

Презентация на тему: «Лыжные шаги».

Презентацию
подготовила

Ученица 8 класса «А»

ГБОУ СОШ № 951

Груздева Елизавета.

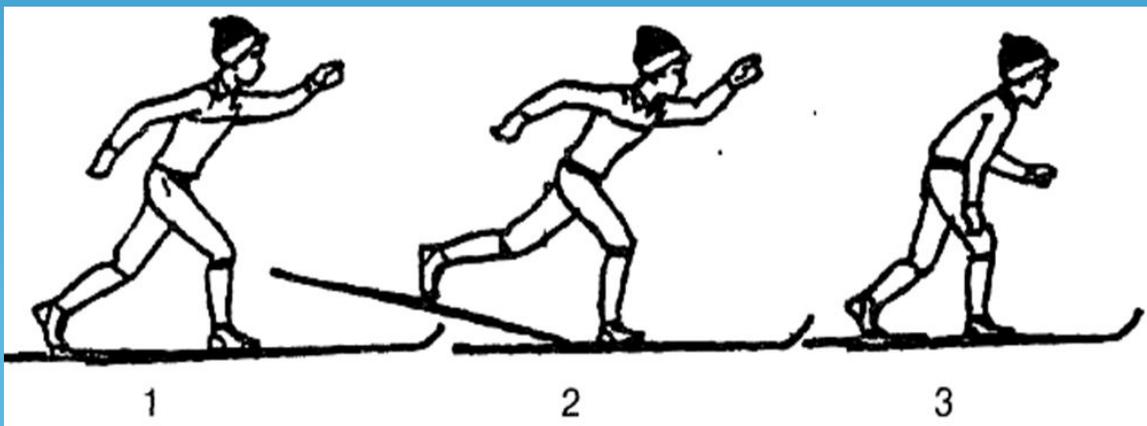


Скользящий шаг

Техника выполнения:

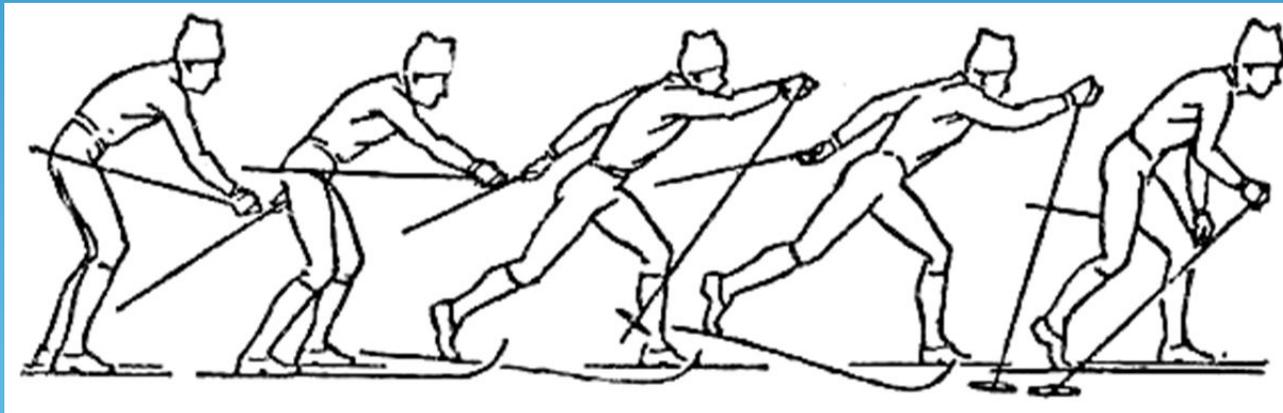
Основой всех лыжных ходов (кроме одновременное «бесшажного») является скользящий шаг, поэтому на первых лыжных занятиях следует отвести время именно этому элементу. Все движения выполняются в следующем порядке:

- Момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.
- Скольжение на одной опорной ноге.
- Вынос ноги махом.
- Подседание перед отталкиванием ногой.
- Разгибание ноги в момент отталкивания.
- Окончание толчка ногой, полное ее выпрямление.



Попеременный двушажный 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. 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 четырехшажный ход.

