



# **ЛЫЖИ. ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ.**

**Ученицы 8»А» класса.  
Школы ГБОУ СОШ №951  
Моисеевой Елизаветы.**

**Лыжи** — приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу



# Одновременные ходы.

Наиболее быстрыми и эффективными считают одновременные ходы. Они требуют хорошей физической подготовленности, сильных мышц рук и туловища.

Основных одновременных ходов три: бесшажный, одношажный и двухшажный. Самый простой одновременный ход — бесшажный.



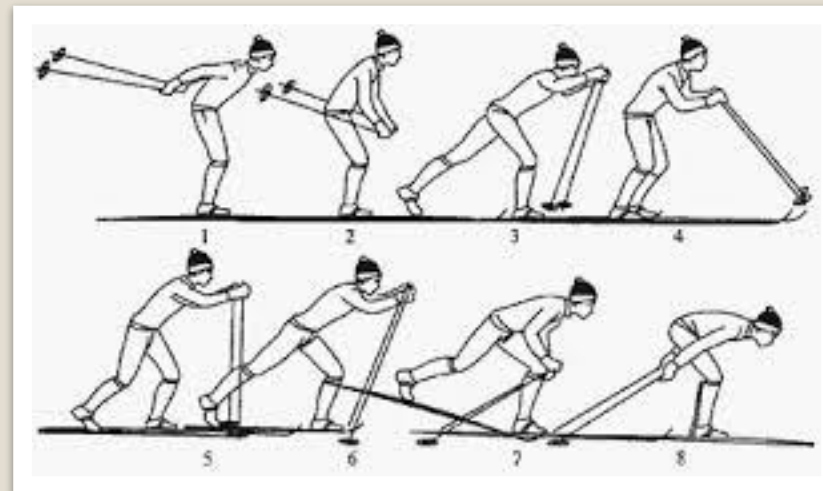
# 1. Одновременный бесшажный.

Передвигаясь этим ходом, лыжник отталкивается только палками, ноги в отталкивании не участвуют.

Лыжник, скользя на обеих лыжах, выносит палки вперед, направляя их кольцами назад-вниз. Затем быстро ставит палки на снег и сильно отталкивается, наклоняясь почти до горизонтального положения. Руки в начале отталкивания полусогнуты, кисти рук, двигаясь при отталкивании вниз-назад, проходят немного ниже колена. С окончанием толчка поднимаются до тазобедренного сустава.

Разучивать бесшажный ход старайтесь при хорошем скольжении, на плотной с уклоном лыжне, с хорошей опорой для палок.

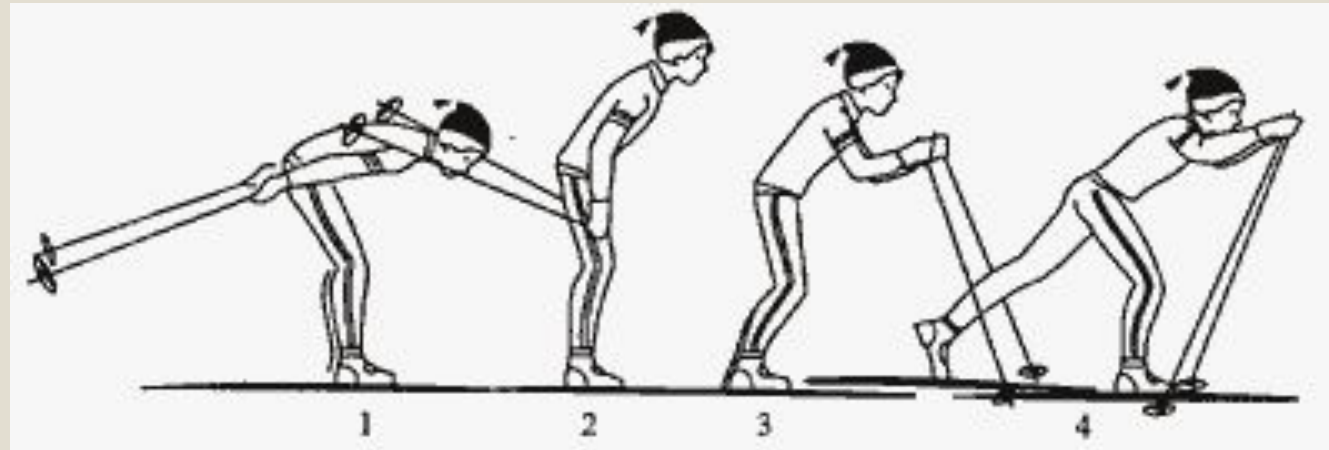
Подготовительное упражнение к нему— вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания. Научиться этому ходу довольно легко.



