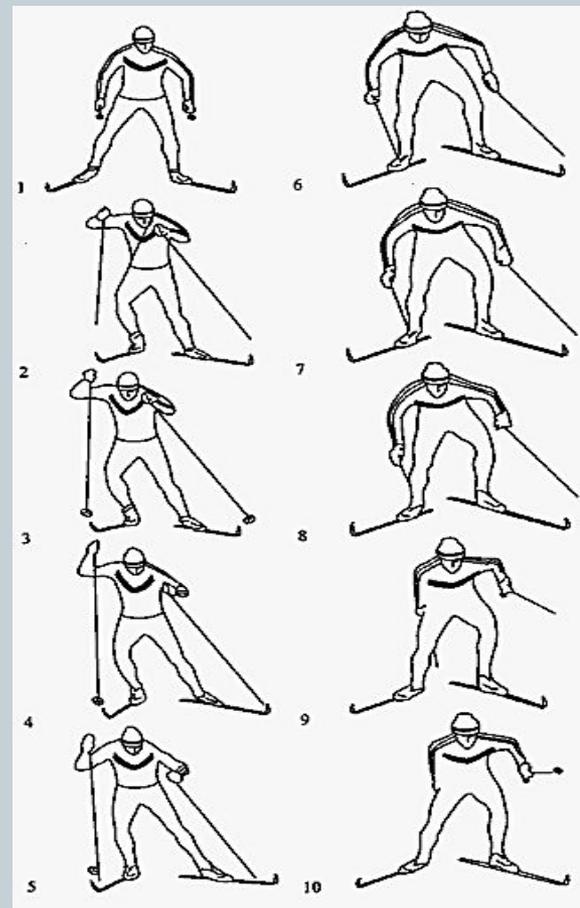
Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



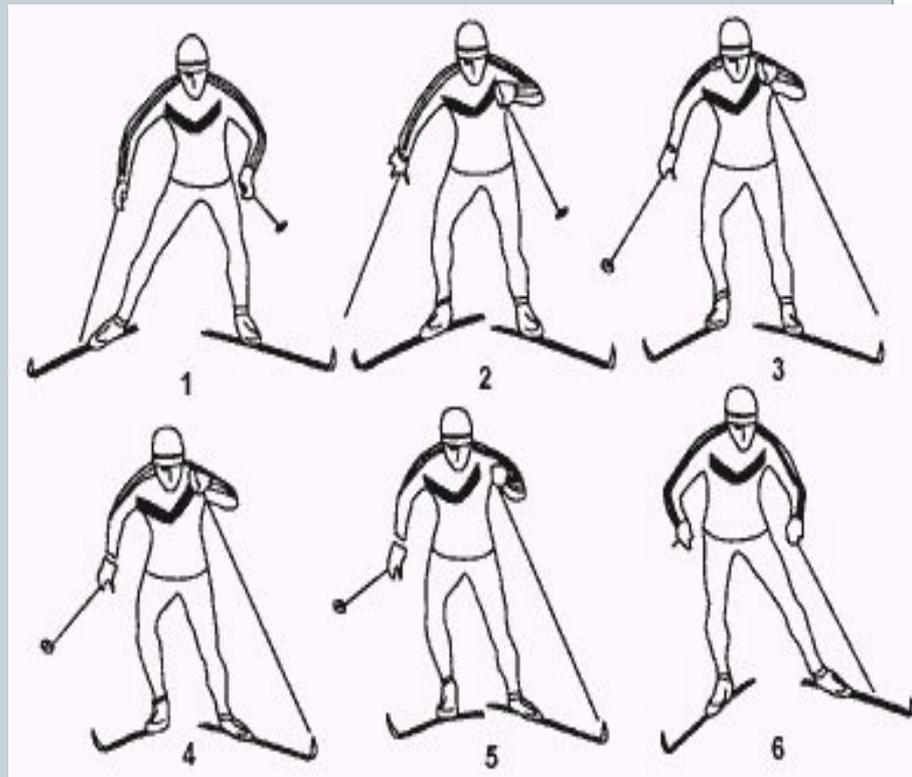
Одновременный двухшажный



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.



