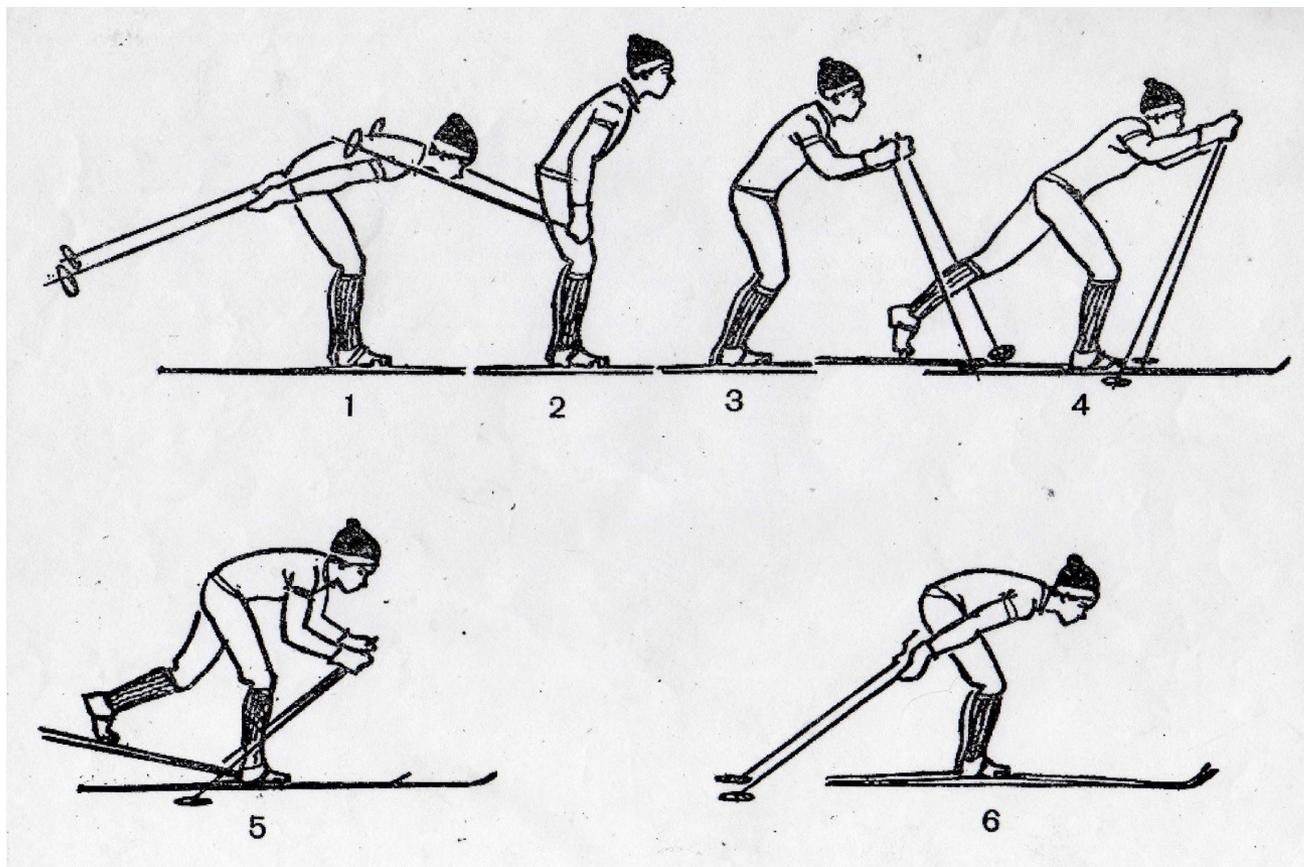
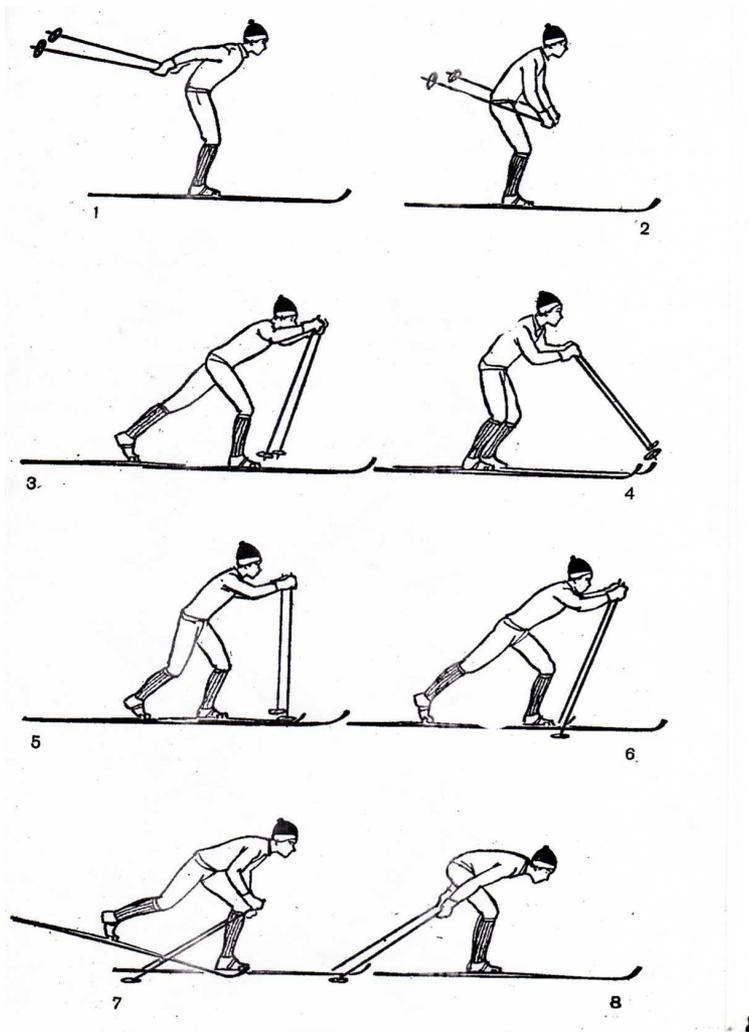


