

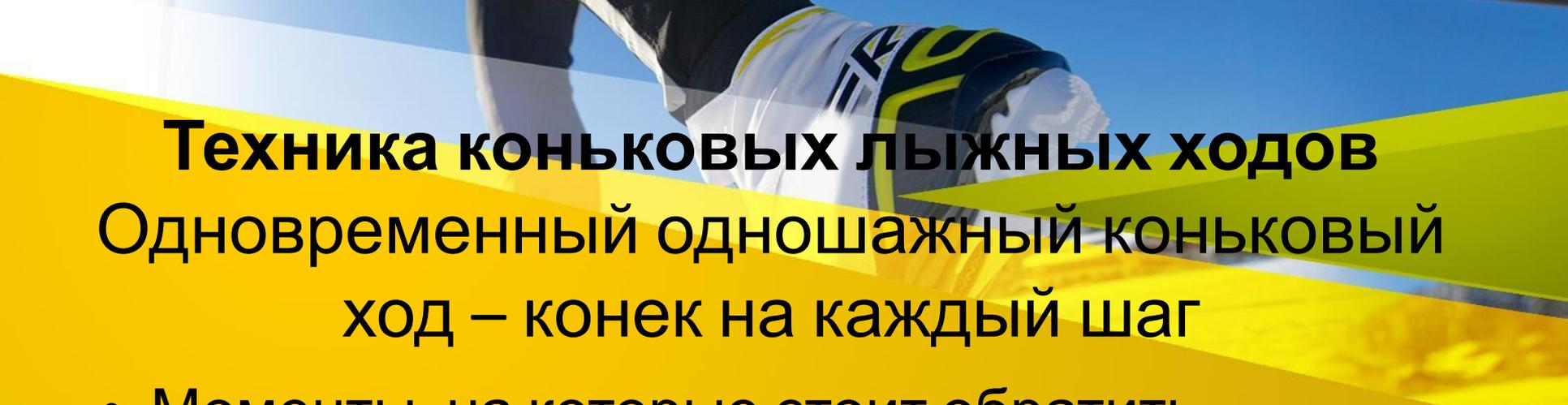


**Краткая характеристика  
техники лыжных ходов.  
Имитация лыжных ходов.**

# Различают классический и коньковый ход.

Отличия коньковых способов от классических ходов:

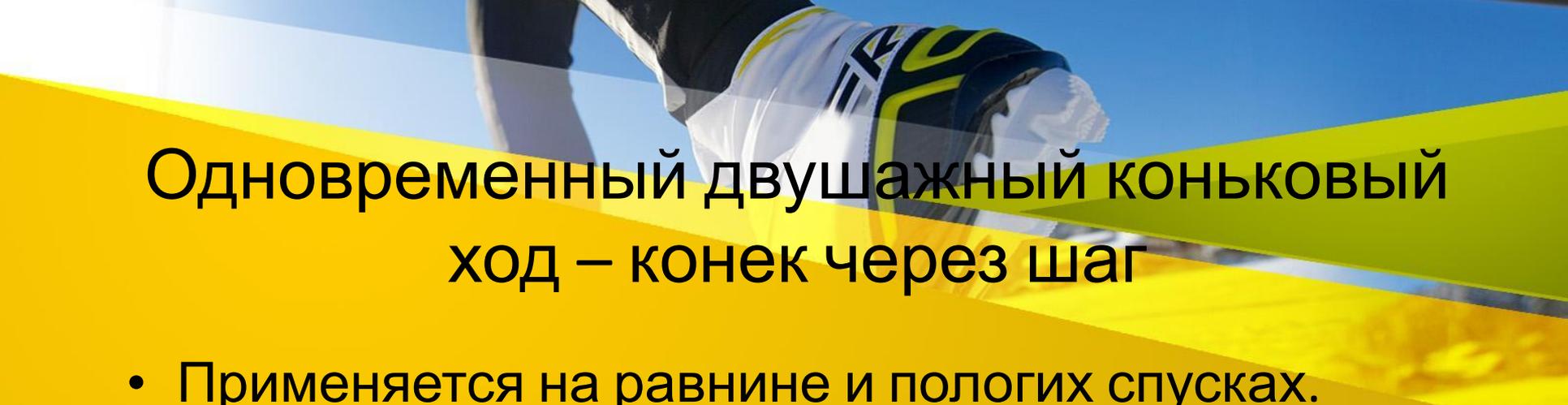
1. Отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.
2. Направление отталкивания в коньковых ходах – под углом к направлению движения лыжника.
3. Время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических.
4. Отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.



