

Техника передвижения в лыжном туризме



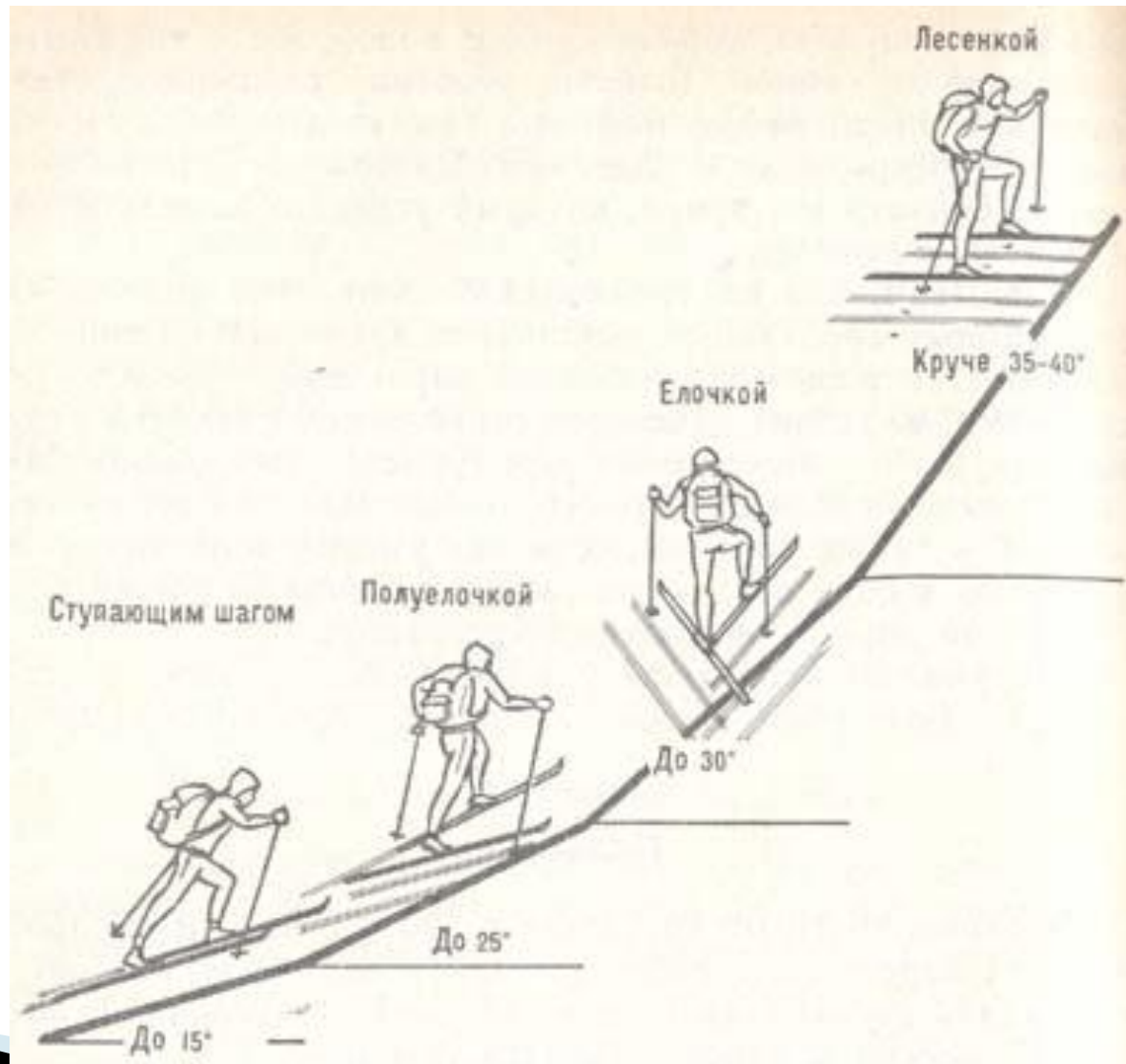
Движение по ровному рельефу и пологим склонам



