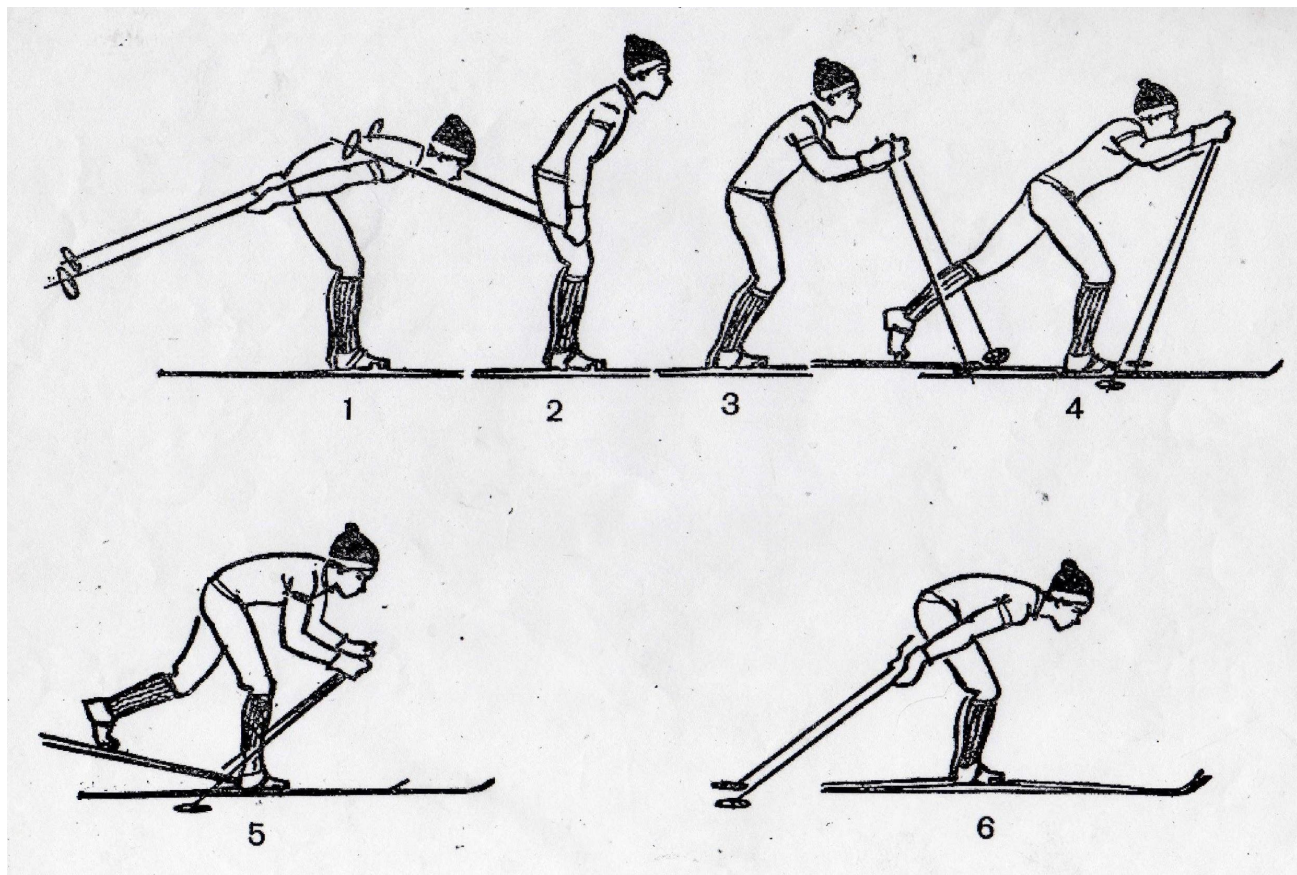
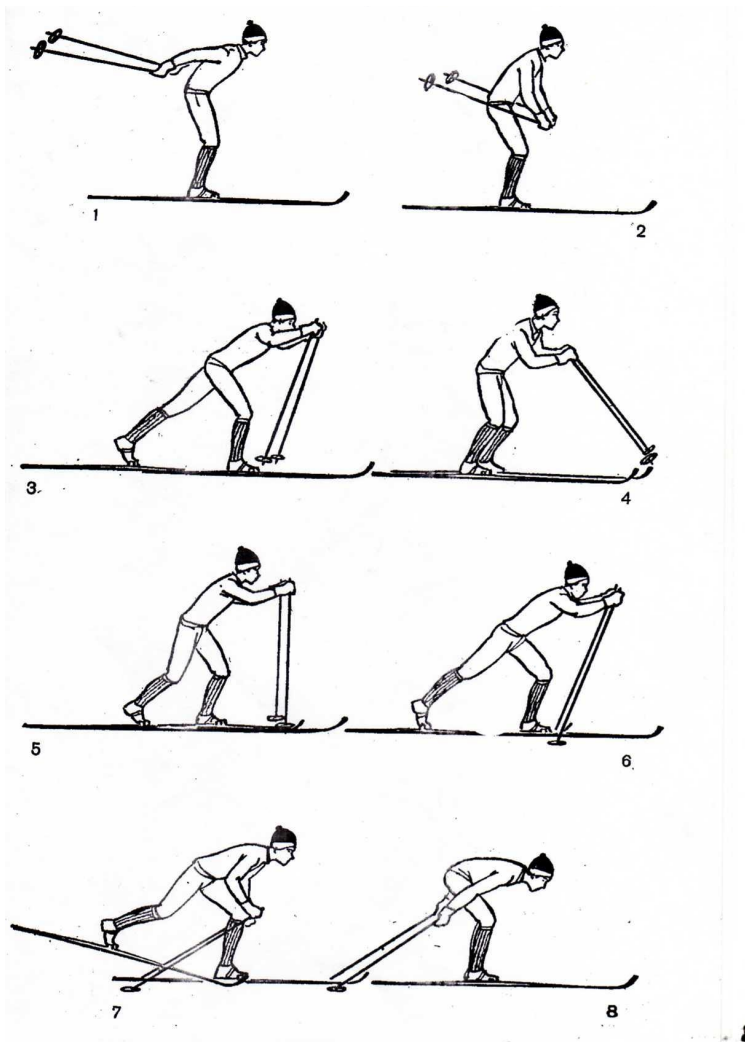


