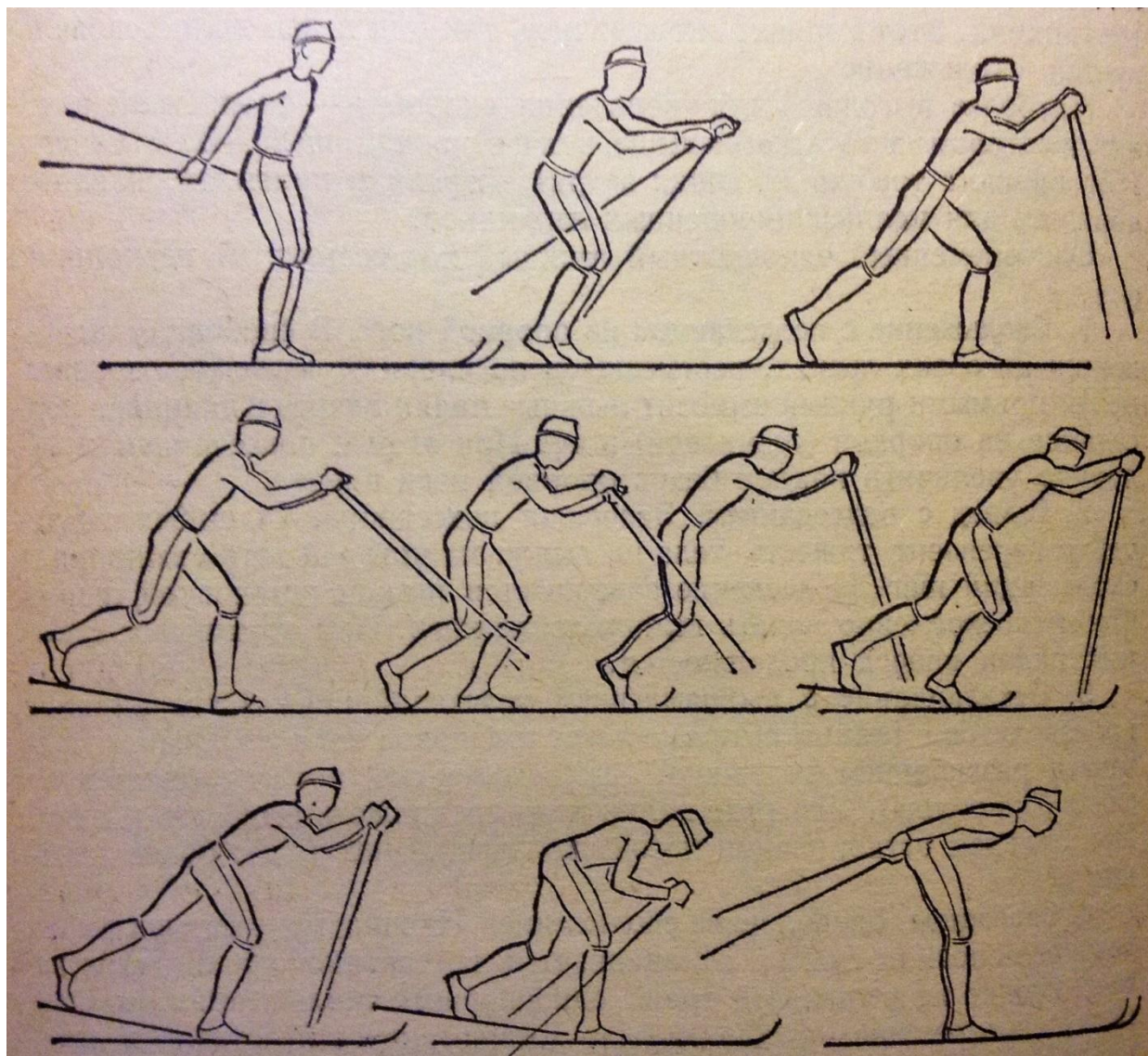
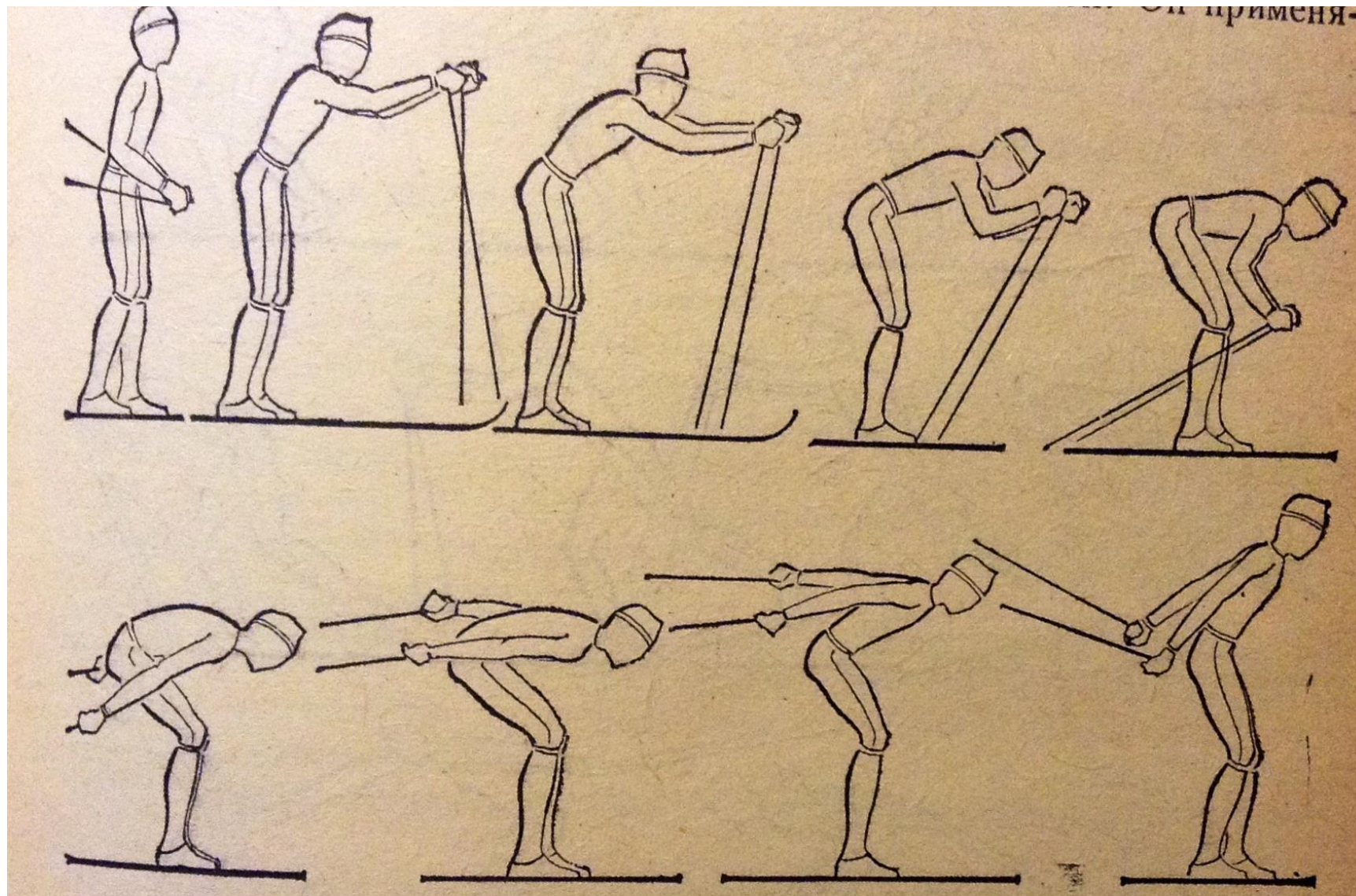


