

Лыжная подготовка

Скандинавия

Новгород

Сибирь

Урал

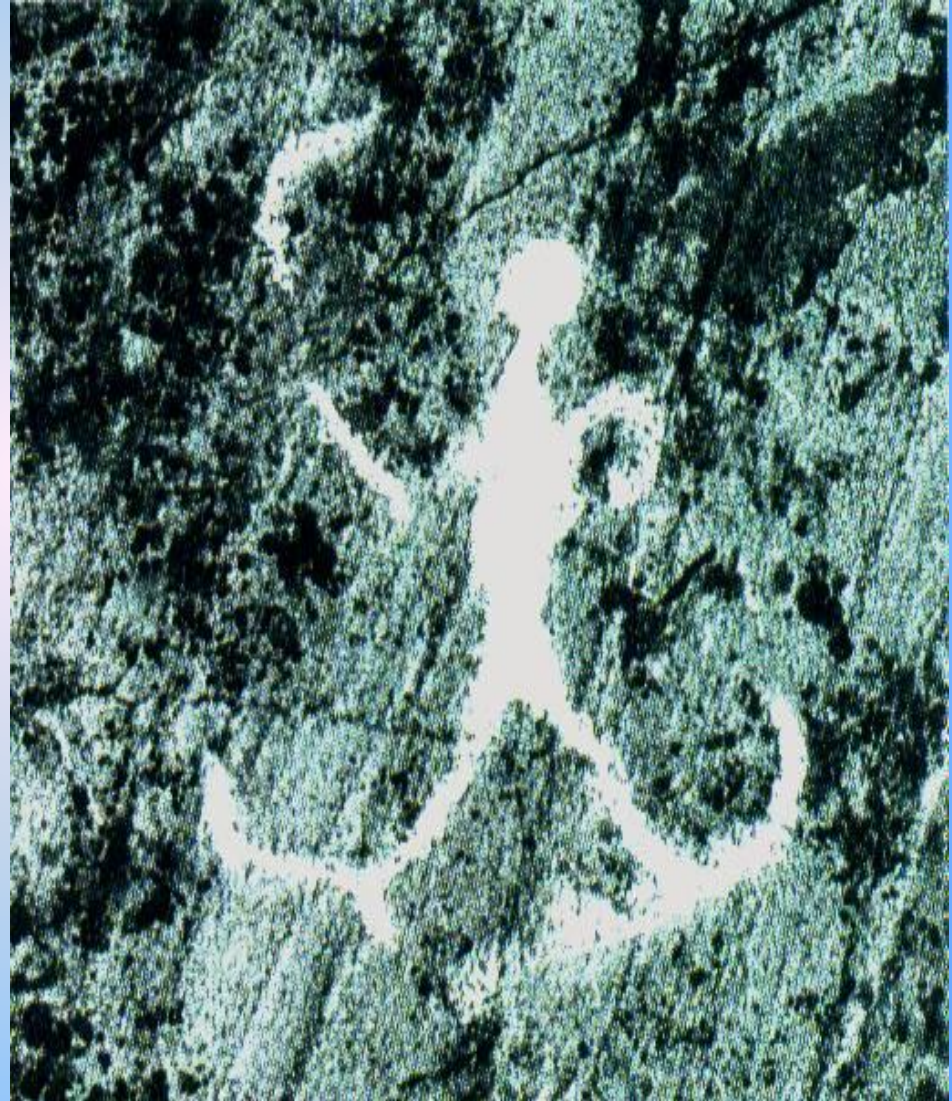
Кавказ

История возникновения лыж



Лыжи древности

Первое упоминание о применении лыж народами населявшими Сибирь, Урал, Север европейской части страны было еще до нашей эры . Об этом говорят наскальные изображения обнаруженные у нас на побережье Белого моря , в местности под названием Залавруг и Бесовы следки (конец 3 начало 2 тысячелетия до нашей эры).В Скандинавии на скалах острова Хеллиристина и полуострова Рэдей (Норвегия), город Упсала (Швеция), археологи относят их к концу неолита.