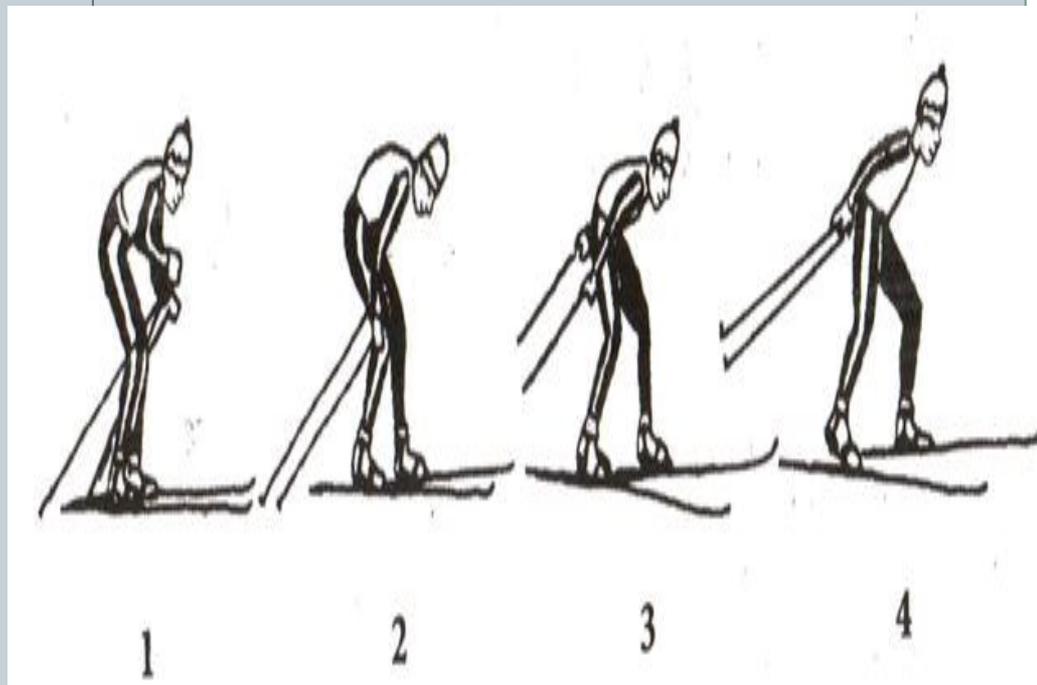
Одновременный полуконьковый

ХОД

Техника выполнения:

Отталкивание

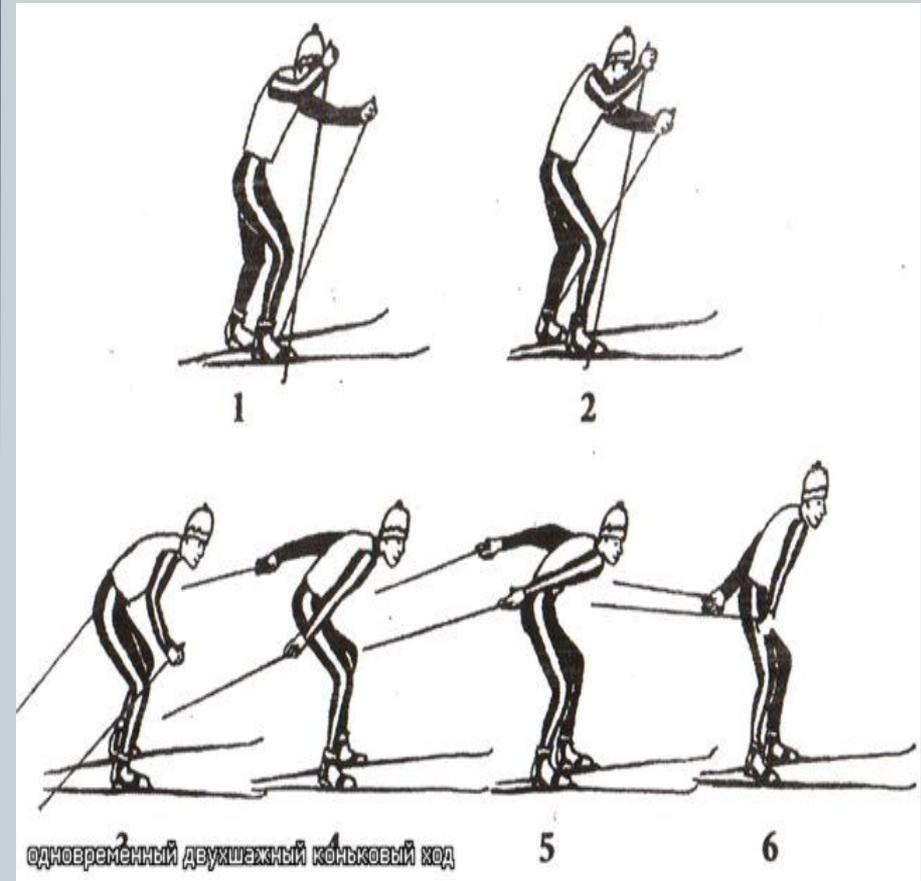
многократно одной из ног по принципу попеременного конькового хода, другая скользит при этом прямолинейно