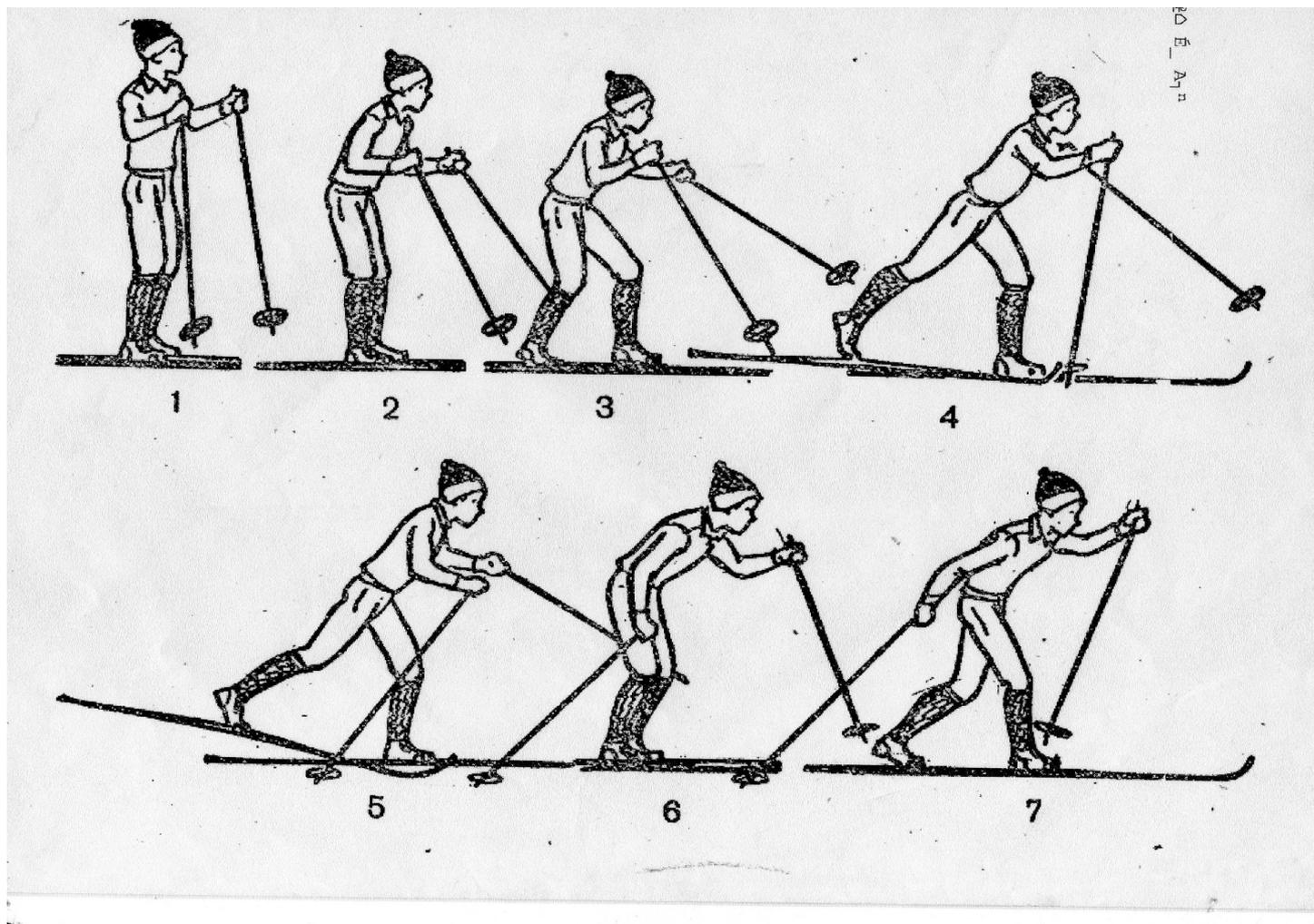
# Одновременный одношажный ХОД.



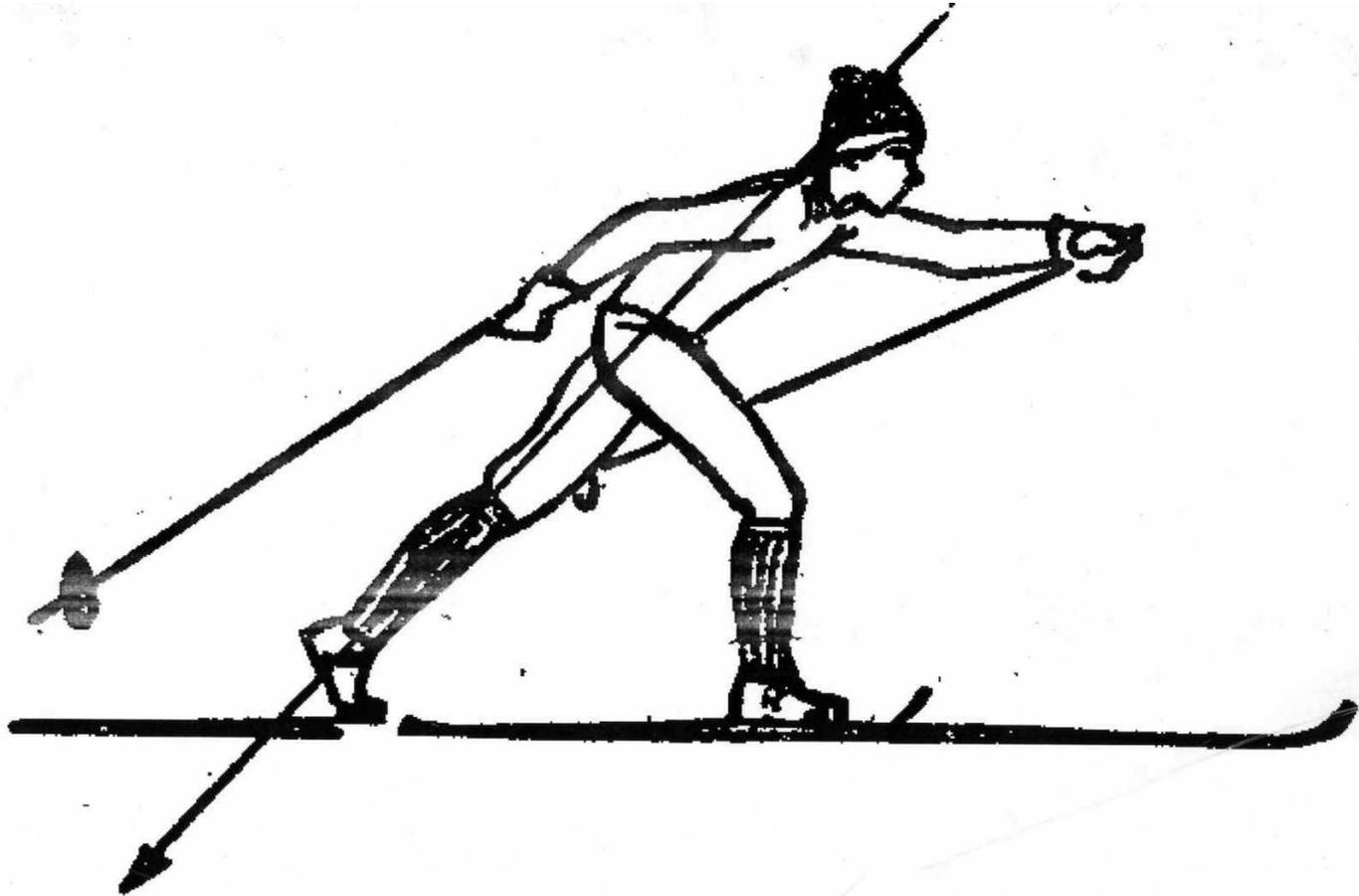
