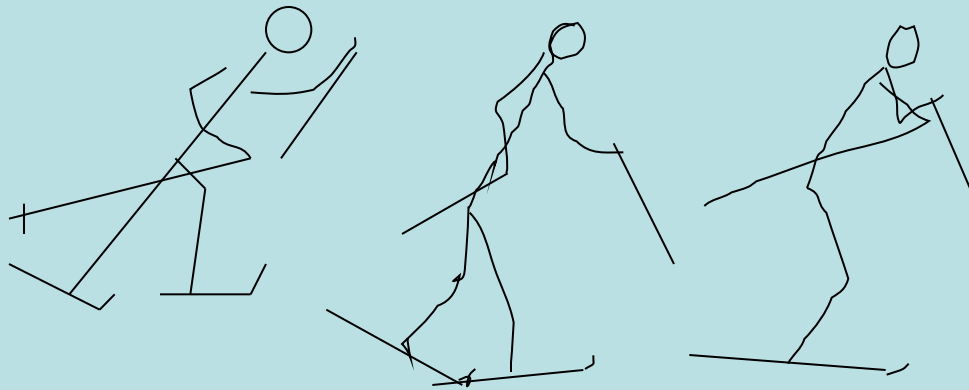


Урок лыжной подготовки в 9 классе

Повторить технику одновременного и попеременного двухшажных ходов.



Переход попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.



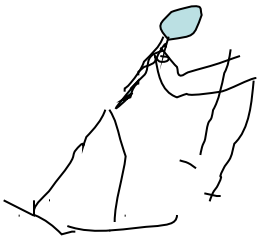
Окончание толчка

Вынос руки

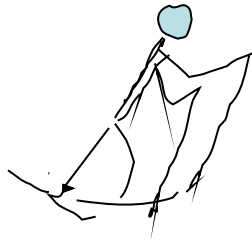
Вынос второй руки



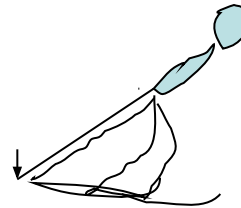
Переход попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.(через один шаг)



Толчок левой ногой.



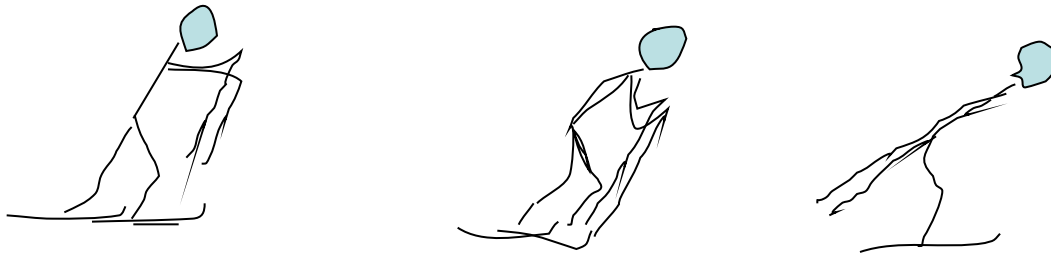
Постановка палок.



Толчок руками.

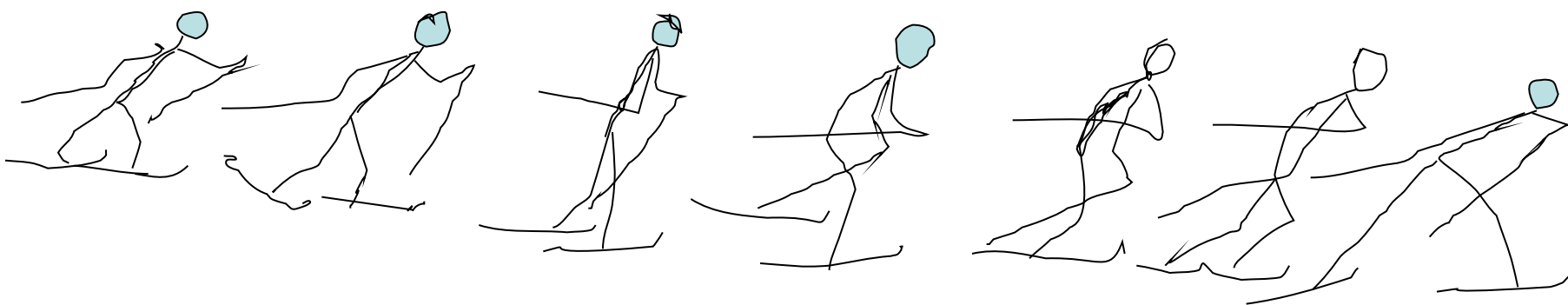


Одновременный одношажный ход.



Палки ставятся на снег не сразу, а через некоторое время после окончания толчка ногой; делается задержка для скольжения на одной лыже. Вынос колец задерживают путем торможения маятникообразного движения палки пальцами рук. Отталкиваются быстрым энергичным движением, сильно надавливая на палки.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.



Отталкивание ногой до полного выпрямления, вынос вперед маховой ноги, туловище слегка наклонено. Активно поставить палку, энергичное отталкивание рукой, ноги полусогнуты. Ноги почти выпрямлены, ученик выполняет приседание и отталкивается палкой. Подседание вниз вперед положение ЦМТ над опорой активный толчок ногой. Перенос веса тела на толчковую ногу, полное разгибание сзади стоящей ноги, отталкивание вниз назад. перенос веса тела с толчковой ноги на маховую.