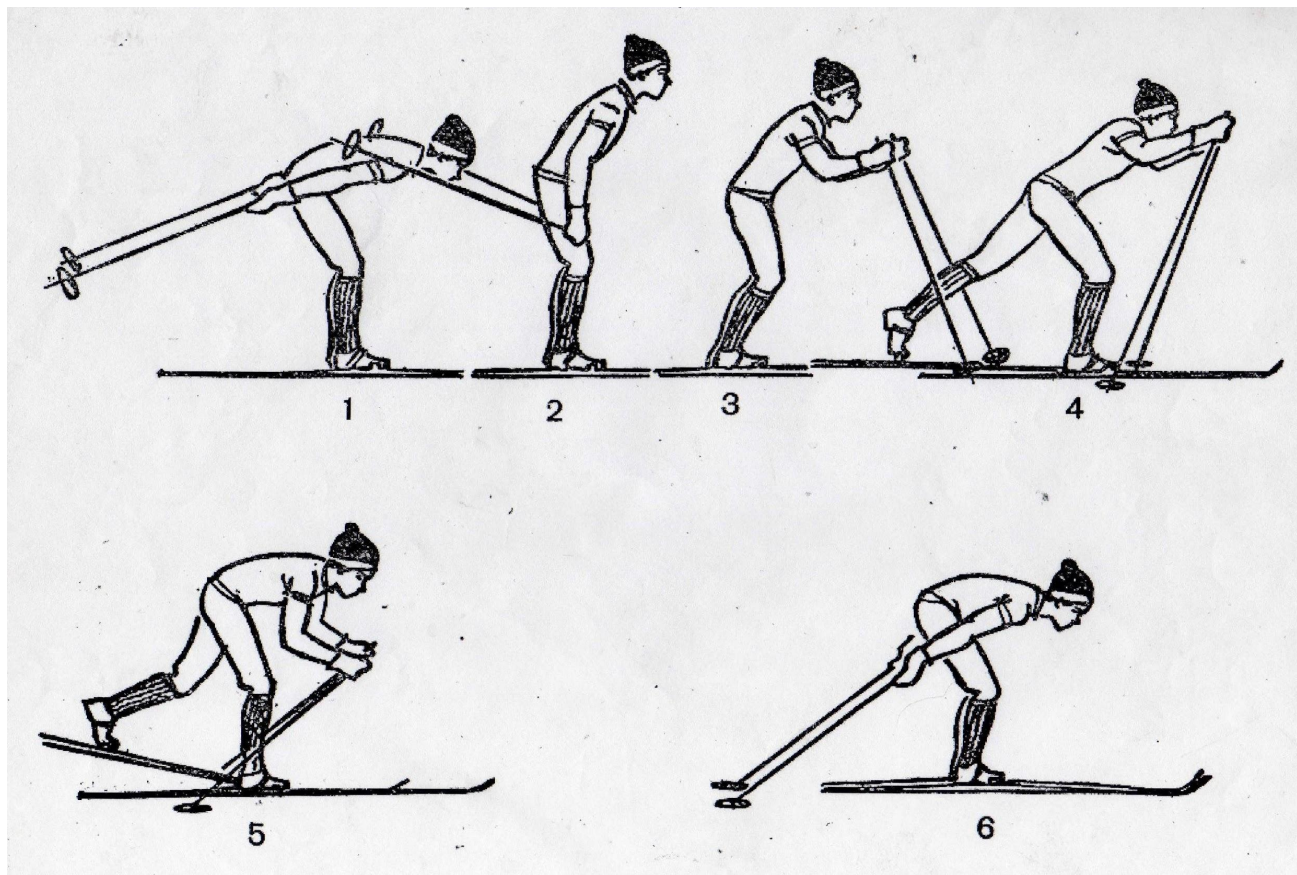
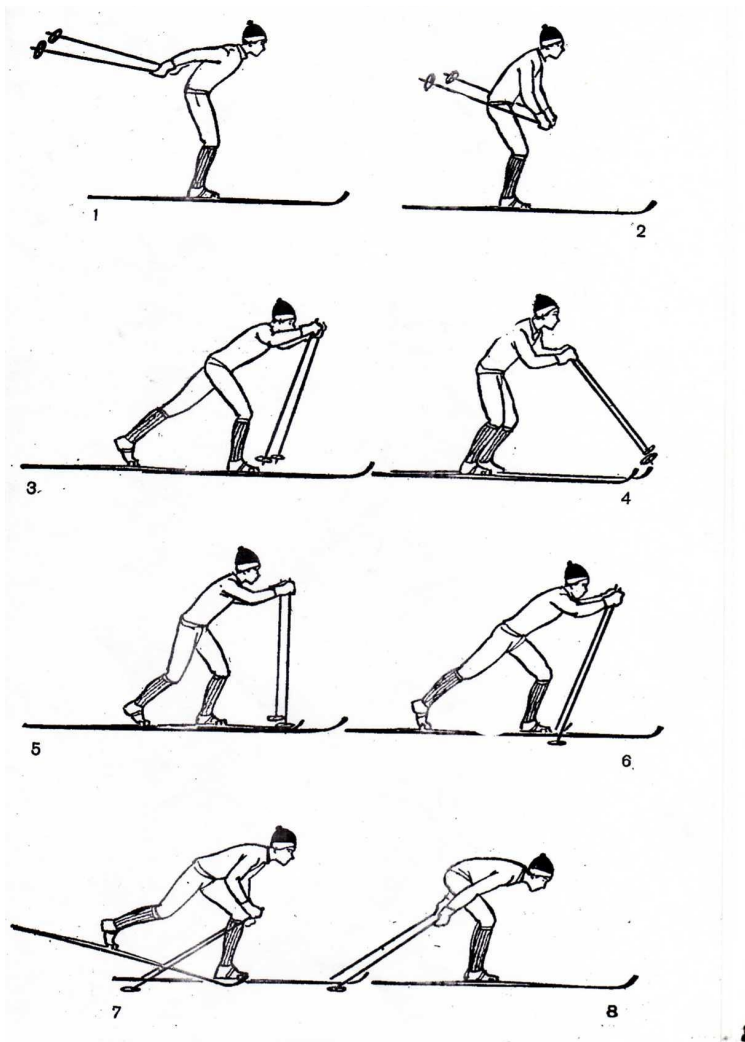


