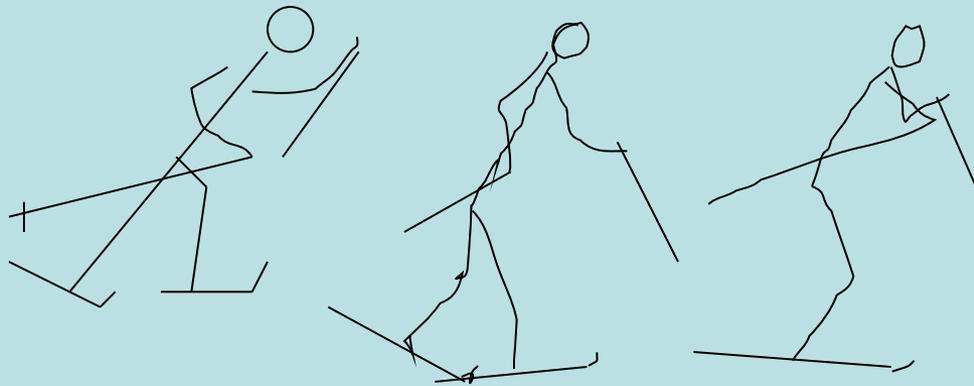


# Урок лыжной подготовки в 9 классе

Повторить технику одновременного и попеременного двухшажных ходов.



# Переход попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.



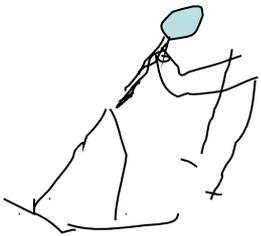
Окончание толчка

Вынос руки

Вынос второй руки



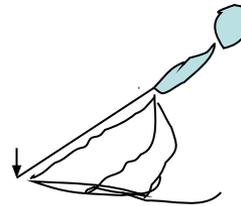
# Переход попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.(через один шаг)



Толчок левой ногой.



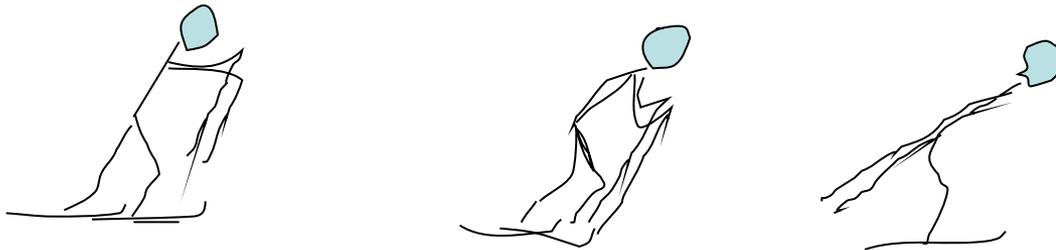
Постановка палок.



Толчок руками.

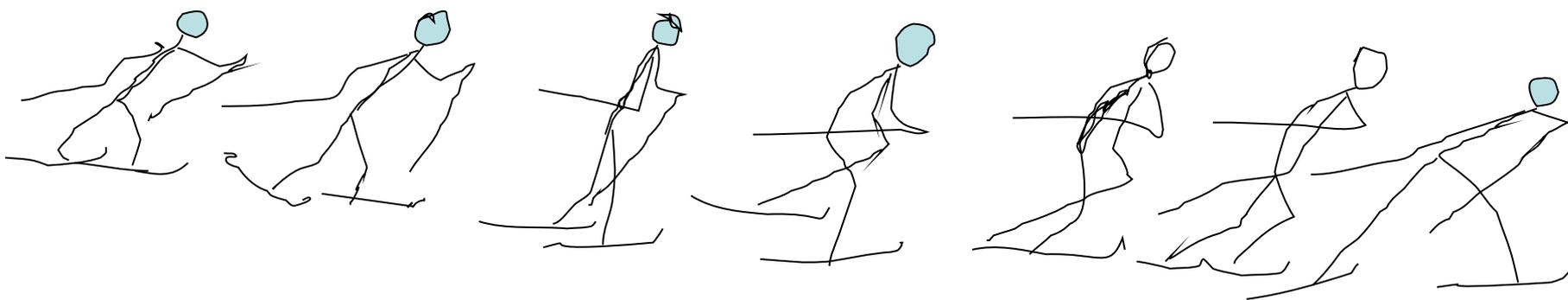


# Одновременный одношажный ход.



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.