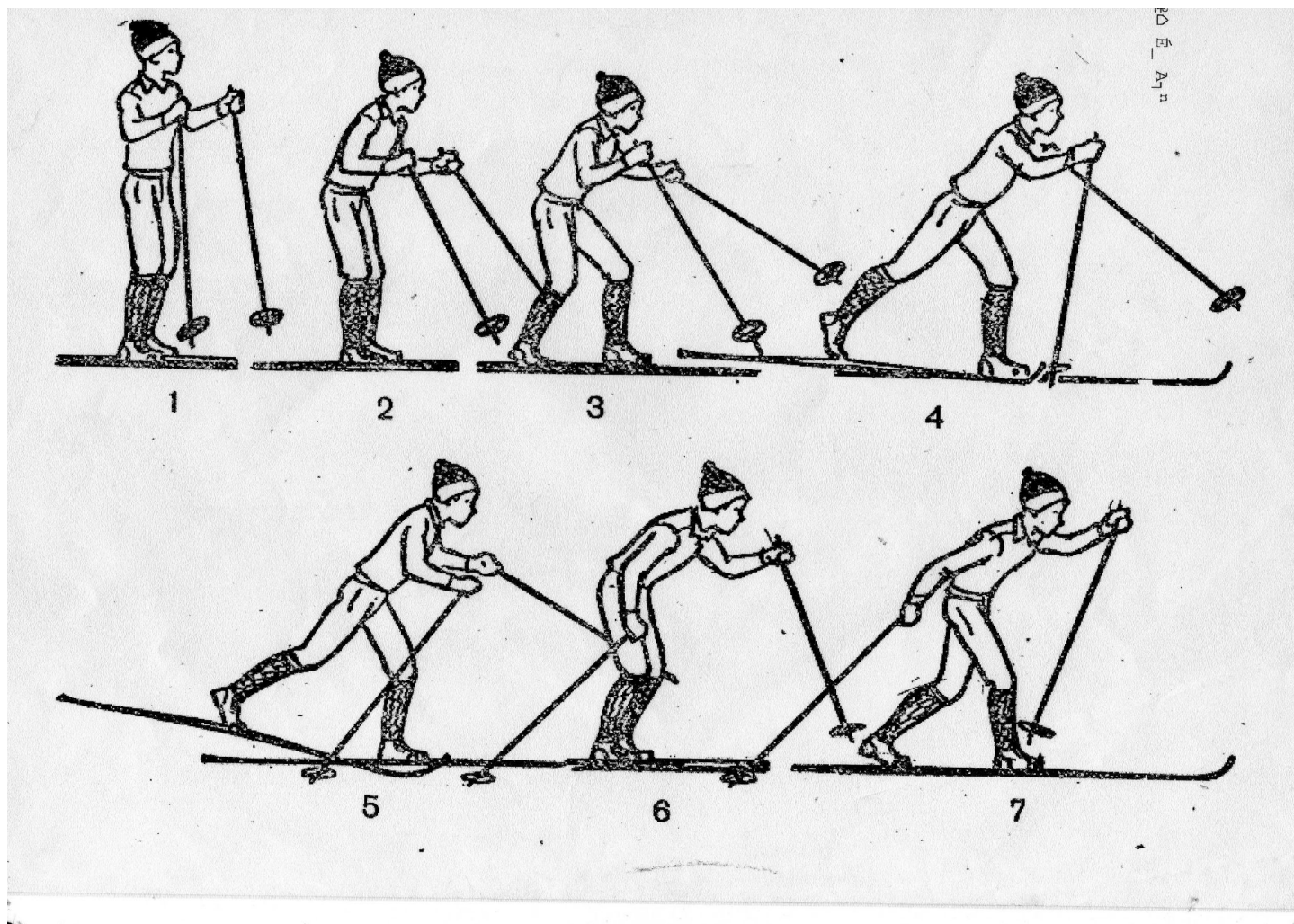
Одновременный одношажный ХОД.



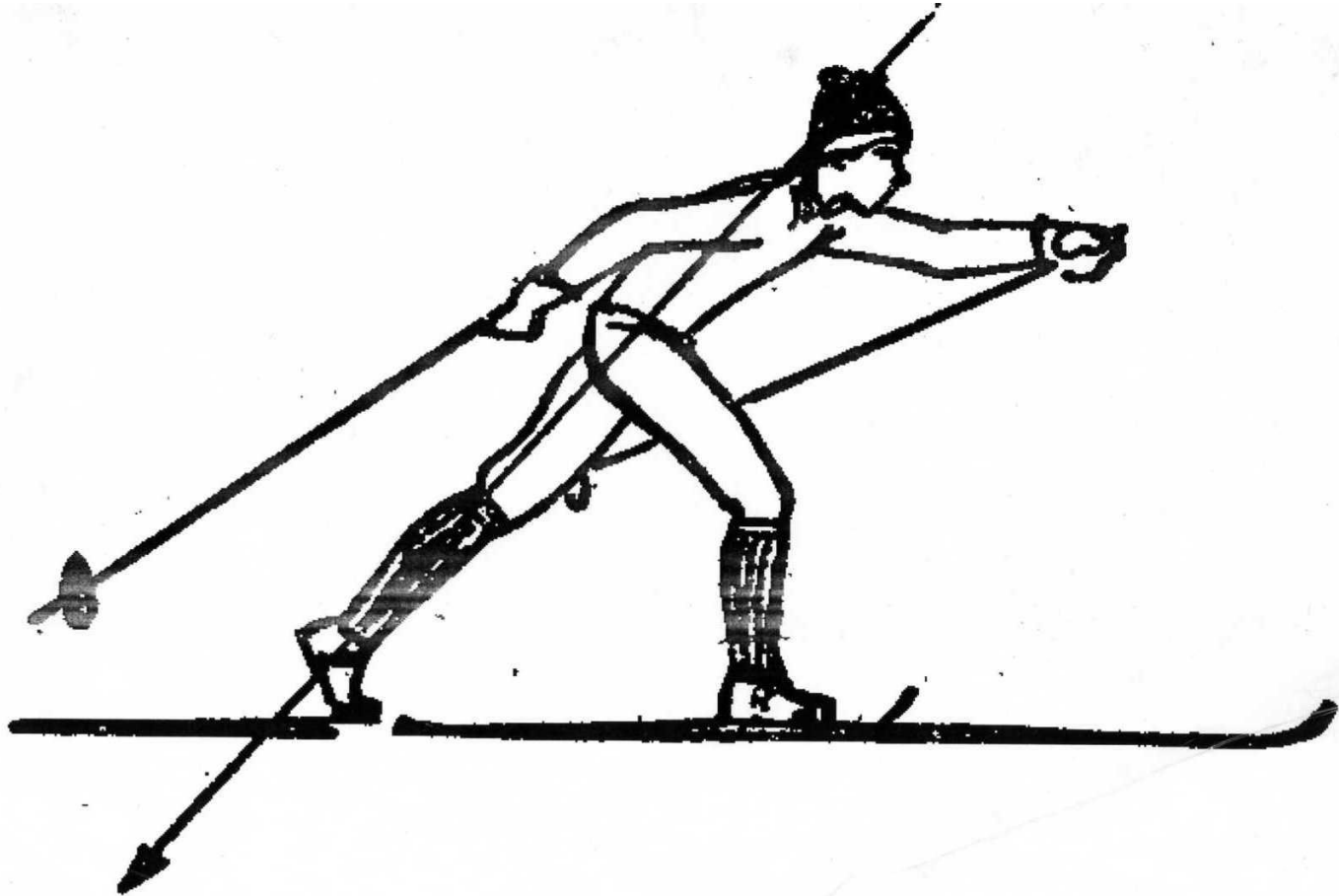