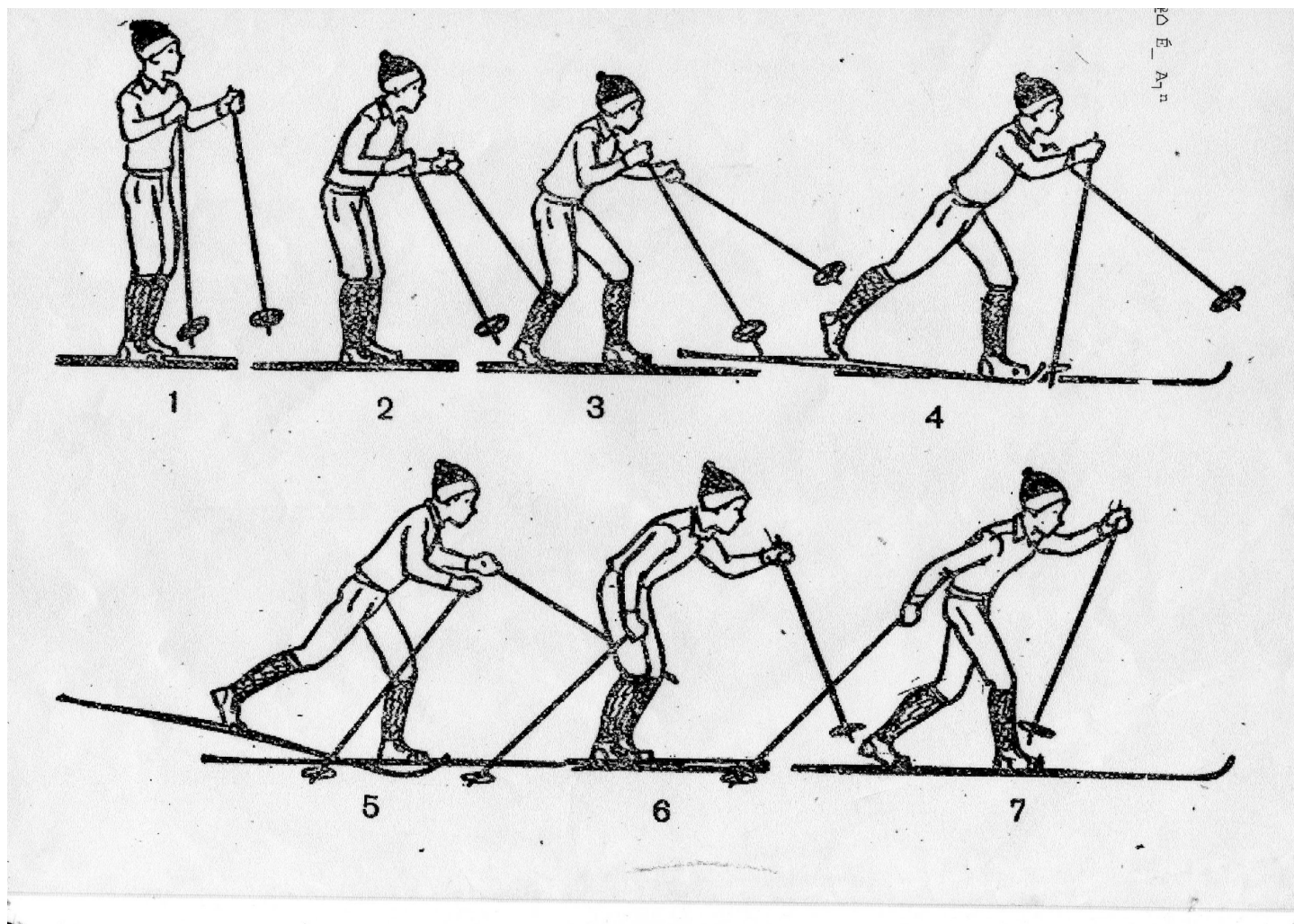
# Одновременный одношажный ХОД.



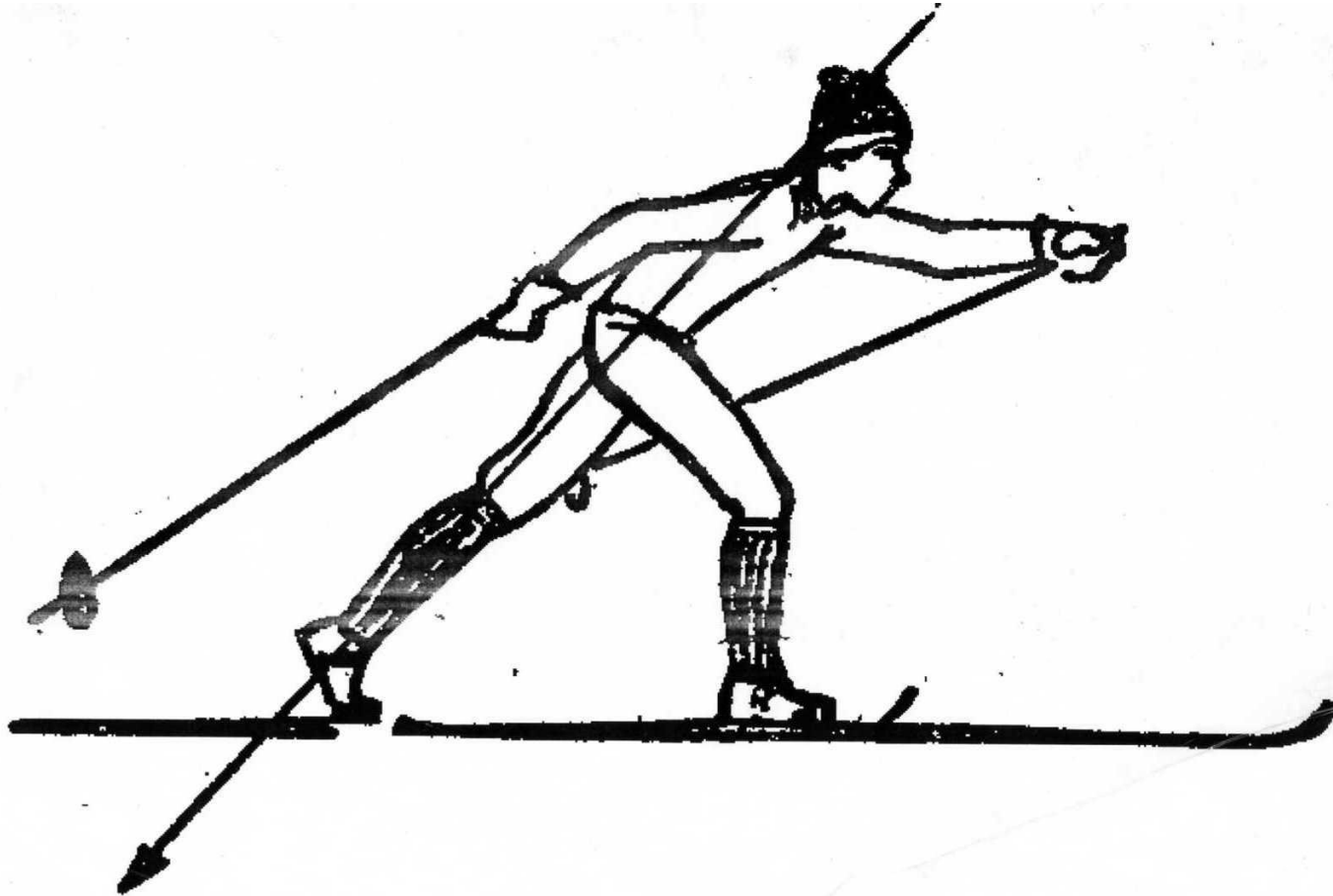