## 2. Одновременный одношажный ход.

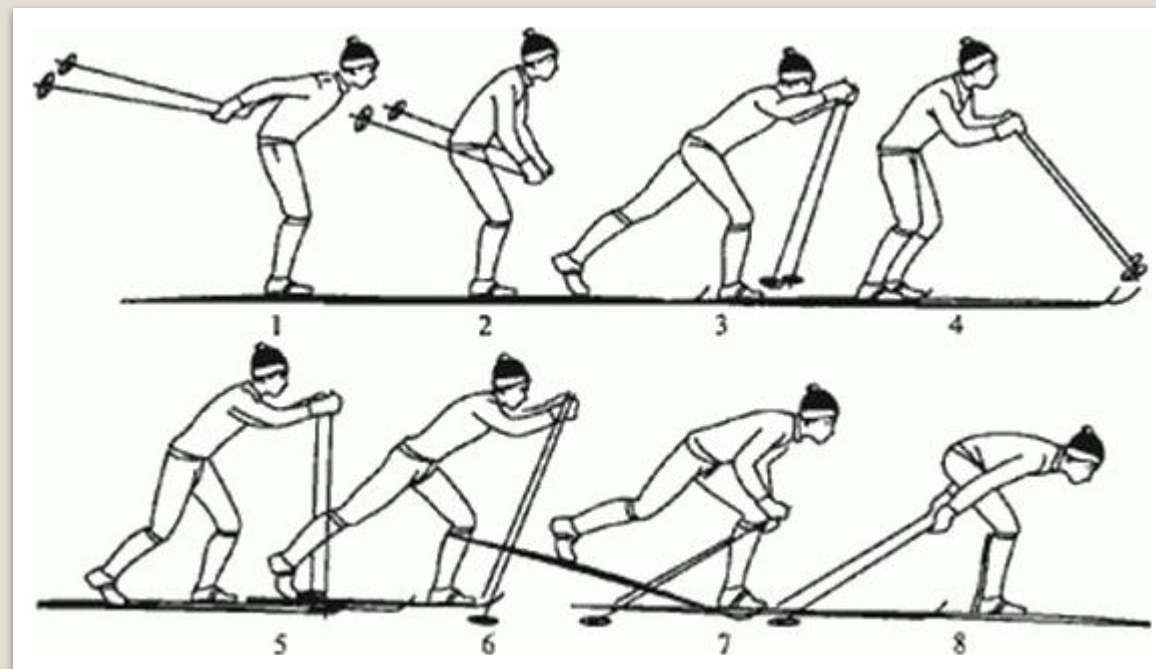
Лыжник скользит на обеих лыжах. Немного сгибая руки, он выносит вперед палки, направляя их кольцами вперед-вниз. Вместе с постановкой палок на снег сильно отталкивается правой ногой, делает шаг-выпад левой и переносит на нее вес тела. Наклоняя рукоятки палок вперед-вниз, отталкивается согнутыми руками и приставляет закончившую толчок правую ногу.

Заканчивая отталкивание, наклоняет туловище до горизонтального положения; руки выпрямляются.

