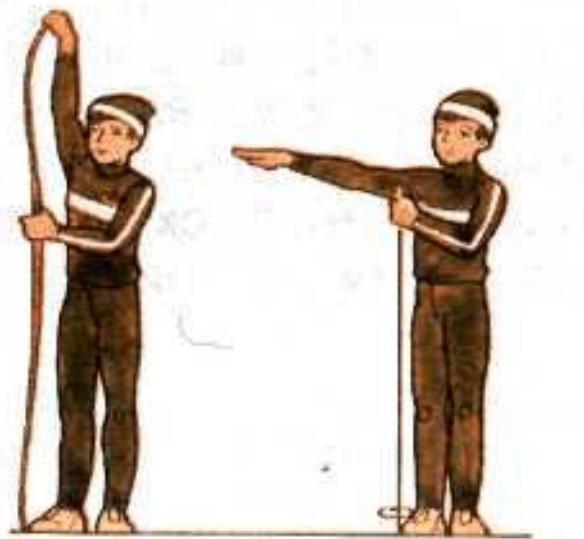


ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



Экипировка лыжника

- Лыжи
 - * деревянные
 - * пластиковые
- Лыжные палки
 - * деревянные
 - * бамбуковые
 - * алюминиевые
 - * стекло - пластиковые
- Крепления (механические и автоматические)
- Обувь
- Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)
- Мази и парафины
 - * держащие
 - * грунтовые
 - * скользящие
- Лыжероллеры



Лыжные ходы

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

Классические Одновременные

отталкивание двумя палками
одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
- Основной
- Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

Коньковый ход

Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

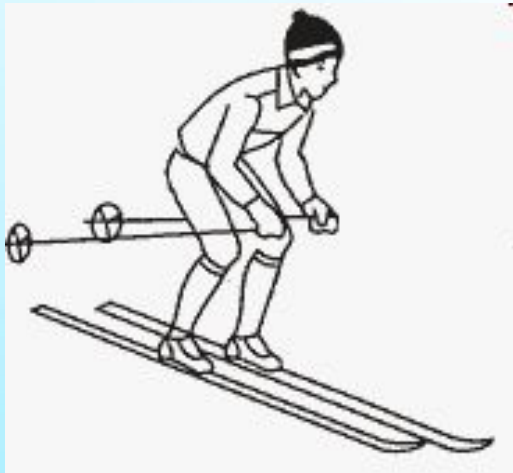


Лесенкой



Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

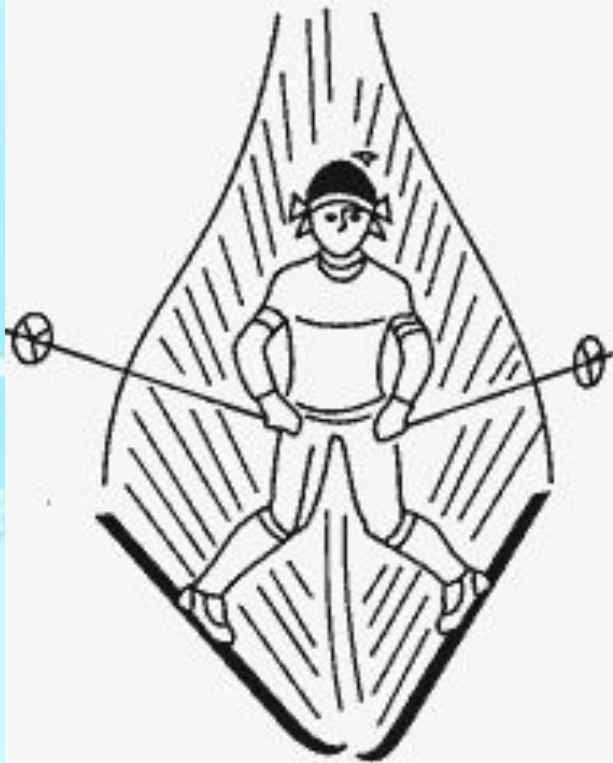


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

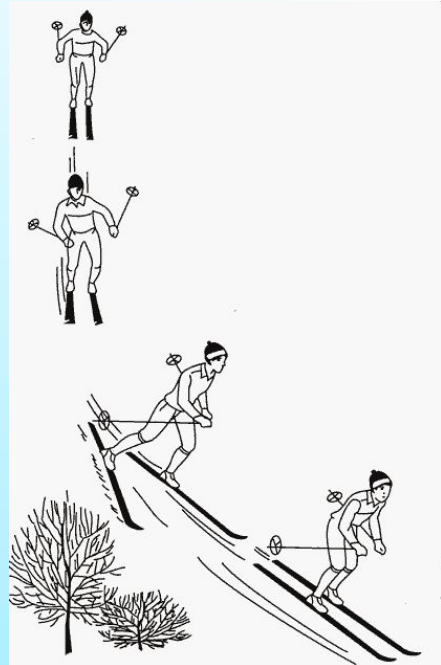
Торможение
плугом



Торможение упором



Повороты в движении



Переступанием



Упором



На параллельных
лыжах



Плугом

Будьте здоровы!!!