Одновременный двухшажный ход



Попеременный двухшажный ход.



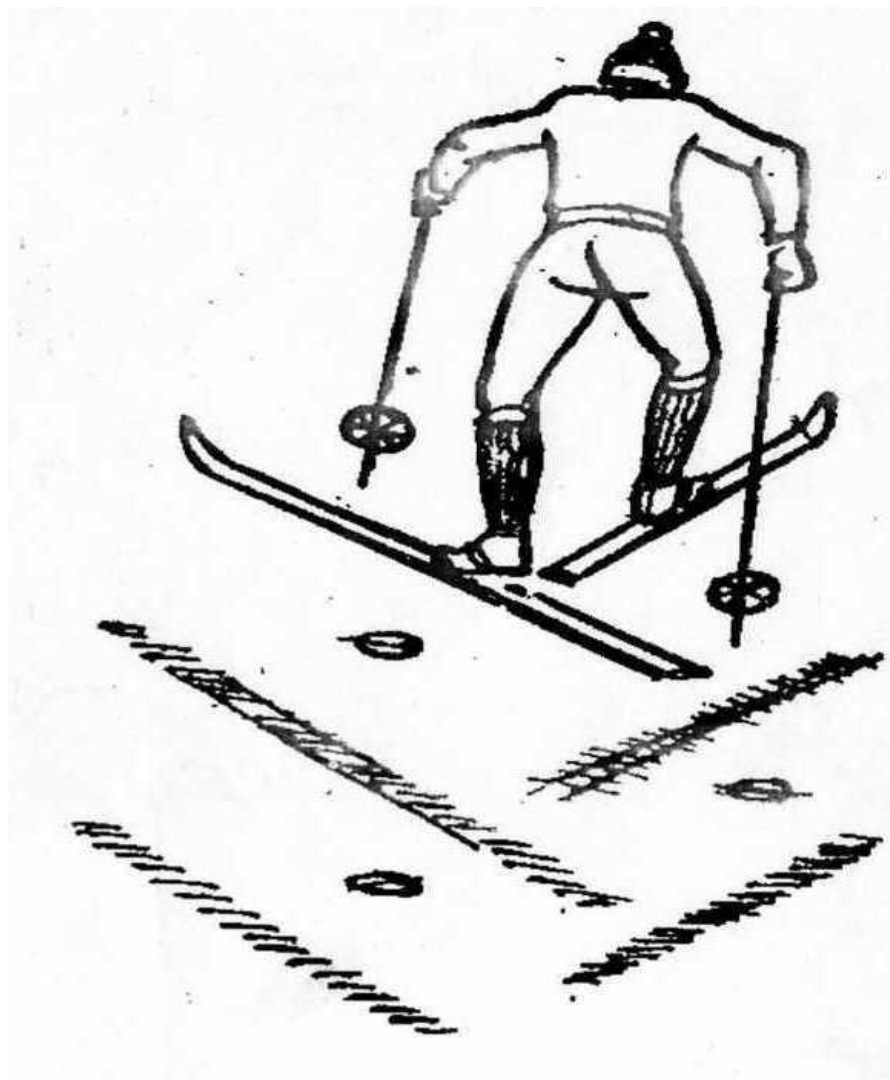
