

Различные виды ходьбы:



Учитель физической культуры МБОУ «СШ № 21»
первой квалификационной категории
Исакова Валентина Михайловна

2020 учебный год

Различные виды ходьбы:

Ходьба ступающим шагом без палок

Первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения.

Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вместе с правой ногой, а правая рука с левой ногой.



Подъём полуёлочкой

- Этот подъём выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая становится на внутреннее ребро с развернутым наружу носком .



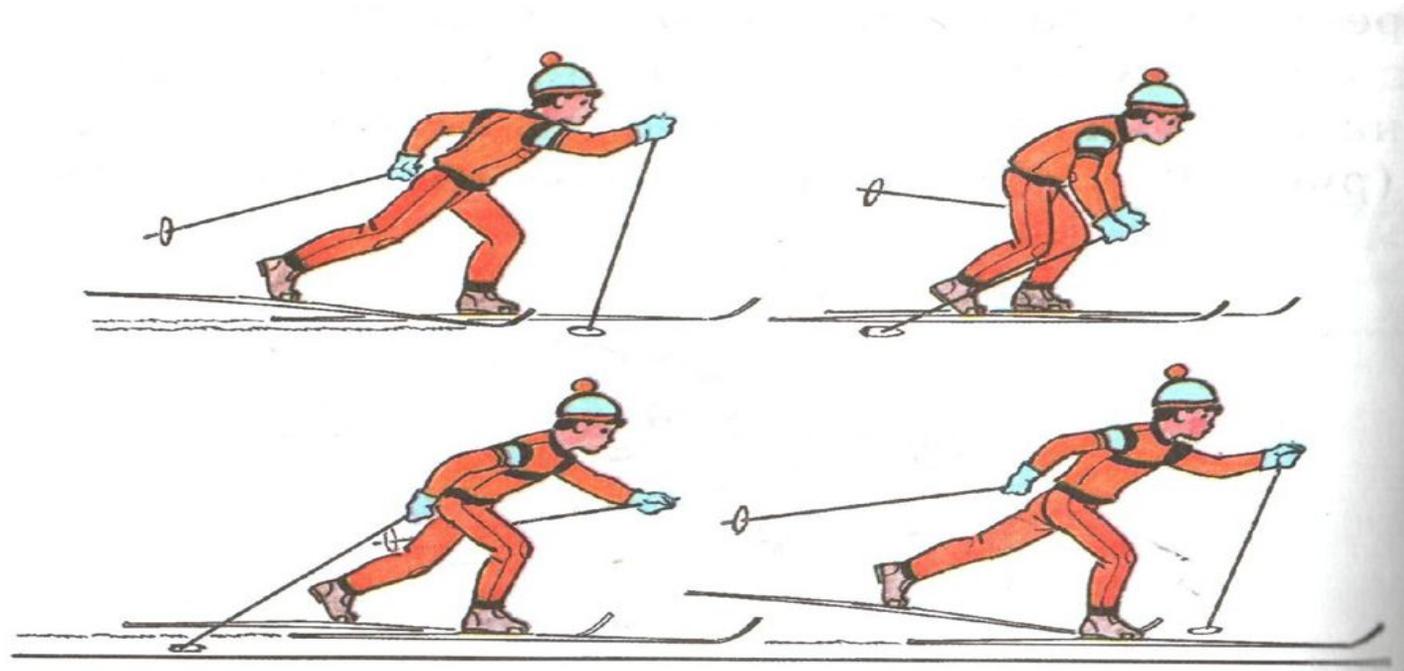
Спуск на лыжах

- Для этого надо начинать учиться на пологих склонах сначала в основной стойке. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10 - 15 см друг. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.



Попеременный двухшажный ход

При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.



Подъём лесенкой

- Он осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя - на внутреннем.
- Опирается надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.



Торможение плугом

- Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях. Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



● Спасибо за внимание!

