

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



# 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



# 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*

# Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

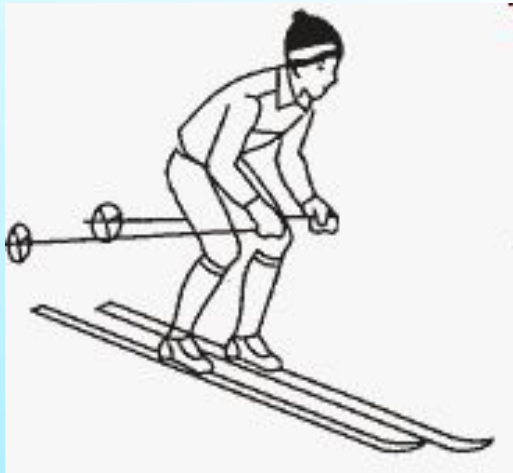


Лесенкой



# Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

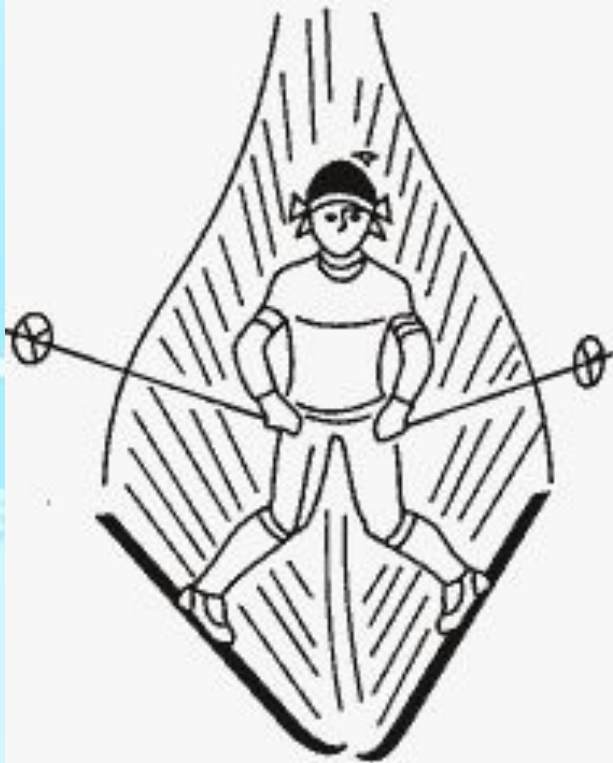


Спуск в стойке отдыха



# Способы торможения

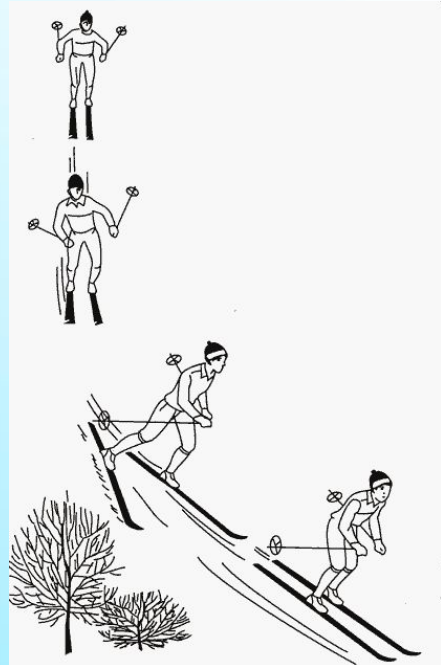
Торможение  
плугом



Торможение упором



# Повороты в движении



Переступанием



Упором



На параллельных  
лыжах



Плугом

**Будьте здоровы!!!**