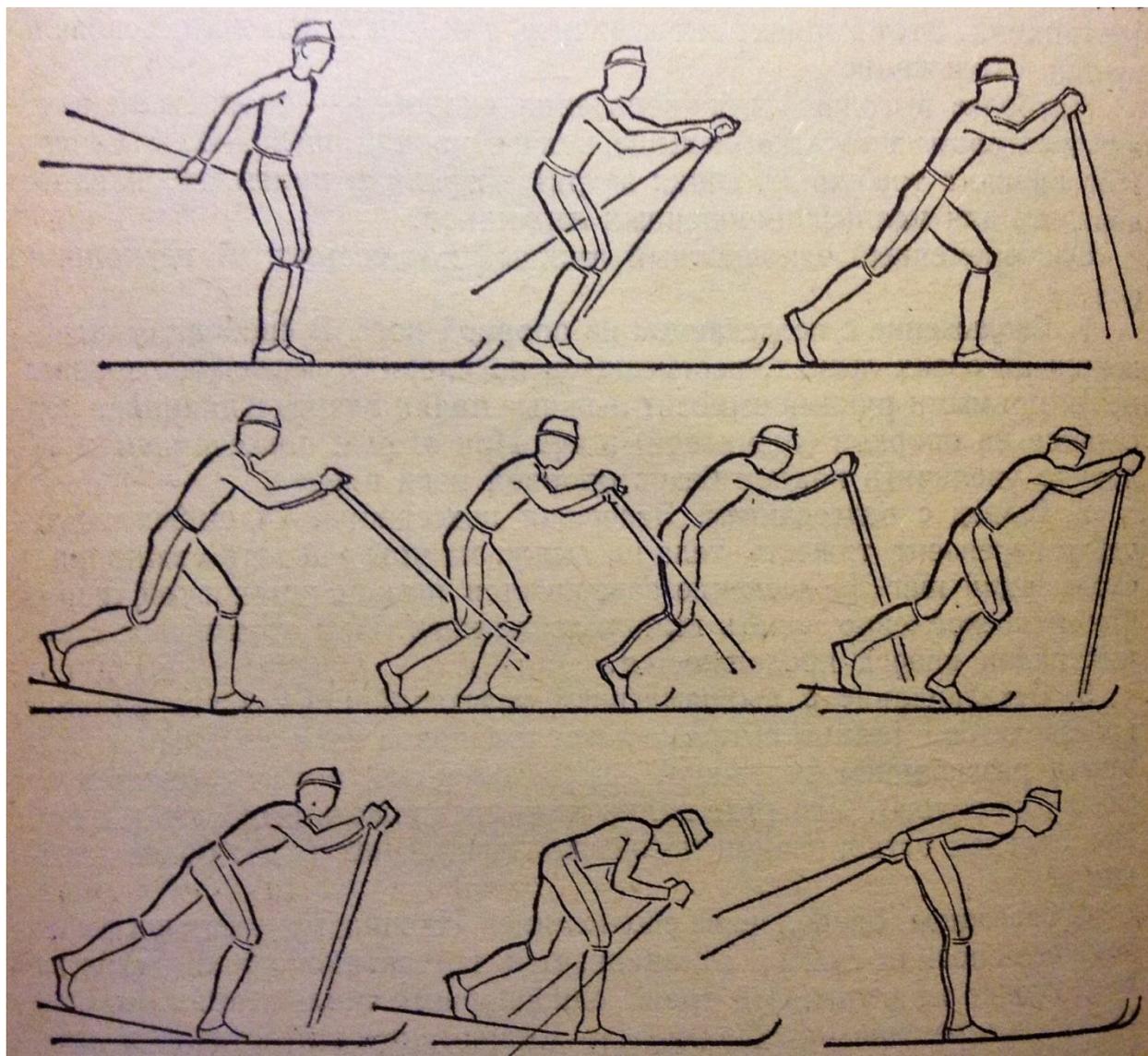
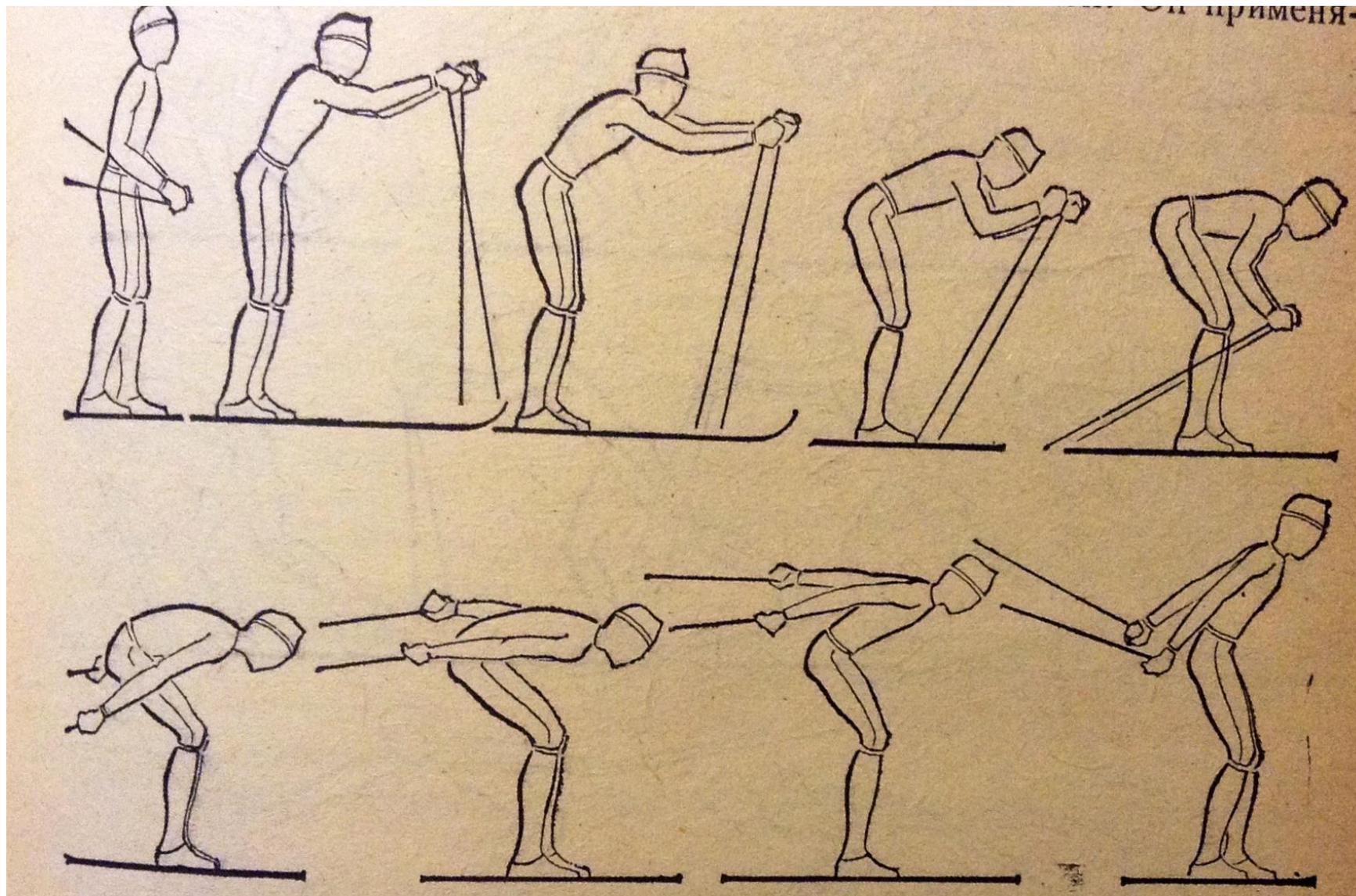