Коньковый одновременный двухшажный ход

Техника выполнения:

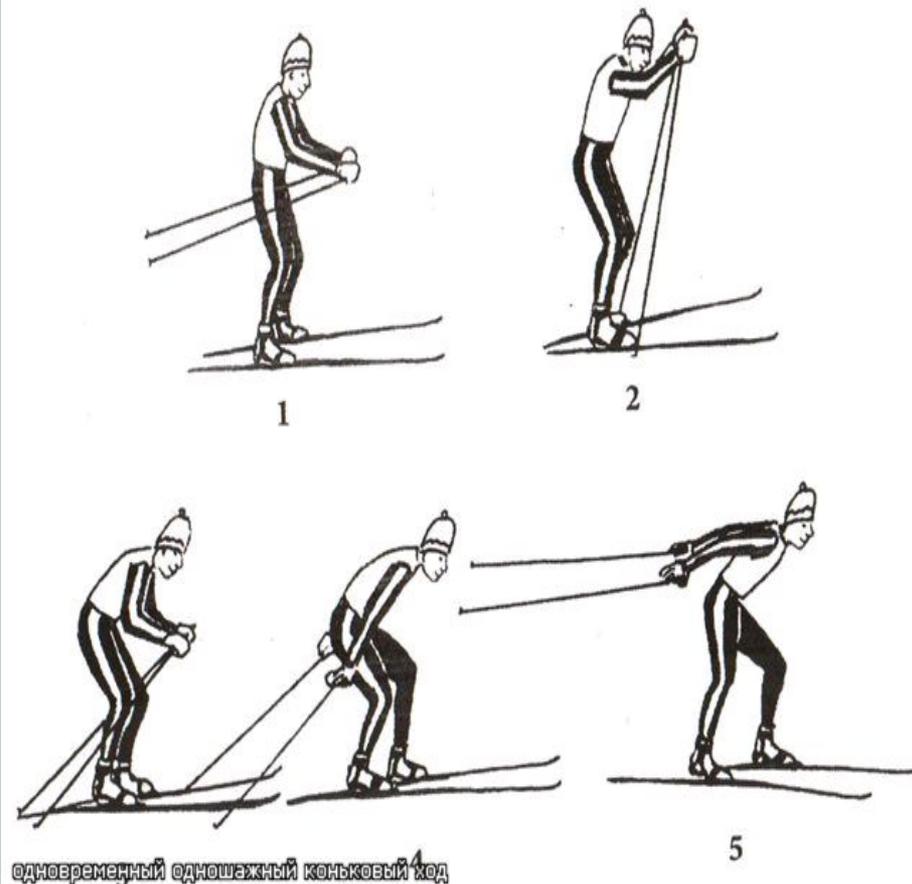
В цикл хода включаются два коньковых шага и одновременное отталкивание палками. Важно: расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения



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



Подъёмы

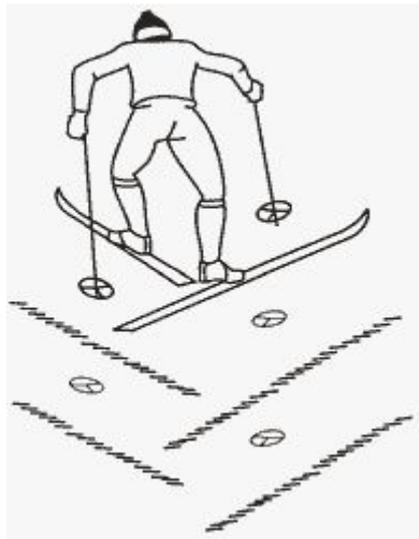
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой



Лесенкой



Подъём «ёлочкой»

Техника выполнения:

обе лыжи поочередно 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»

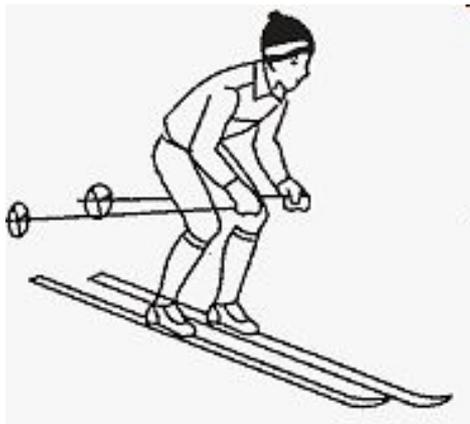
Техника выполнения:

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.

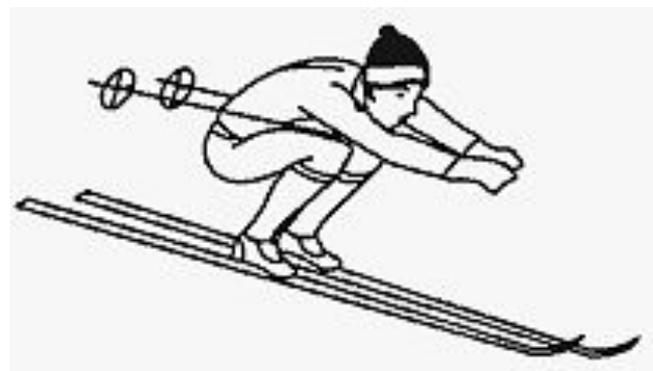


Стойки спусков

Спуск в основной стойке



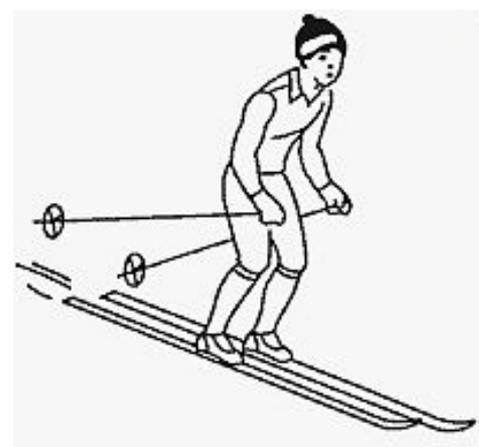
Спуск в низкой стойке



Спуск в стойке отдыха

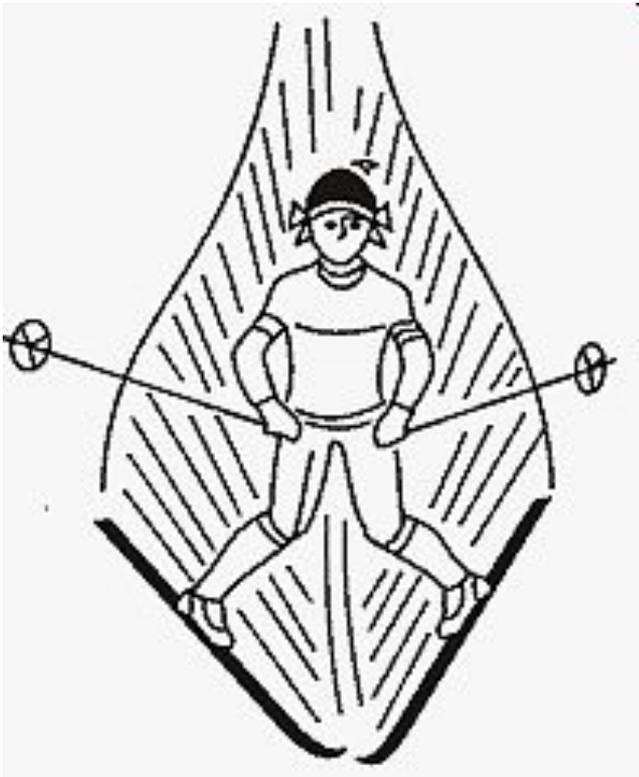


Спуск в высокой стойке



Способы торможения

Торможение
плугом



Торможение упором