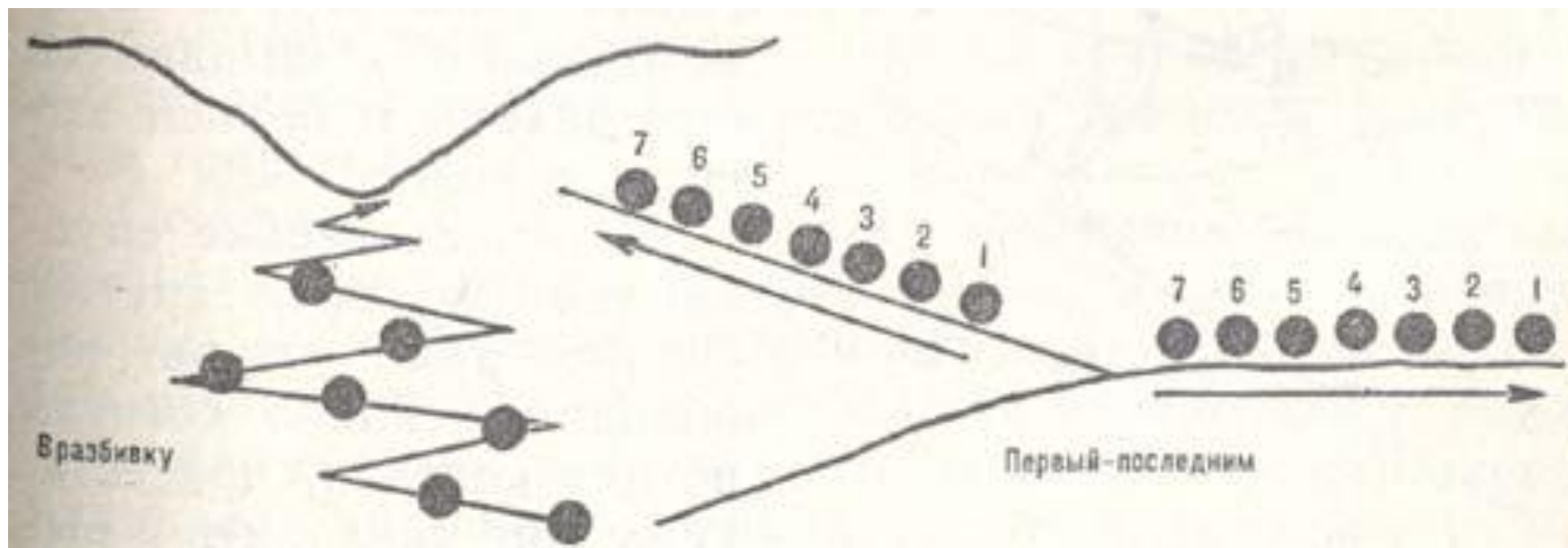
Преодоление канав и деревьев



Техника подъема



Подъем зигзагом

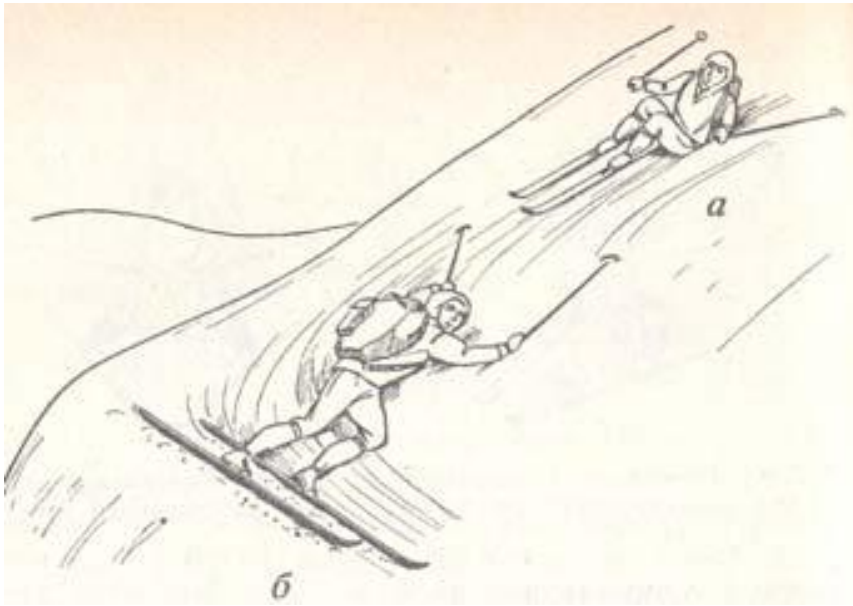