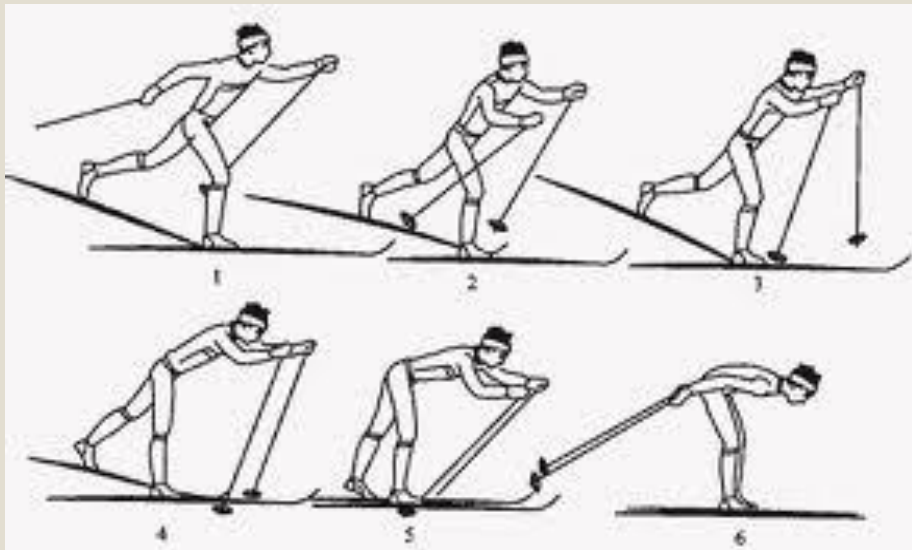


### 3. Одновременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход немного сложнее одношажного. Передвигаясь одновременным двухшажным ходом, лыжник из скольжения на обеих лыжах делает скользящий шаг правой ногой, одновременно вынося палки. С шагом левой ногой ставит палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь правой ногой, начинает отталкивание палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивает толчок вместе с приставлением правой ноги и сильным наклоном туловища. Первый шаг можно начать и левой ногой. Разучивая ход, попробуйте выполнять его под счет.



# Попеременные ходы.



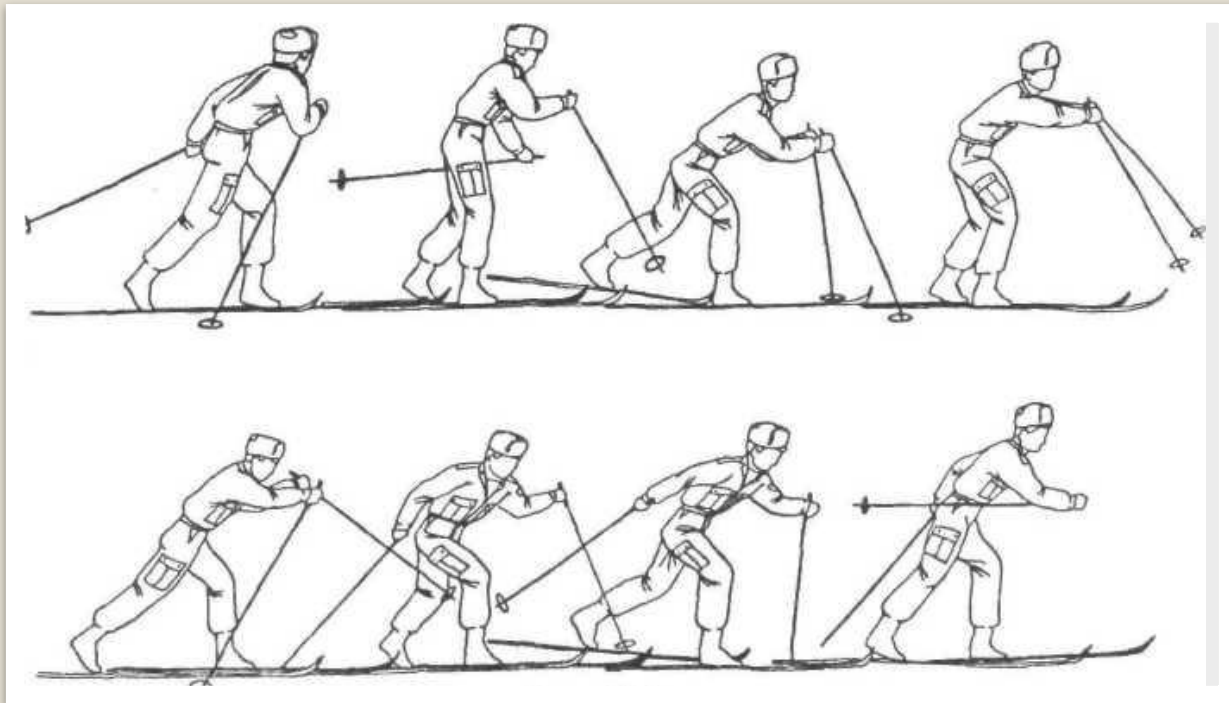
## 1. Попеременный двухшажный ход.