# Одновременный двухшажный ход



# Попеременный двухшажный ход.



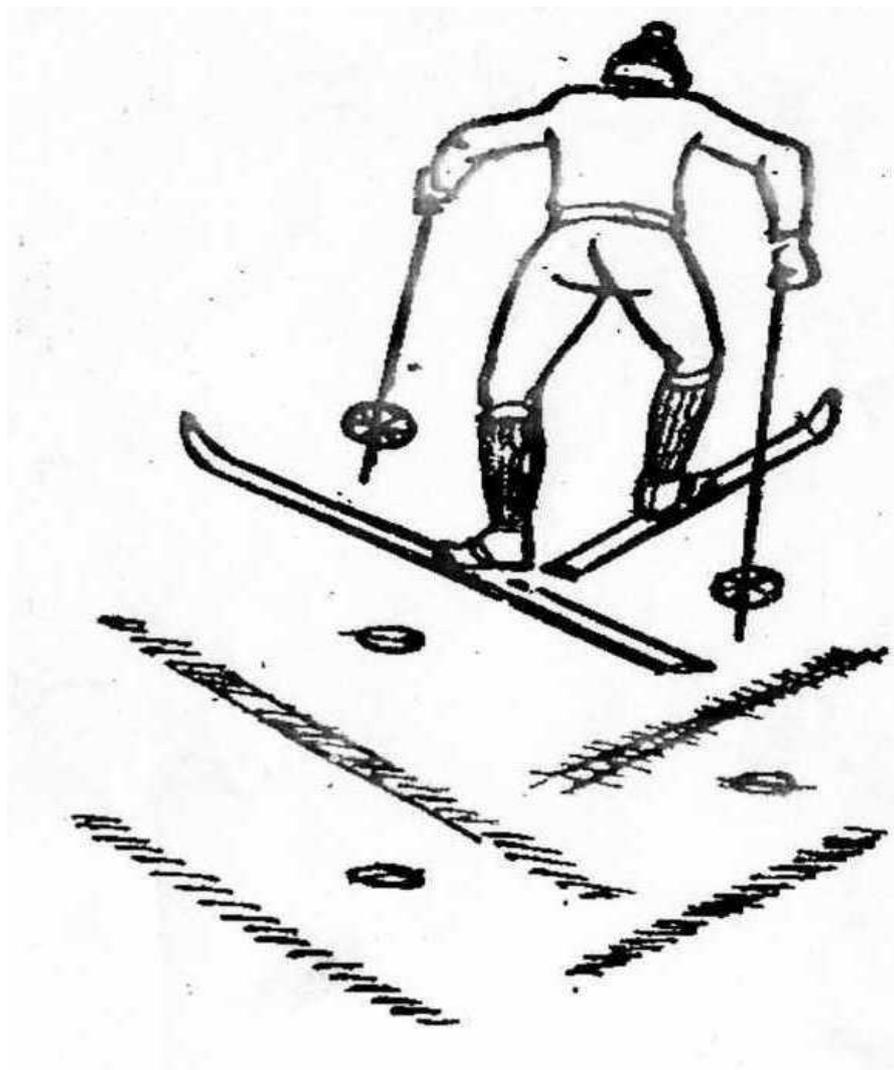
