



1 2 3 4



5 6 7

- На первом слайде был  
виден классический ход
- Лыжные ходы подразделяются в зависимости от сочетания движения рук и ног за определенный цикл времени. Разделяют две основные группы:
  - попеременные ходы,
  - одновременные ходы.
- Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются попеременно. Одновременный ход – когда руки двигаются одновременно. Сами лыжные ходы разделяются на ход без шагов, в один, два и четыре шага. Ход в два и четыре шага входят в группу попеременных ходов. Ход без шагов и в один шаг относятся к группе одновременных ходов. Теперь попытаемся разобраться, что скрывает в себе каждый из этих способов.



1



2



3



4



5



6



7



8

- На прошедшем слайде изображен ход в четыре шага. Довольно сложный вид передвижения на лыжах. Заключается в последовательном выполнении двух шагов, поочередно. Выполняя третий шаг поднимается соответствующая рука, а после окончания шага выполняется толчок рукой. Четвертый шаг тоже заканчивается толчком другой руки.
- Этот вид ходьбы применяется только на равнинах с максимальным условием скольжения. Теперь Вы имеете примерное понимание, что из себя представляет техника классического хода передвижения на лыжах и можно смело переходить от теории к практике.

**ВСЁ!**