Основа хода — скольжение на одной лыже после отталкивания другой. Цикл попеременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками. При выполнении этого стиля лыжного хода осуществляется одноопорное скольжение: если лыжник толкнулся правой ногой, то скользит на левой лыже, если толкнулся левой ногой, то скользит на правой лыже. При толчке правой ногой - толкаться левой палкой, при толчке левой ногой - правой палкой. Ноги должны быть немного согнуты в коленях. Толчки ногами должны быть направлены вперед, а не вверх.

## 2. Попеременный четырёхшажный ход.

В начале хода выполняются два последовательных скользящих шага, поочередно на одной и другой ноге. При выполнении третьего шага подтягивается одноименная рука, и сразу после шага следует толчок этой рукой.

Четвертый шаг также завершается толчком соответствующей руки. Первые два шага являются своеобразным разбегом к двум длинным заключительным шагам, усиленным отталкиванием палками.

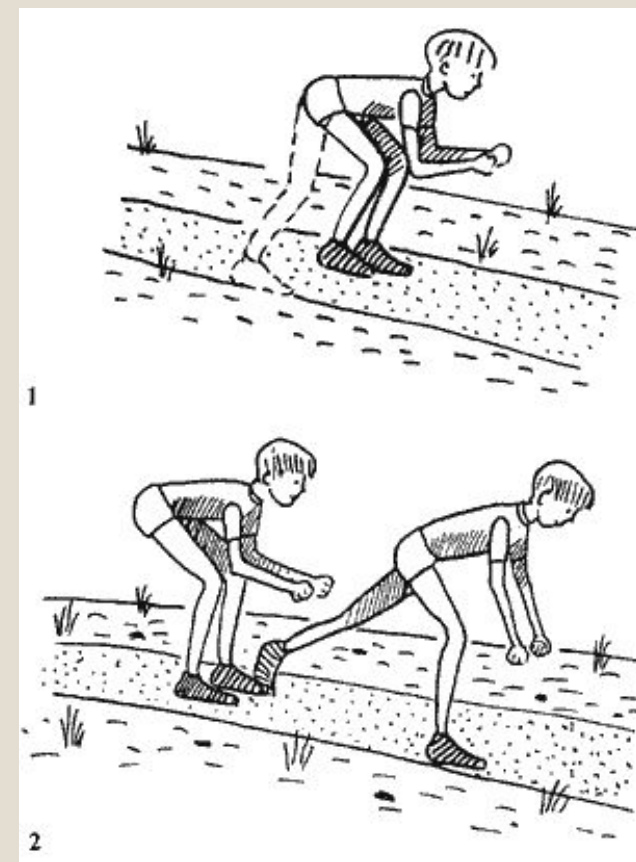
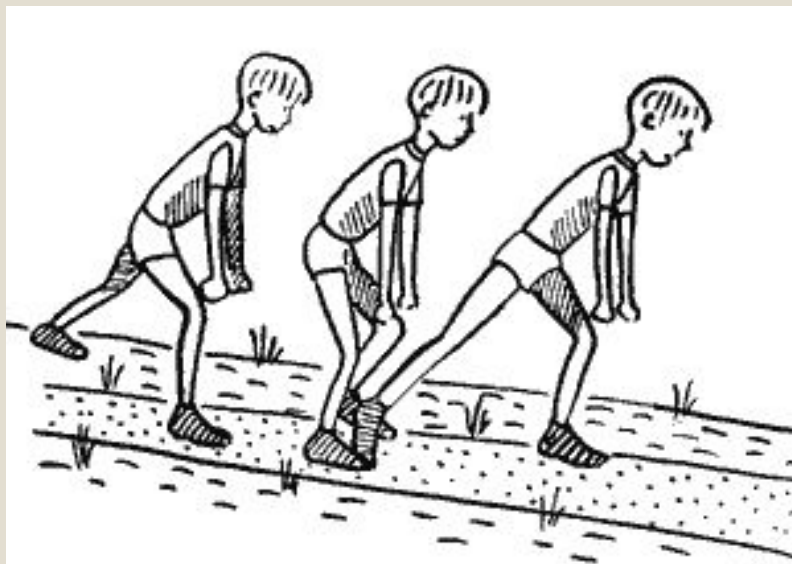




