

Лыжная подготовка. Способы лыжных ходов

Подготовил Ниязов Борис ИС 20/1(11)

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка является отличным способом укрепления здоровья, повышения силы, ловкости и прочих физических характеристик человека.

Также прогулки на лыжах придают бодрость, повышают настроение и работоспособность.

Лыжный инвентарь

Лыжные палки, как и сами лыжи, подбираются по росту. Лыжи должны быть такой длины, чтобы вытянутой рукой можно было коснуться их края, а палки должны быть чуть выше уровня подмышек.

Лыжные ходы

Лыжные ходы бывают коньковыми и классическими - попеременными и одновременными. Когда при передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной палкой, затем другой, такой ход называют попеременным. Когда отталкивание происходит двумя палками одновременно, такой ход называют одновременным.

Лыжные ходы

Коньковый ход - уверенное одноупорное скольжение, при котором необходимо после отталкивания переносить весь свой вес на опорную ногу и совершить прокат.