Положение лыжника в двухшажном переменном ходе



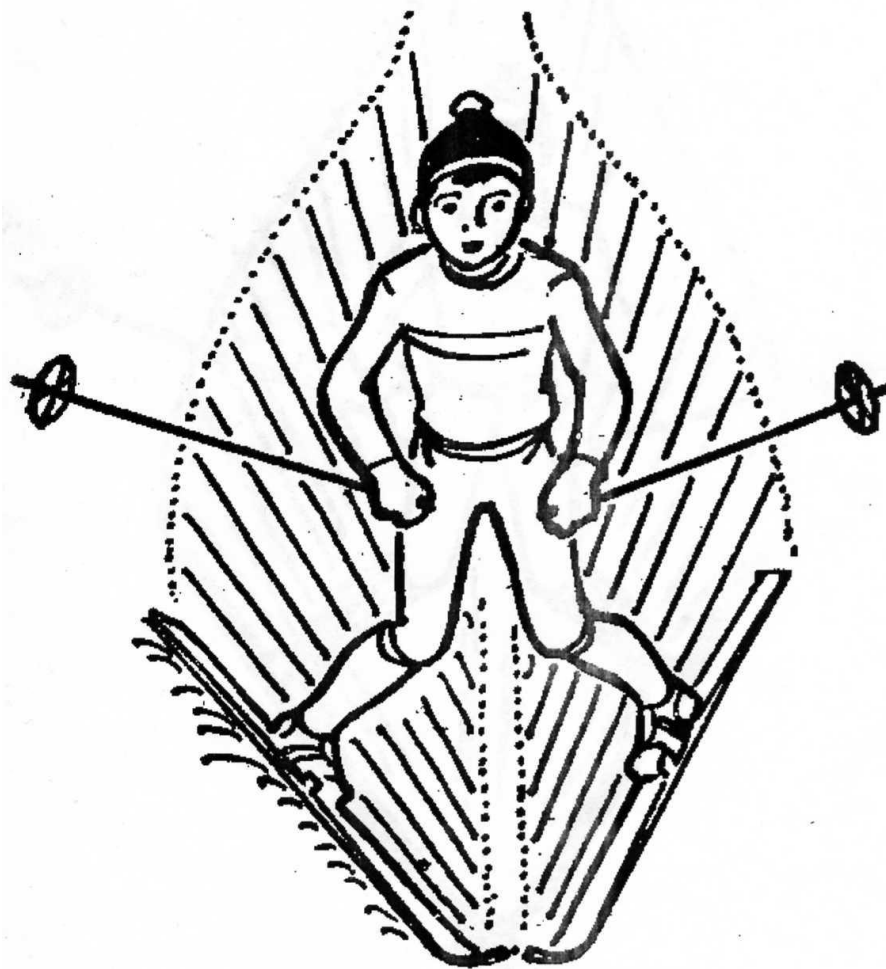