# Положение лыжника в двухшажном переменном ходе



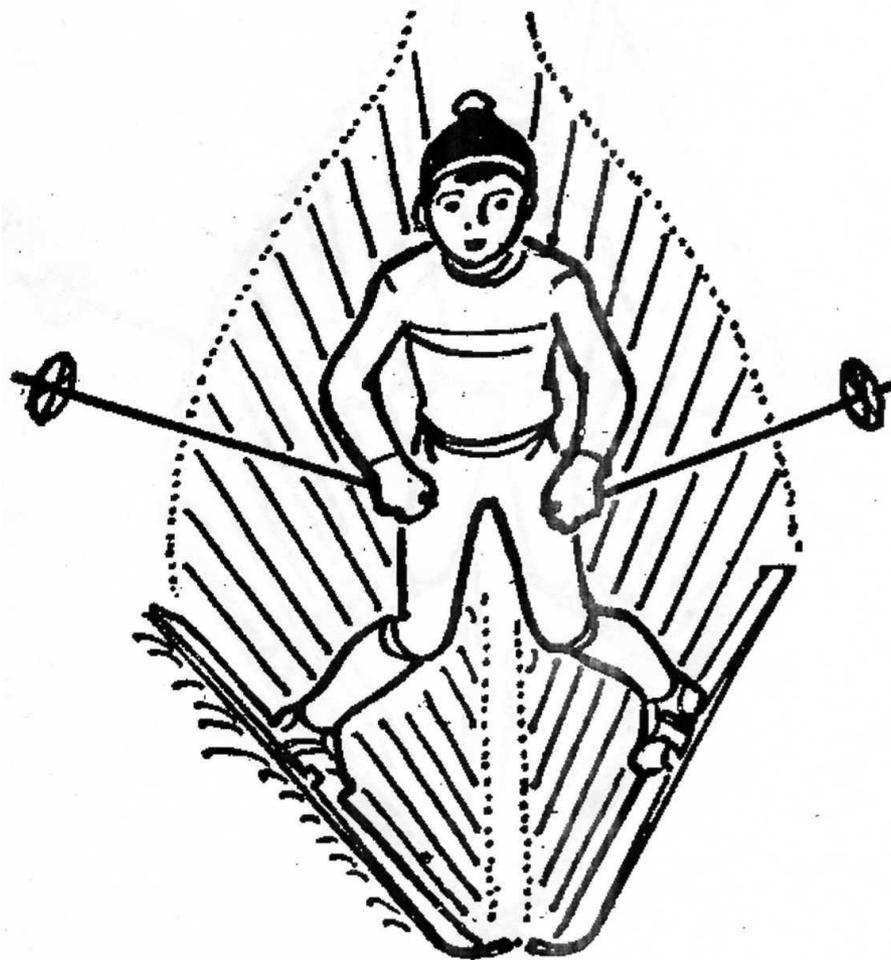