# Техника коньковых лыжных ходов

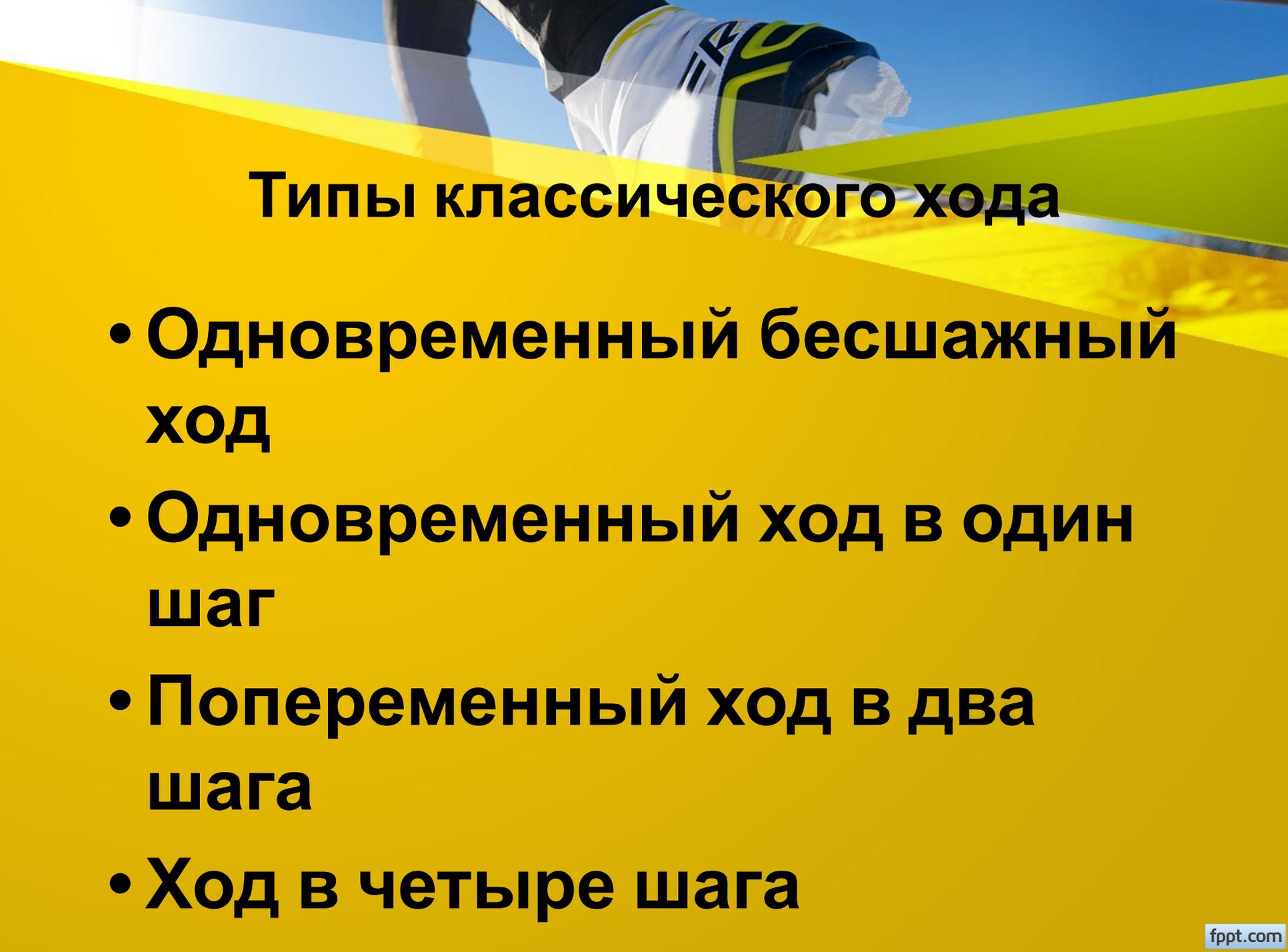
## Одновременный одношажный коньковый ход – конек на каждый шаг