**ТЕХНИКА
КЛАССИЧЕСКИХ Л
ЫЖНЫХ ХОДОВ**

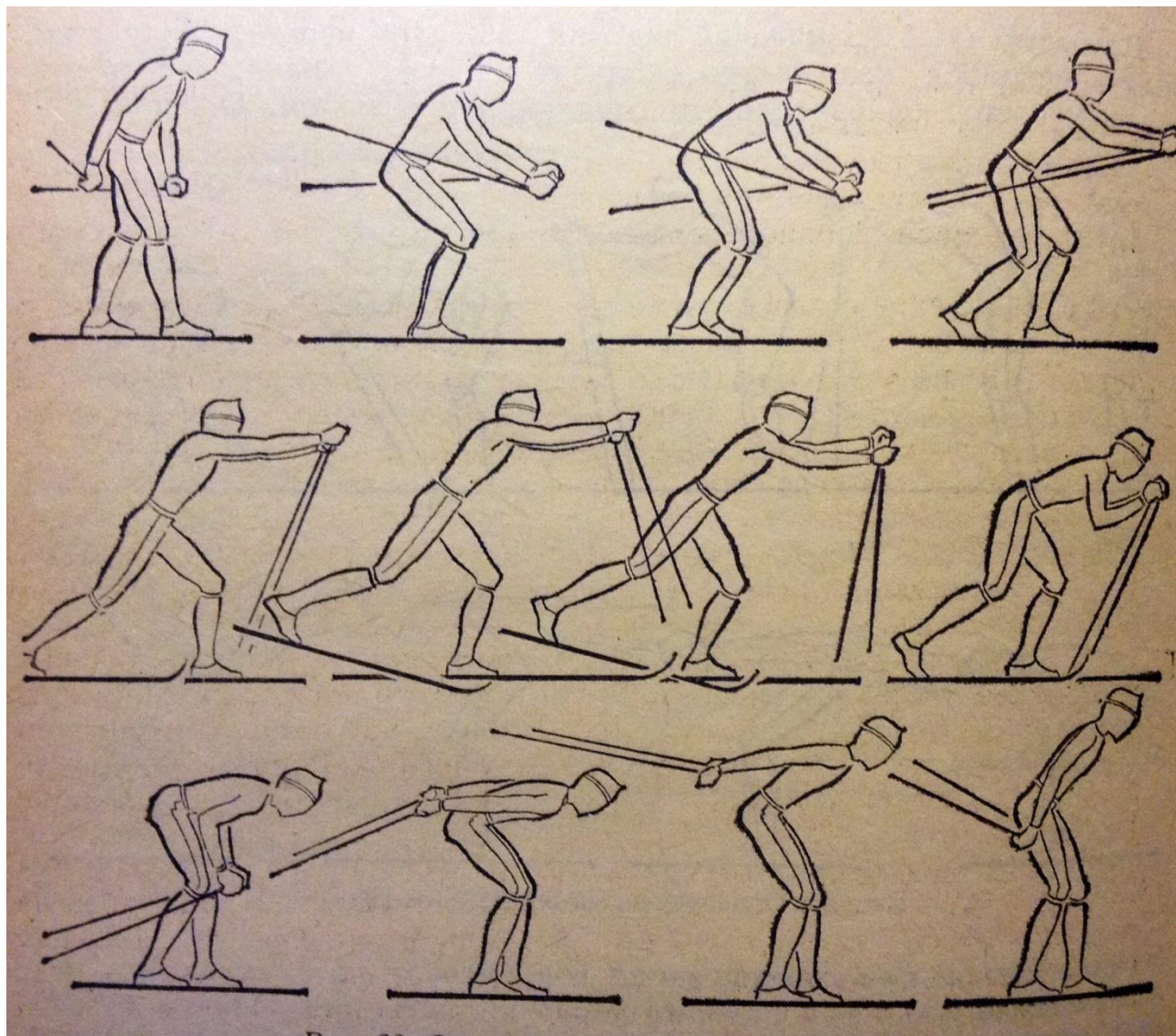
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