# Одновременный двухшажный ход



# Попеременный двухшажный ход.



# Положение лыжника в двухшажном переменном ходе

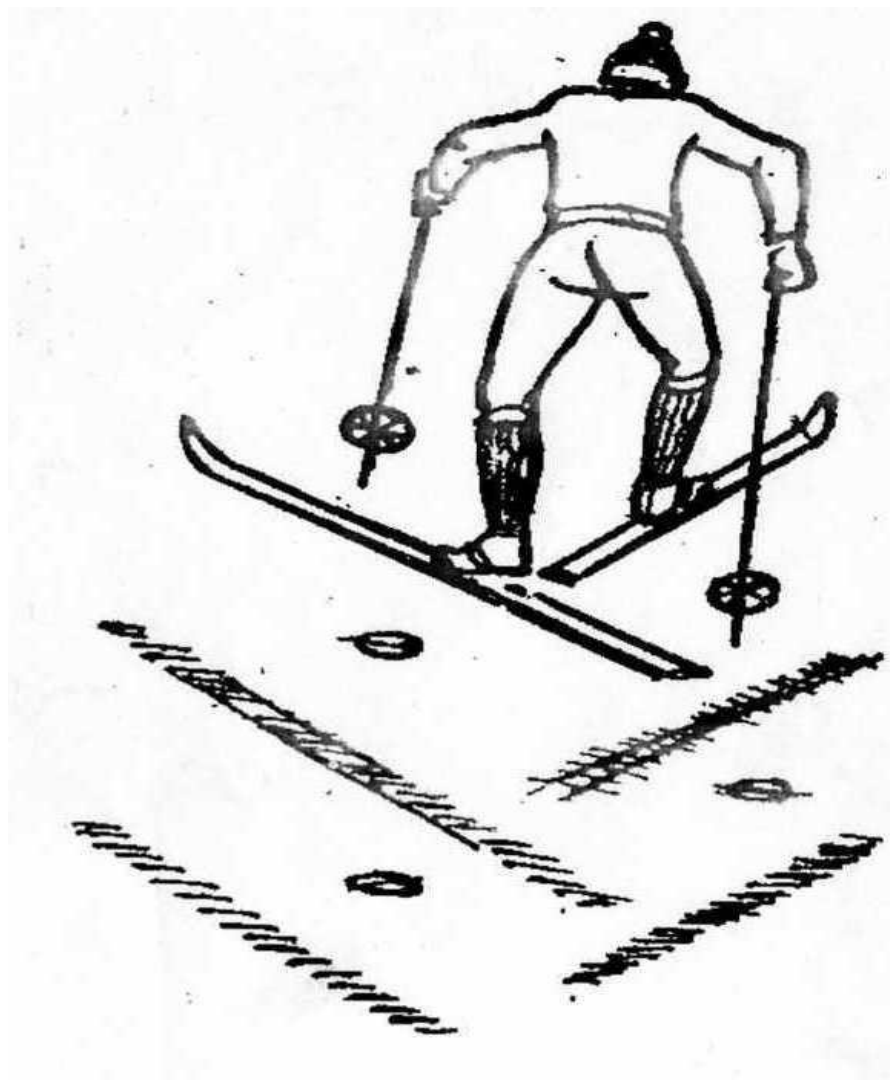




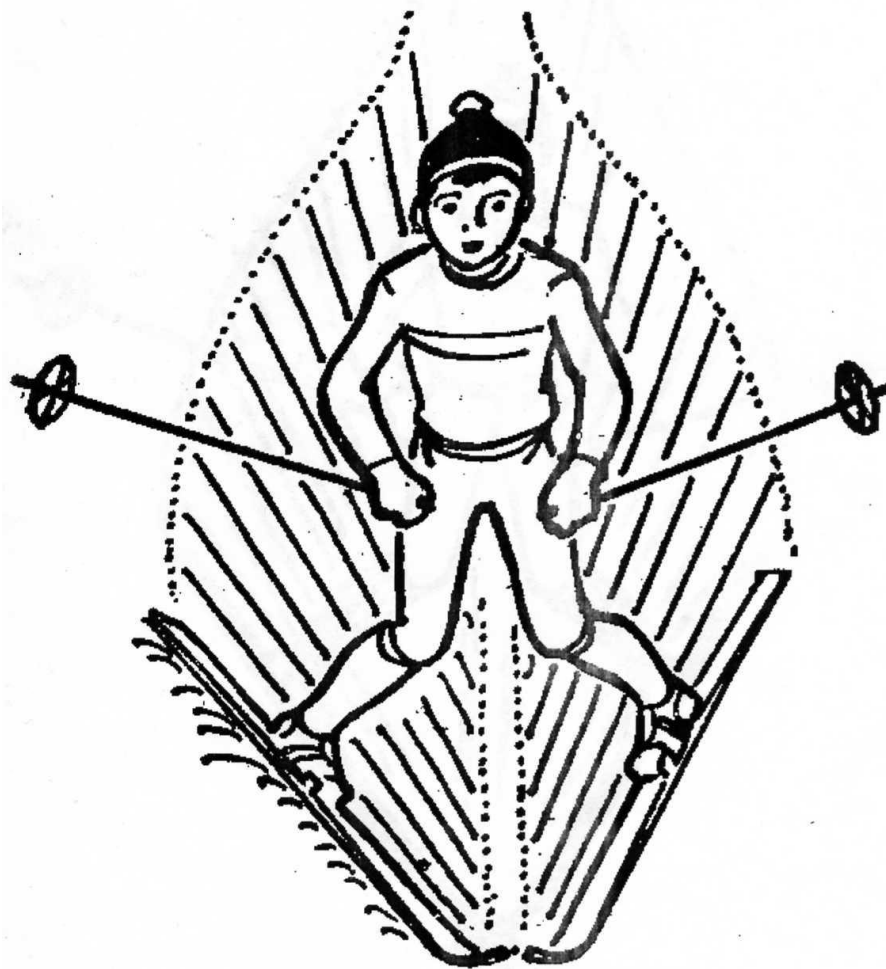