Норвежские лыжники



**«Элитные
подразделения»
норвежцев
«березовые ноги»
В 1206 году спасшие
наследника
престола.**

Классические ходы

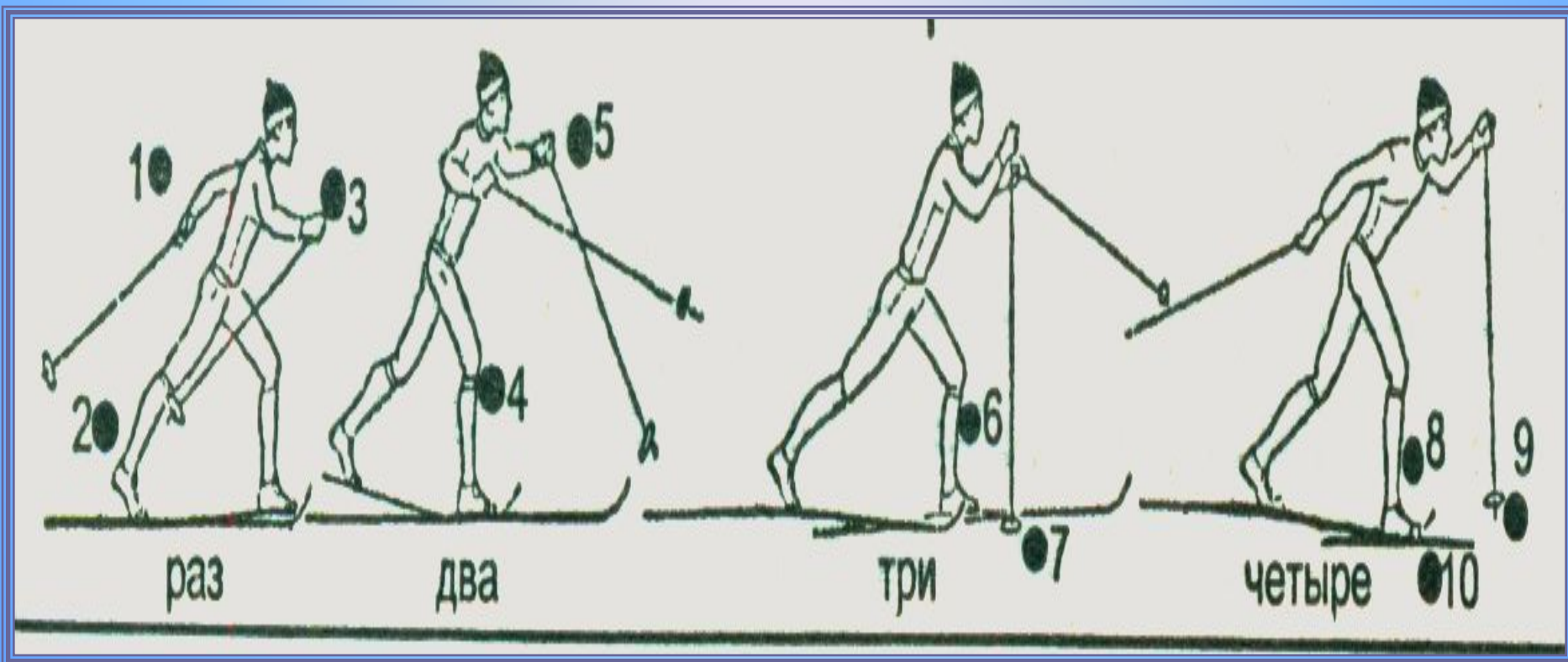
Попеременные ходы

- Двухшажный
- Четырехшажный

Одновременные ходы

- Бесшажный
- Одношажный
- Двухшажный

Бесшажный ход



Торможение упором