Техника выполнения:

- На первом шаге левой ногой, левая рука и правая нога закончили отталкивание.
- Вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад.
- Скольжение на правой лыже.
- На втором шаге правой ногой выносится левая рука с палкой кольцом назад.
- Правая выводится кольцом вперед.
- Скольжение на правой лыже. Левая палка выводится кольцом вперед.
- На третьем шаге левой ногой на снег для отталкивания ставится правая палка.
- Левая палка выносится кольцом вперед.
- С началом четвертого шага правой ногой заканчивается отталкивание правой рукой.
- Левая палка ставится на снег для отталкивания.
- С окончанием отталкивания левой рукой начинается шаг левой ногой и вынос правой руки с палкой.



Одновременный безшажный ход

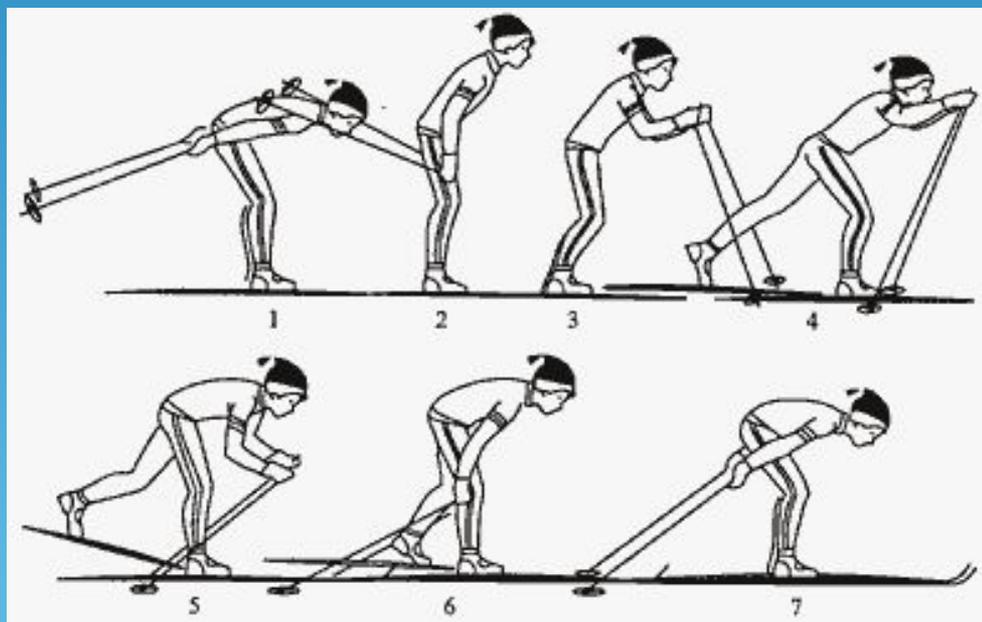
Техника выполнения: лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палок. Ноги в отталкивании не участвуют. Перед выполнением отталкивания кисти рук должны быть на уровне глаз, чуть шире плеч, палки параллельны друг другу под острым углом.



Одновременный одношажный ход

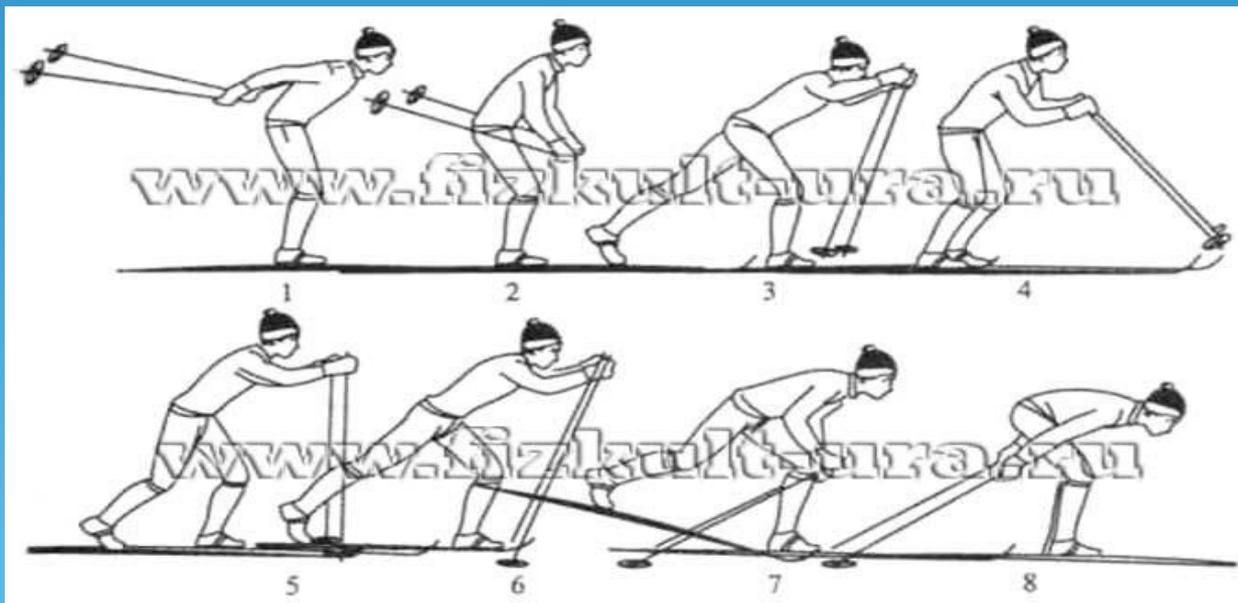
Техника выполнения:

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 двушажный ход

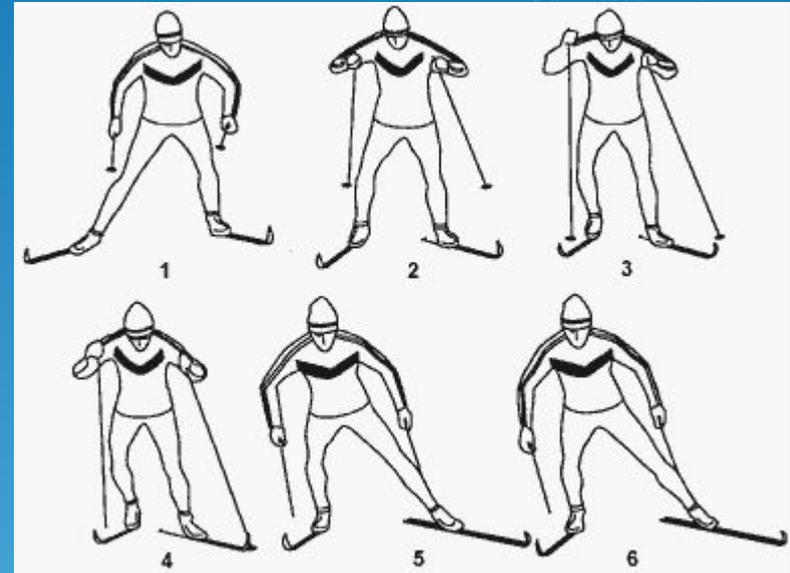
Техника выполнения: выполнив один скользящий шаг, лыжник одновременно отталкивается палками и скользит на двух лыжах. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногами.



Коньковый ход

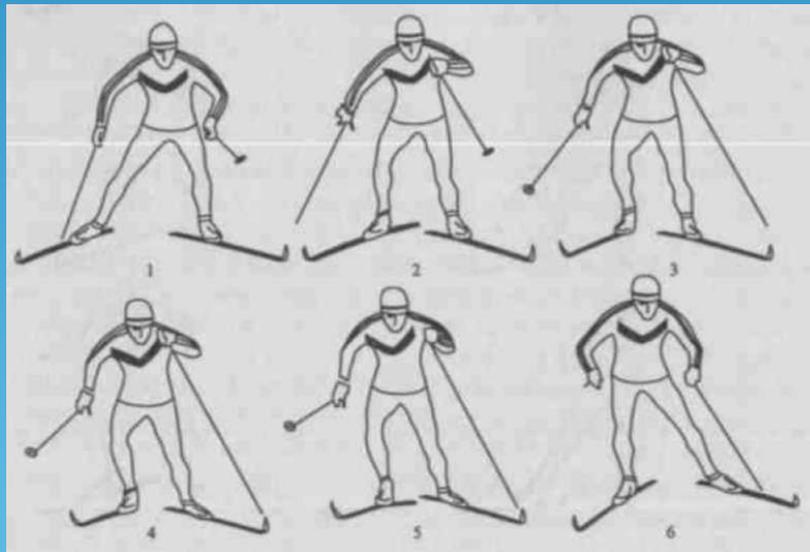


Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца - отсюда и пошло название хода. Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).



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.*