- Моменты, на которые стоит обратить внимание:
- Вес тела полностью переносится с одной ноги на другую, а не гуляет по середине.
- Нога ставится точно под центр тяжести.
- Проносимая лыжа ставится на снег только после отталкивания палками, а не одновременно с ними. Руки должны пройти линию таза, после этого вес переносится на другую лыжу.
- Отталкивание палками с подключением мышц



# Одновременный двушажный коньковый ход – конек через шаг

- Применяется на равнине и пологих спусках. Позволяет сохранить высокую скорость и сэкономить силы.
- Основные моменты:
- Плечи и таз не разворачиваются, смотрят прямо и находятся параллельно друг другу.
- В фазе отталкивания палками вес тела переносится на другую лыжу только после прохождения рук линии таза.
- Отталкивание второй ногой происходит во время выноса палок вперед.



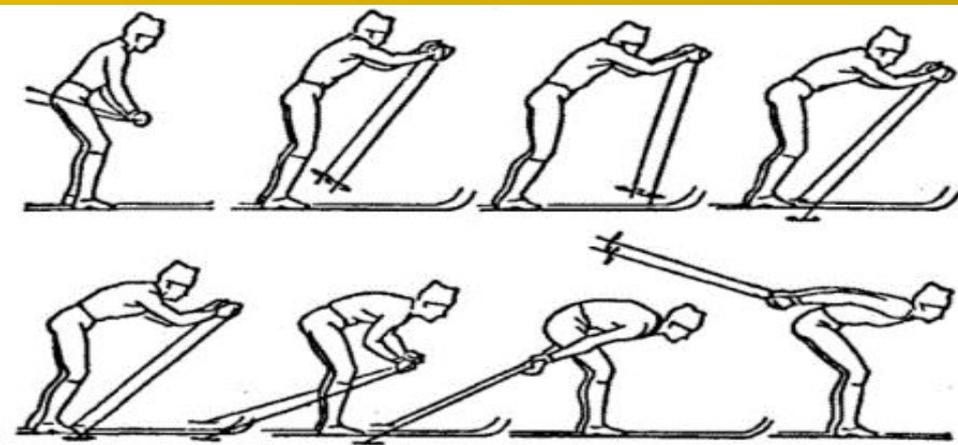
## Типы классического хода

- **Одновременный бесшажный ход**
- **Одновременный ход в один шаг**
- **Попеременный ход в два шага**
- **Ход в четыре шага**

# Одновременный бесшажный ход

Движение на лыжах заключается в выполнении одновременного толчка руками от трассы.

Он является самым сложным даже для некоторых спортсменов. Если не поддерживать постоянную скорость, т.е. не вовремя и с недостаточной силой отталкиваться руками, движение на лыжах сразу же замедляется, при этом нарушается ритм, и повышается нагрузка.