# Подъем «ступенькой»



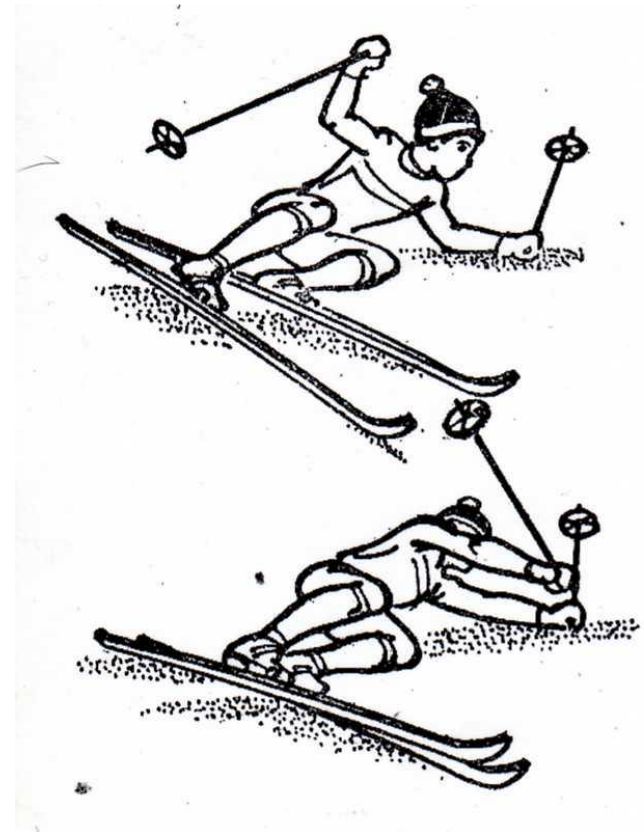
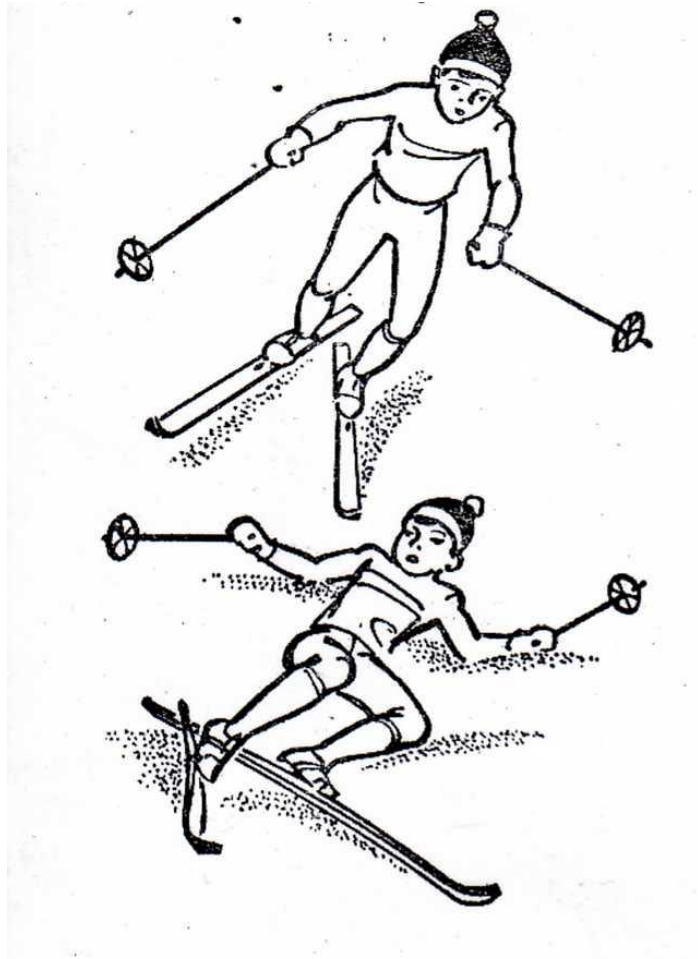
# Подъём «ёлочкой»



# Торможение «плугом»



# Торможение «Падением»





# Стойка лыжника при спуске