**ТЕХНИКА  
КЛАССИЧЕСКИХ Л  
ЫЖНЫХ ХОДОВ**

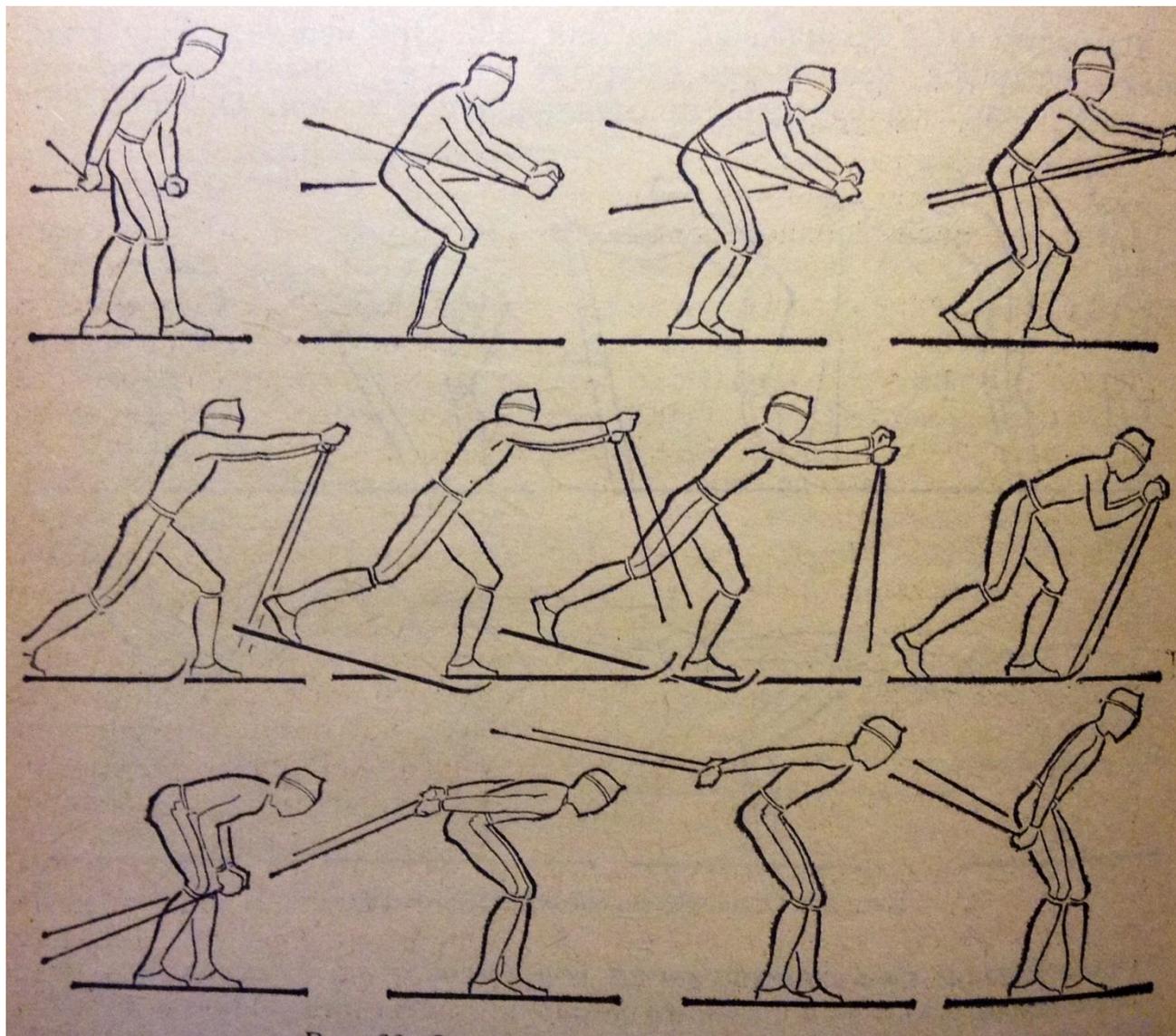
# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