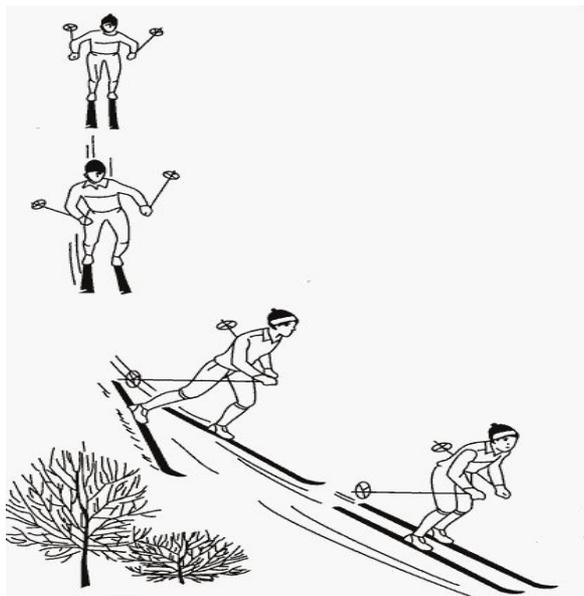
Торможение плугом

Техника выполнения:

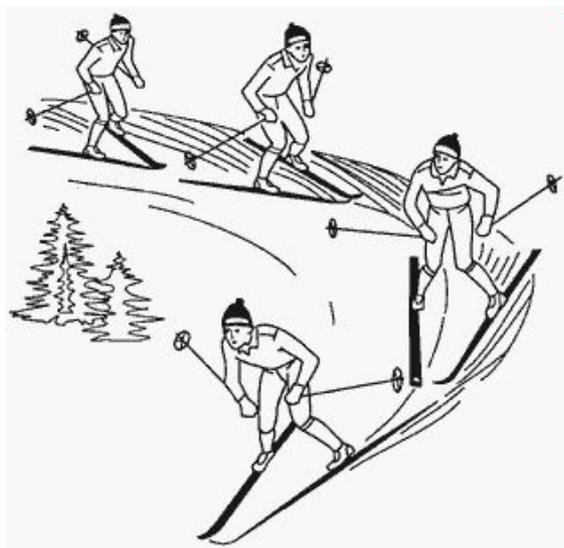
туловище прямое, руки опущены, палки не касаются снега, задние концы лыж широко разведены в стороны, ноги согнуты в коленях.



Повороты в движении



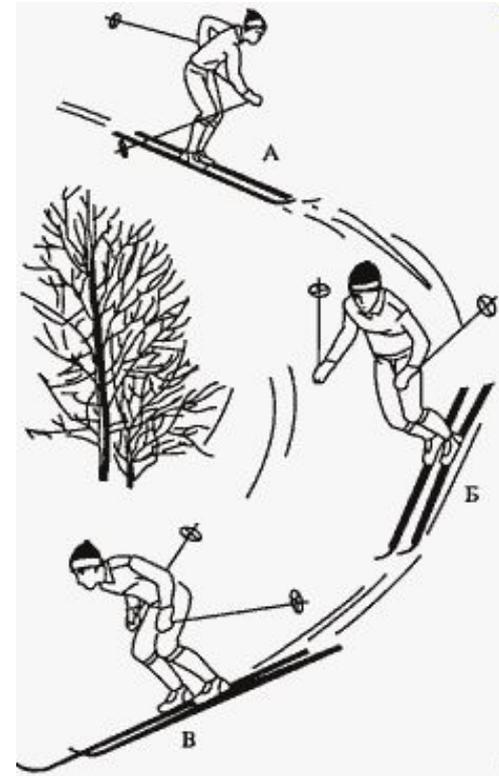
Переступанием



Плугом



Упором



На параллельных
лыжах

Техника безопасности

- Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
- Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
- Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.