# Коньковые ходы.

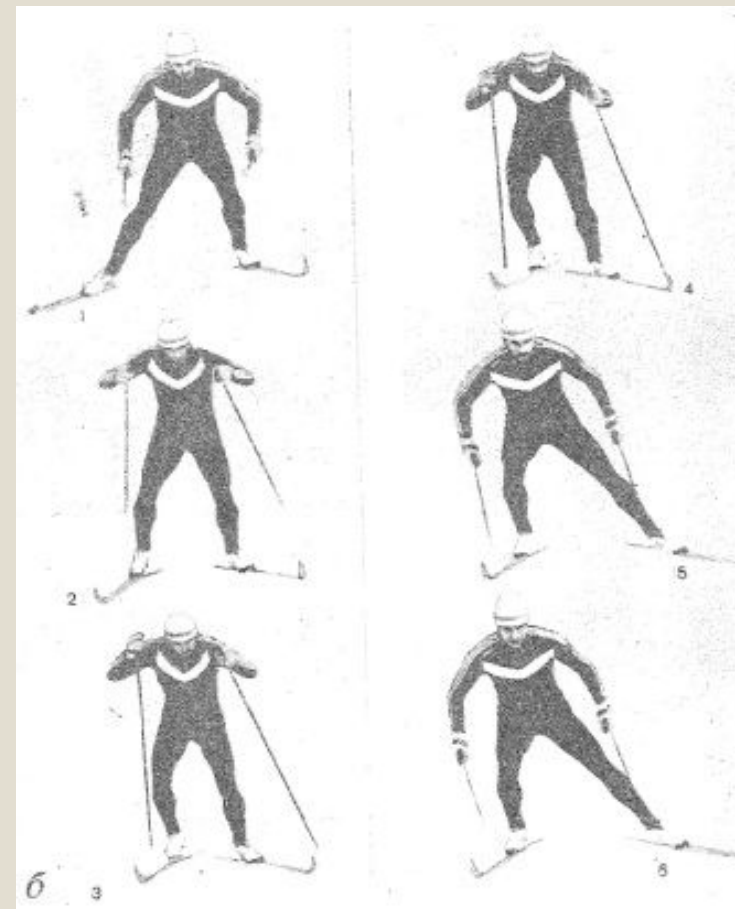
1. Коньковый ход без отталкивания (без палок) возможен как с махами руками, так и без них.

Отталкиваться нужно пяткой, а не носком, причем вбок, а не назад, и стараться прокатиться на лыже как можно дальше.



## 2. Одновременный одношажный коньковый ход.

Цикл состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Главное его отличие от двухшажного состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг.