Разворот на склоне

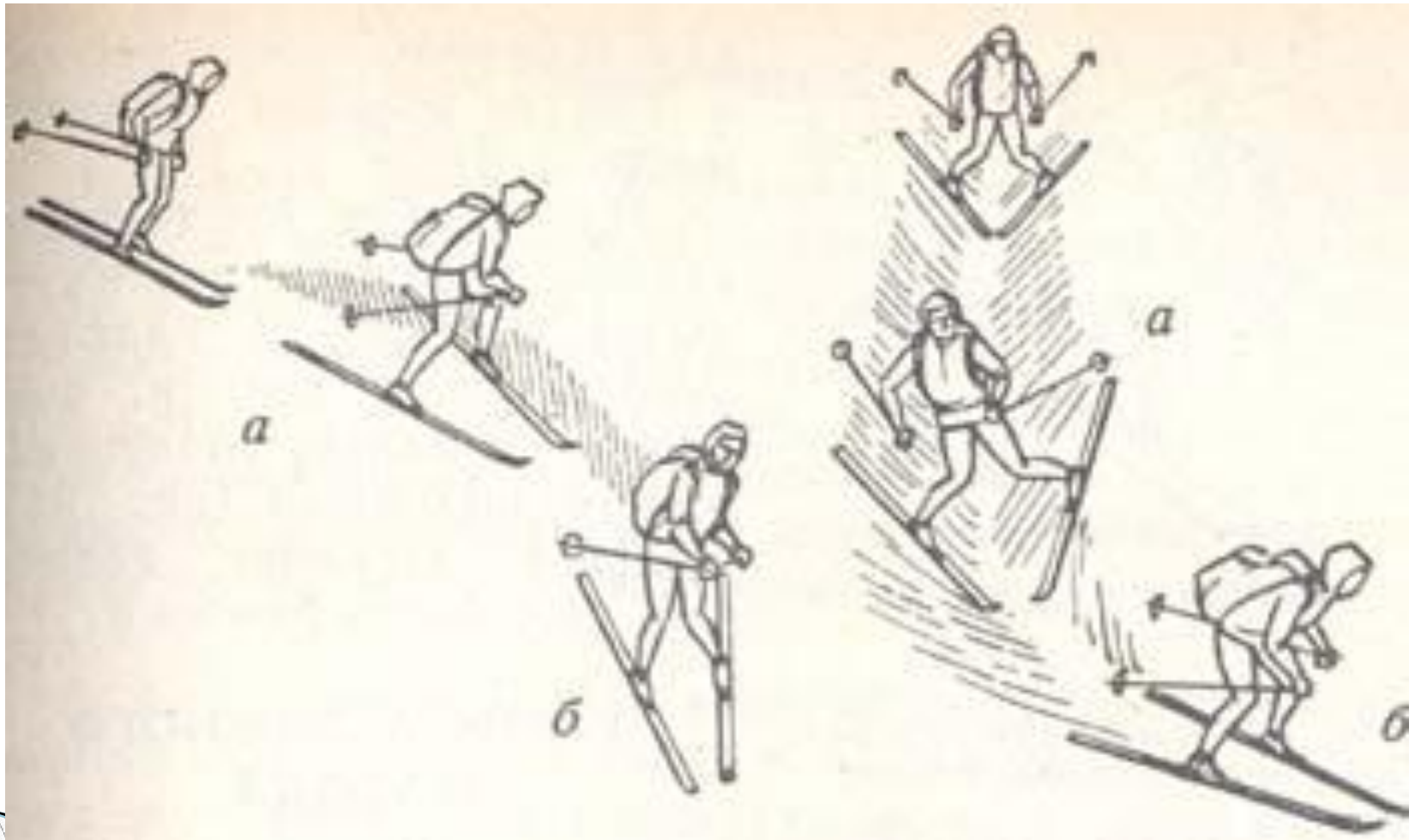


Спуск





Поворот полу плугом и плугом



Подъём на склоне



Движение без лыж и самостраховка