Подъем «ступенькой»



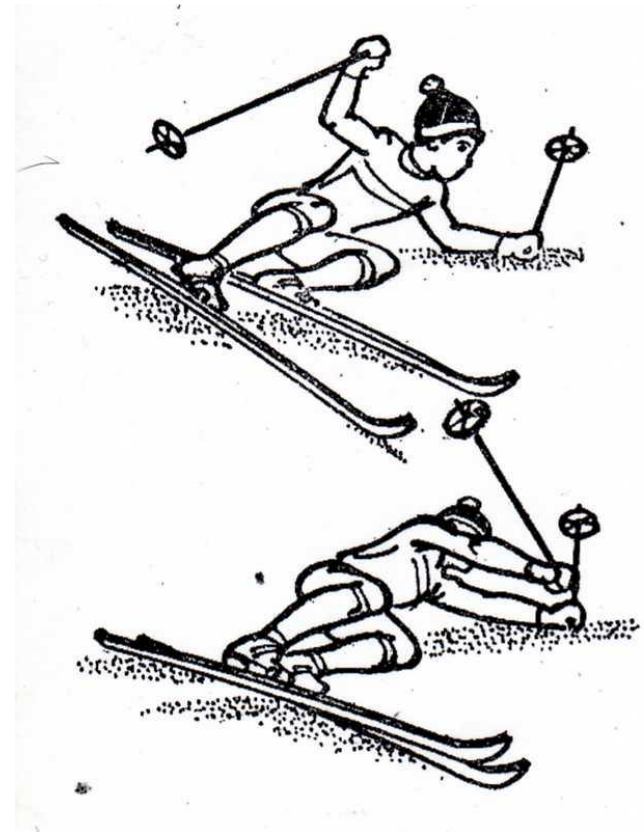
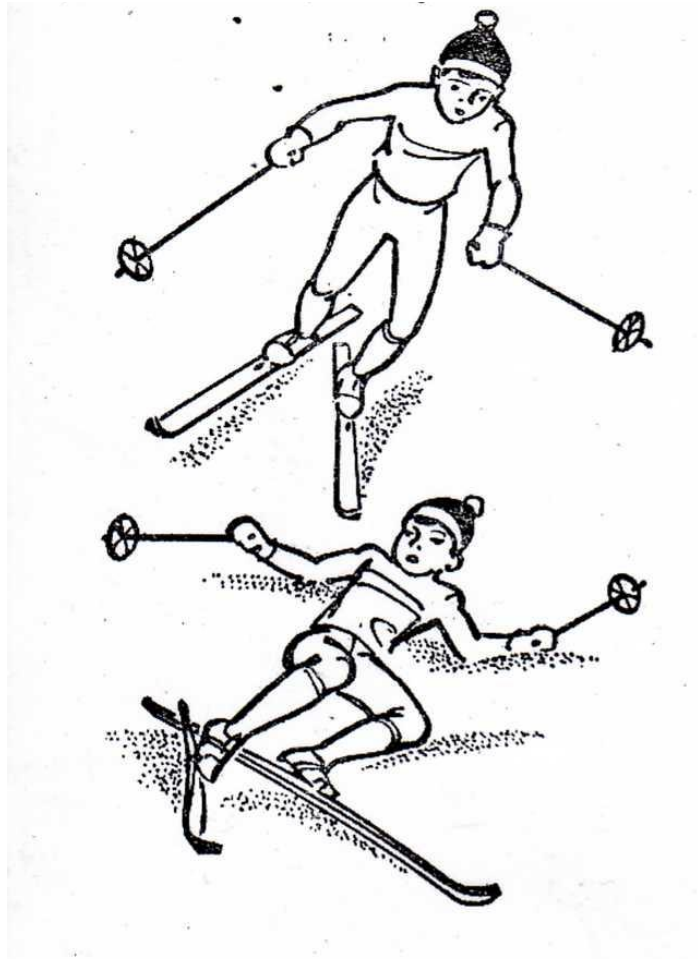
Подъём «ёлочкой»



Торможение «плугом»



Торможение «Падением»



Стойка лыжника при спуске