### 3. Полуконьковый ход.

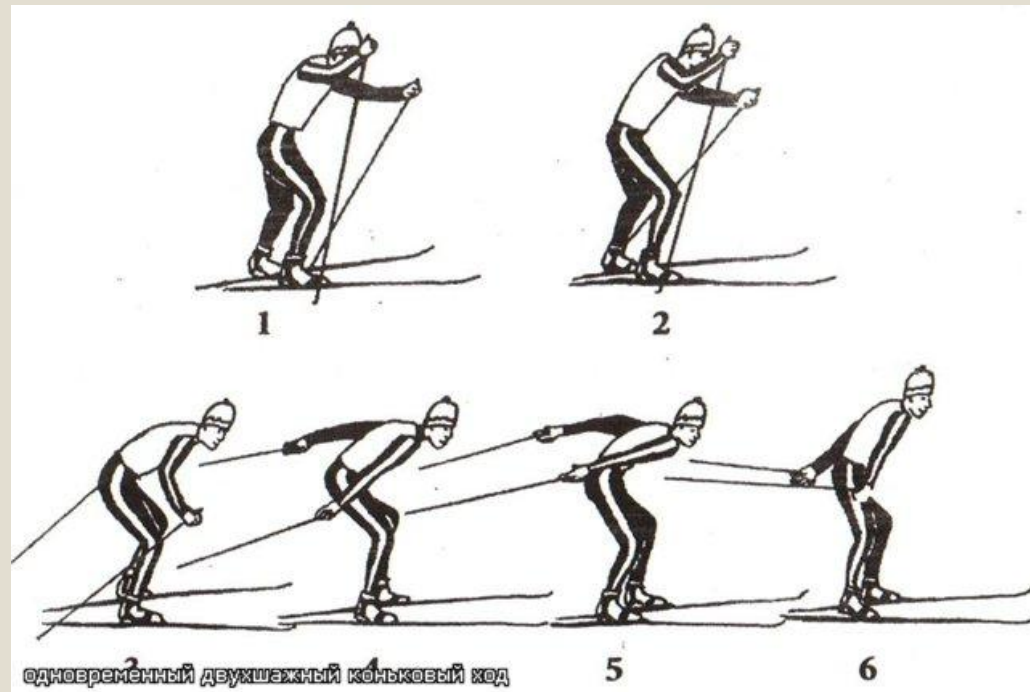
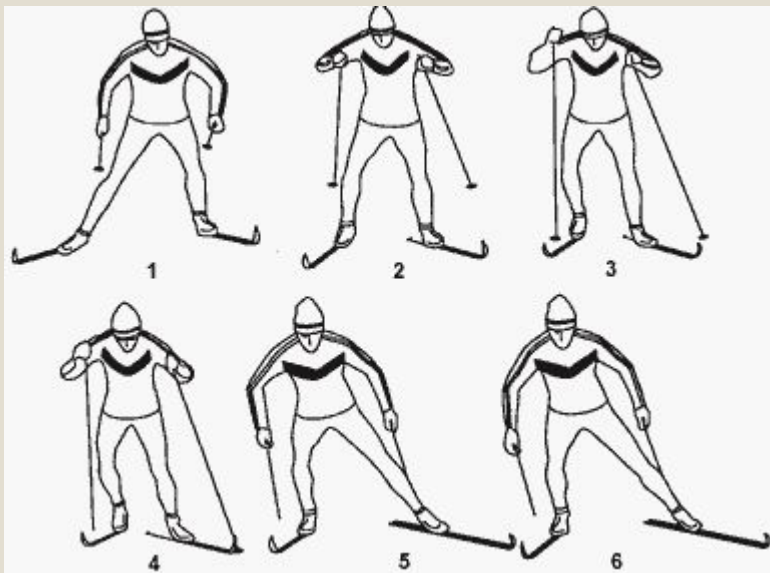
Одна лыжа скользит по лыжне, а второй (толчковой) лыжник отталкивается под углом с одновременным отталкиванием руками.

В цикле хода один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на полотне трассы) сопровождается одновременным отталкиванием руками. На опорную и толчковую ноги приходится неравная нагрузка, поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.



## 4. Коньковый одновременный двухшажный ход.

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками.





*Спасибо за  
внимание!!!*