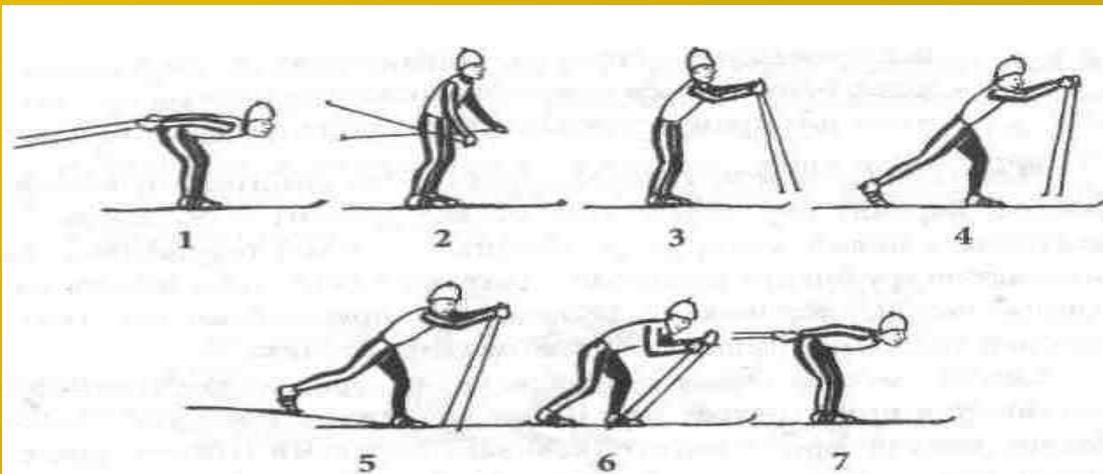


# Одновременный ход в один

## шаг

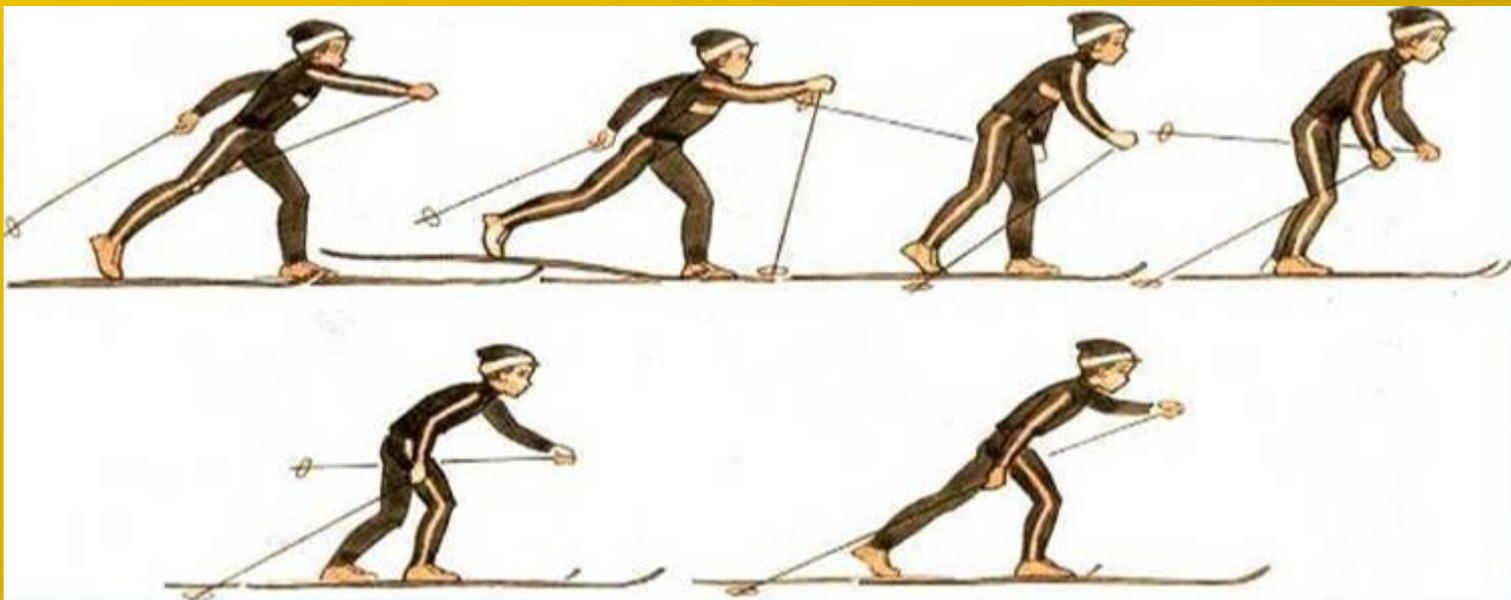
Сам ход заключается в последовательном действии ног и рук и сохранении баланса.

После толчка с места лыжник выносит обе руки и грудь вперед. Затем, совершив шаг, лыжные палки выводятся концами от себя. А во время следующего скольжения палки выводятся уже перед собой, далее цикл повторяется. Ход используется преимущественно на заснеженной трассе.



# Попеременный ход в два шага

Этот ход заключается в последовательном действии каждой ноги и руки. За один цикл, лыжник выполняет два скользящих шага, а отталкивание от снега происходит каждой рукой попеременно. Ход применяется, на заснеженной трассе, но в основном, на подъемах.



# 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 то же заканчивается толчком другой руки.
- Этот вид ходьбы применяется только на равнинах с максимальным условием скольжения.