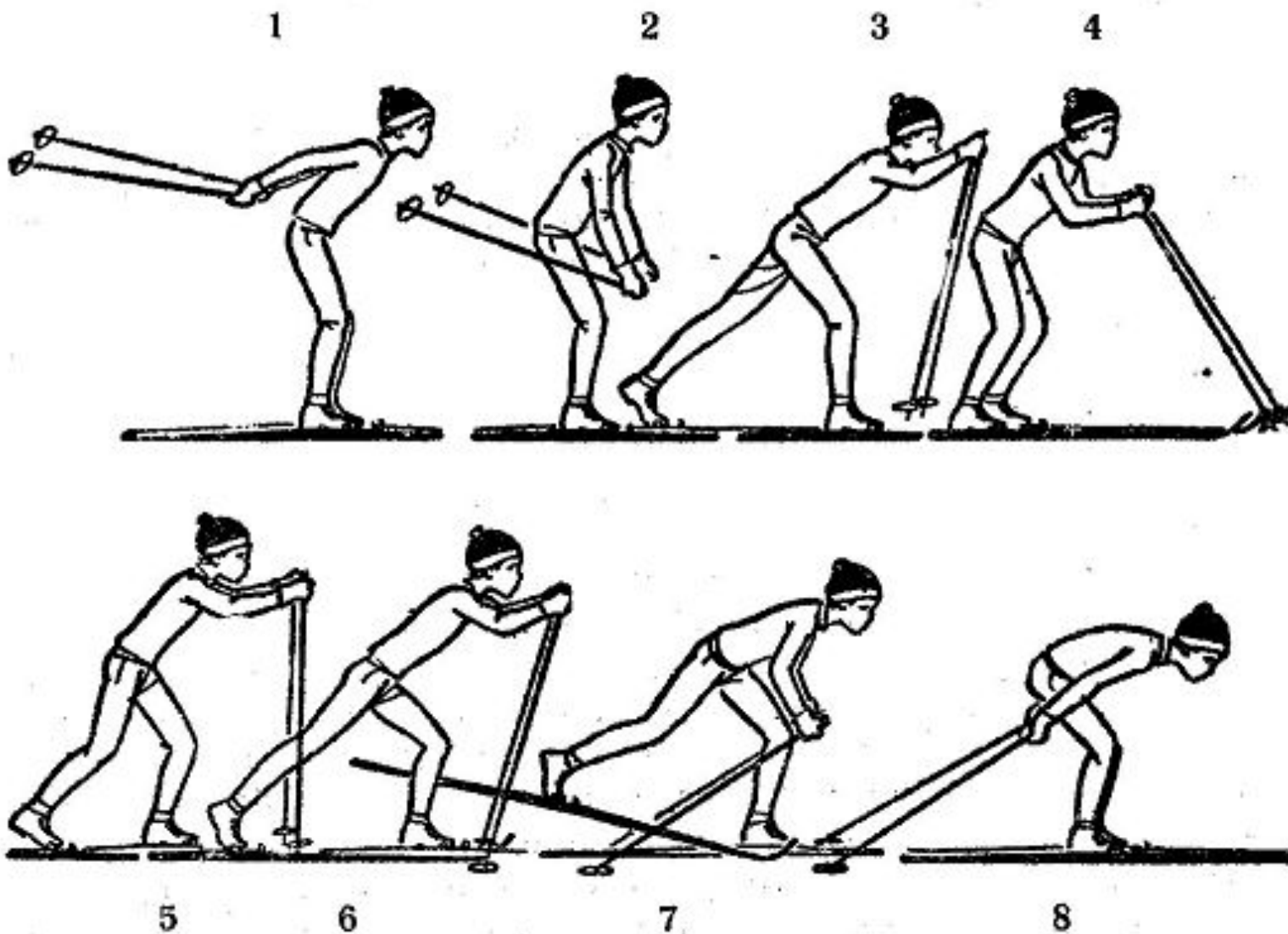
ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД



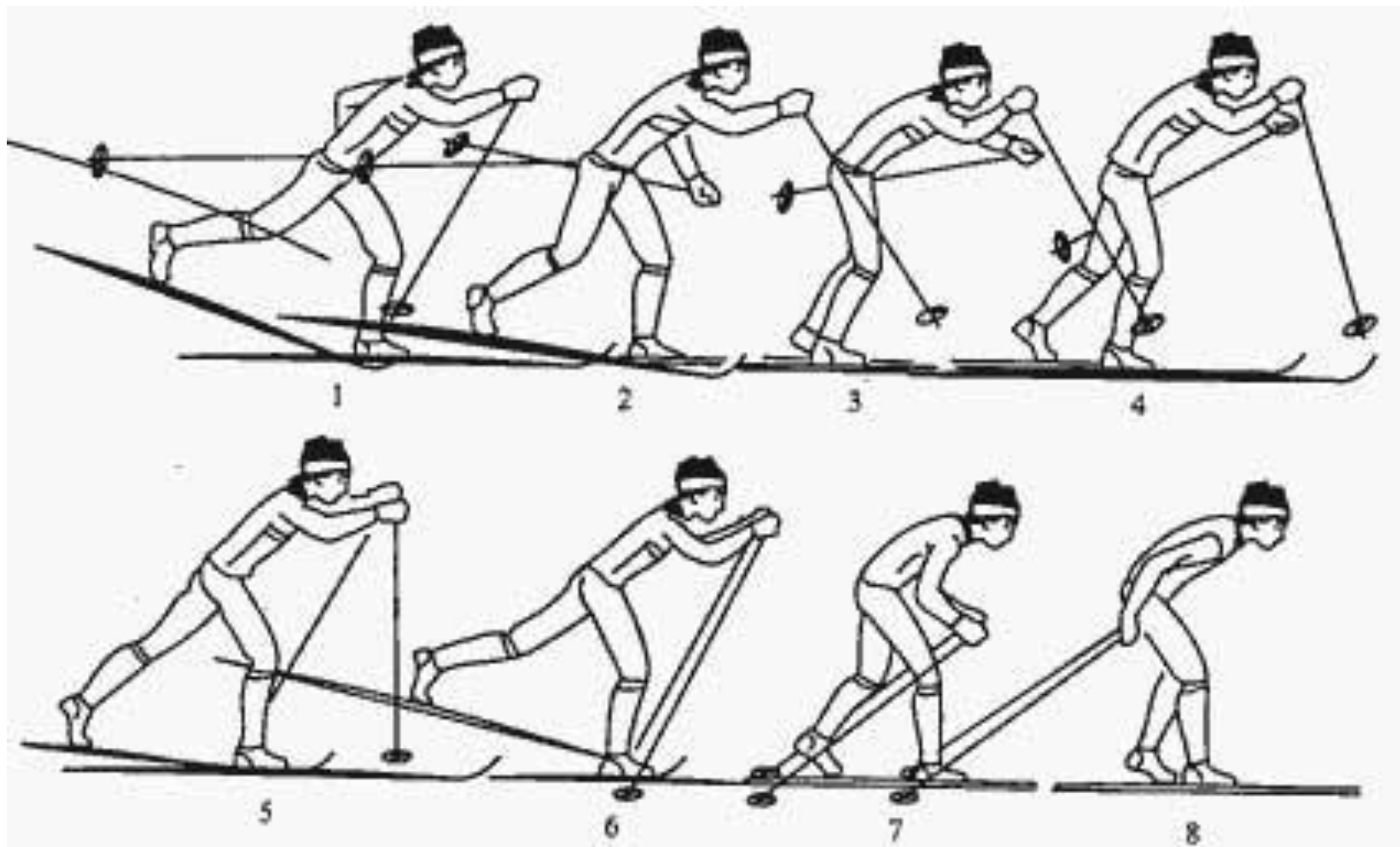
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД



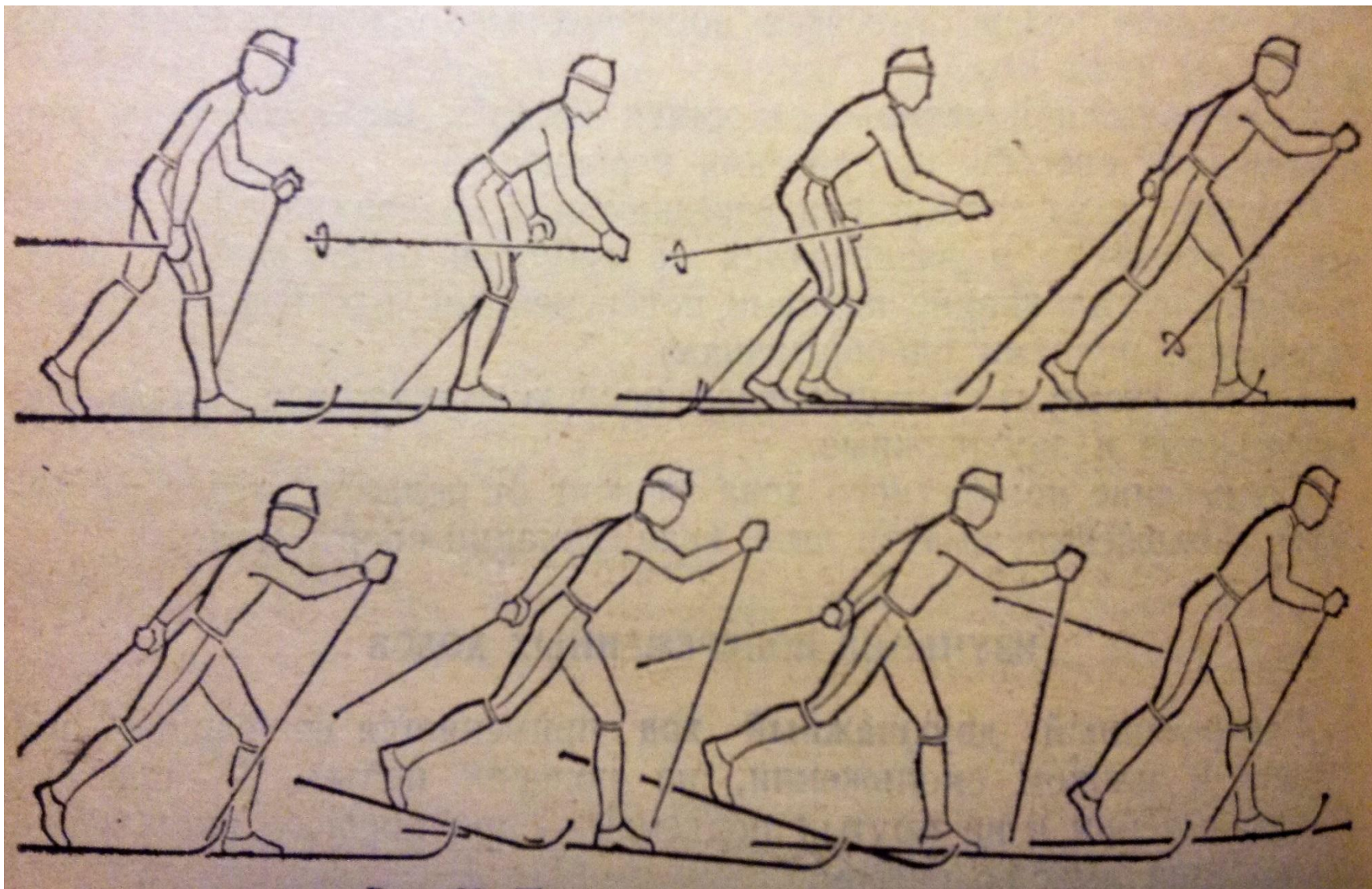
ОДНОВРЕМЕННО ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД



ПОПЕРЕМЕННО БЕЗШАЖНЫЙ ХОД



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

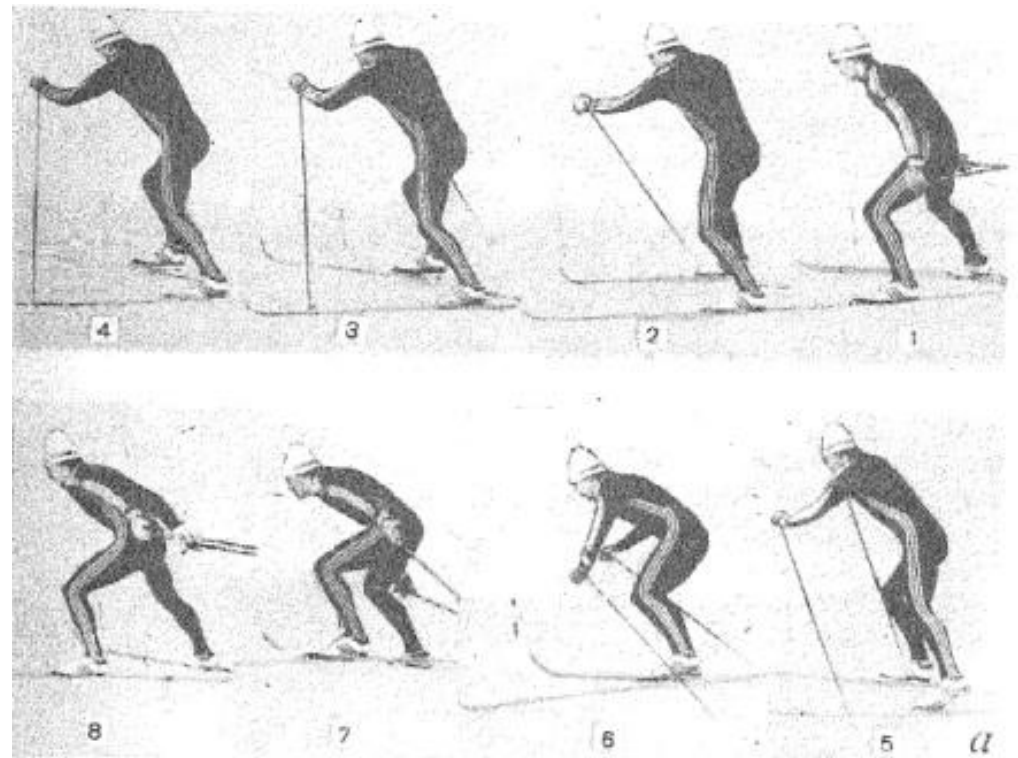


ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



а

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД



ПОПЕРЕМЕННЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