# Подъем «ступенькой»



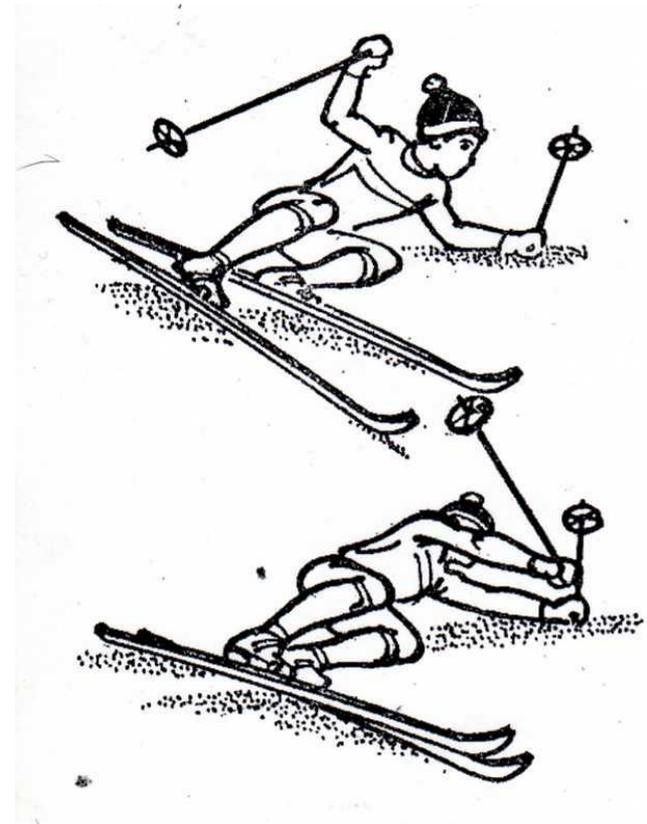
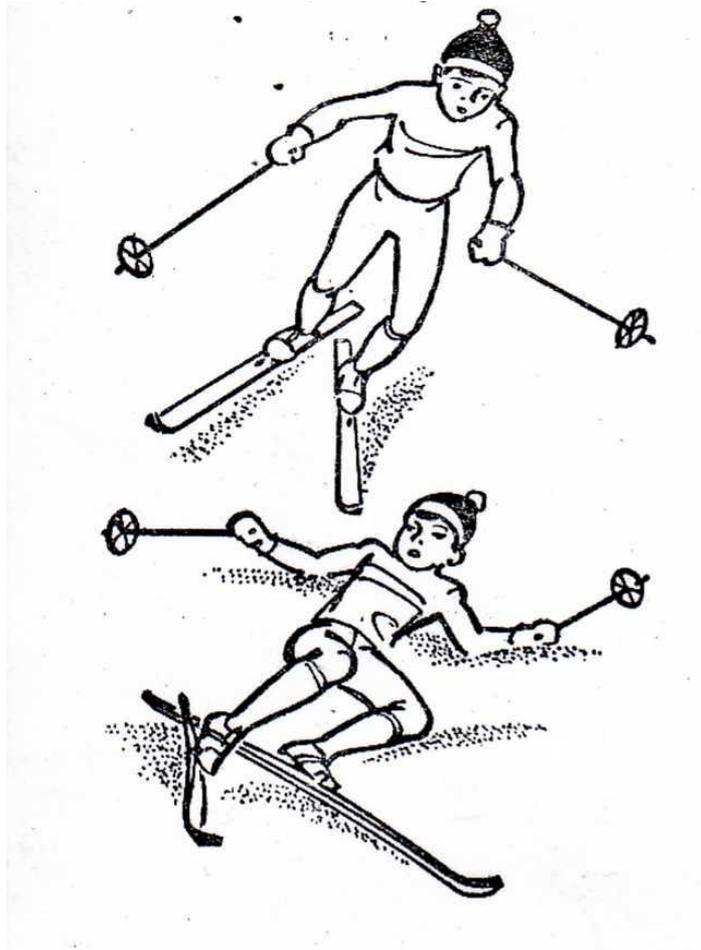
# Подъём «ёлочкой»



# Торможение «плугом»



# Торможение «Падением»



# Стойка лыжника при спуске