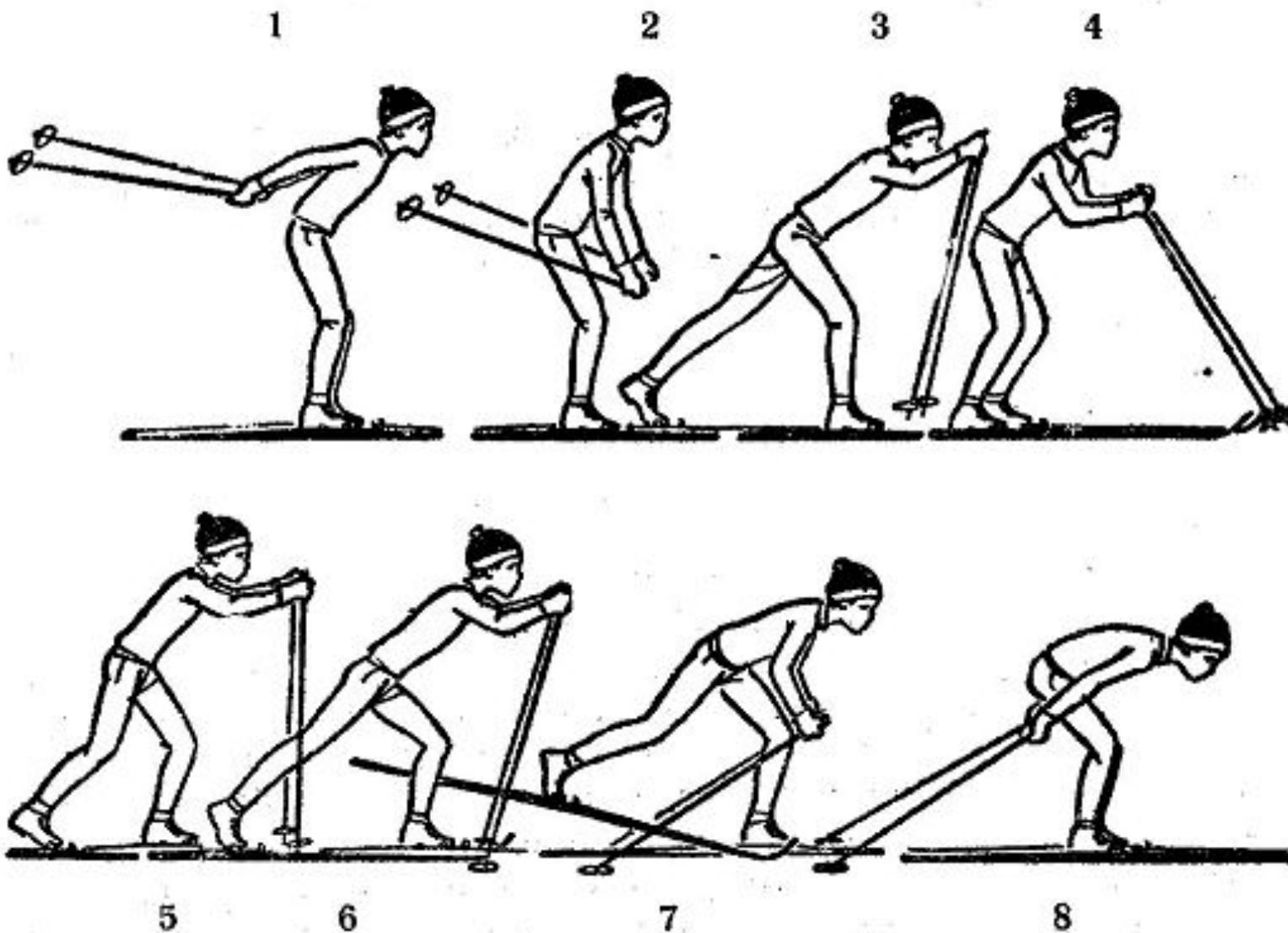
# ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД



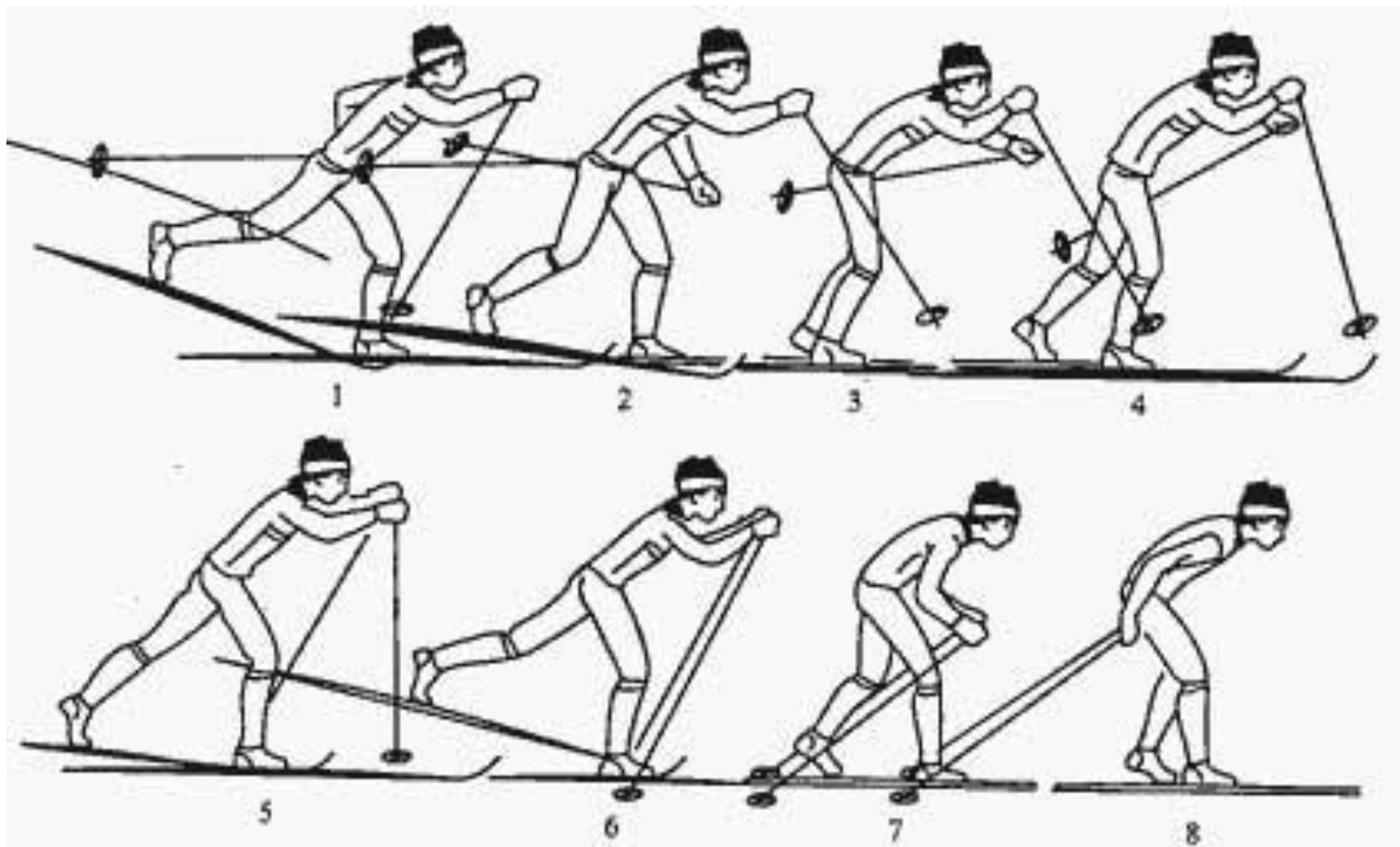
# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД



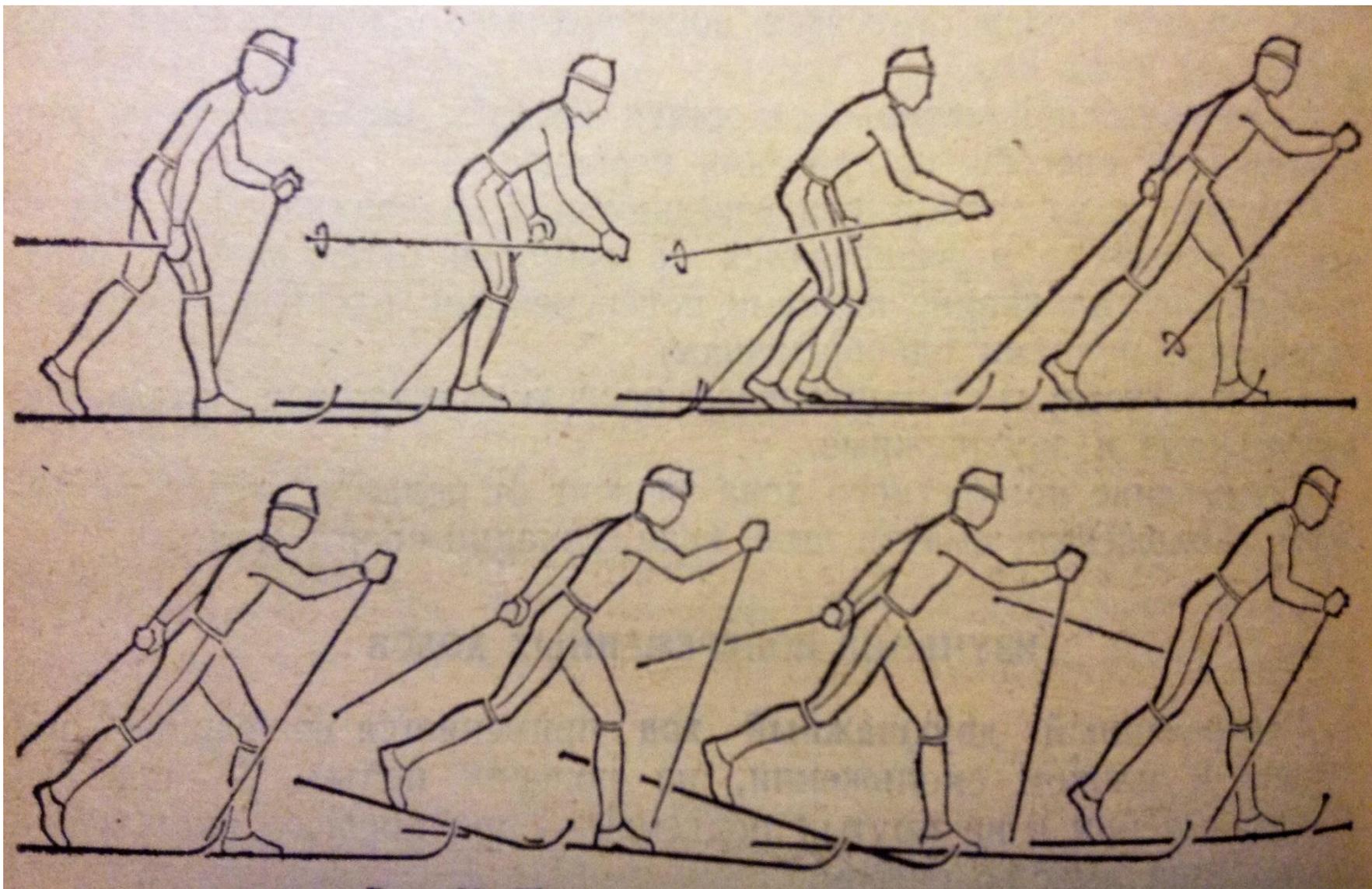
# ОДНОВРЕМЕННО ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД



# ПОПЕРЕМЕННО БЕЗШАЖНЫЙ ХОД



# ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

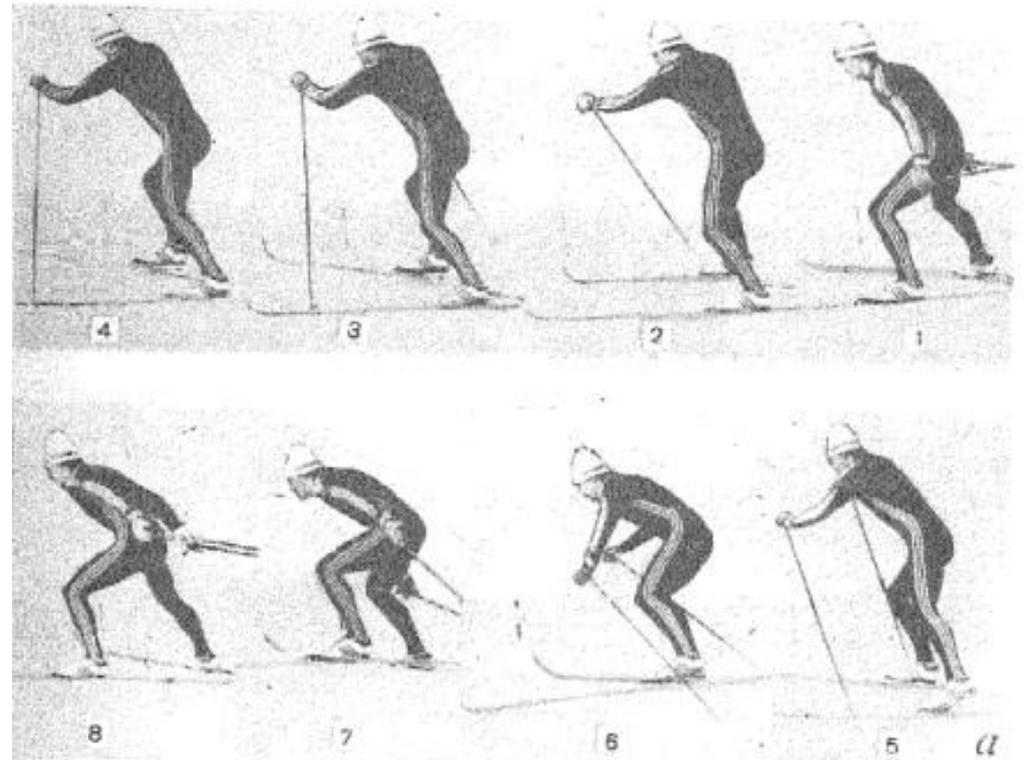


# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



а

# ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



# ПОПЕРЕМЕННЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

