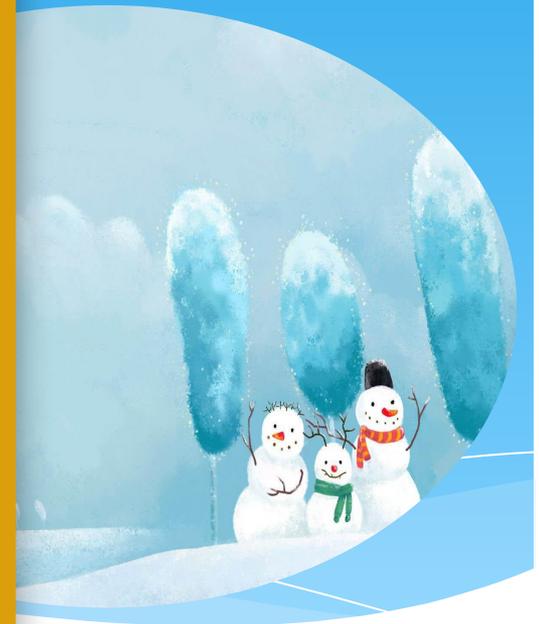


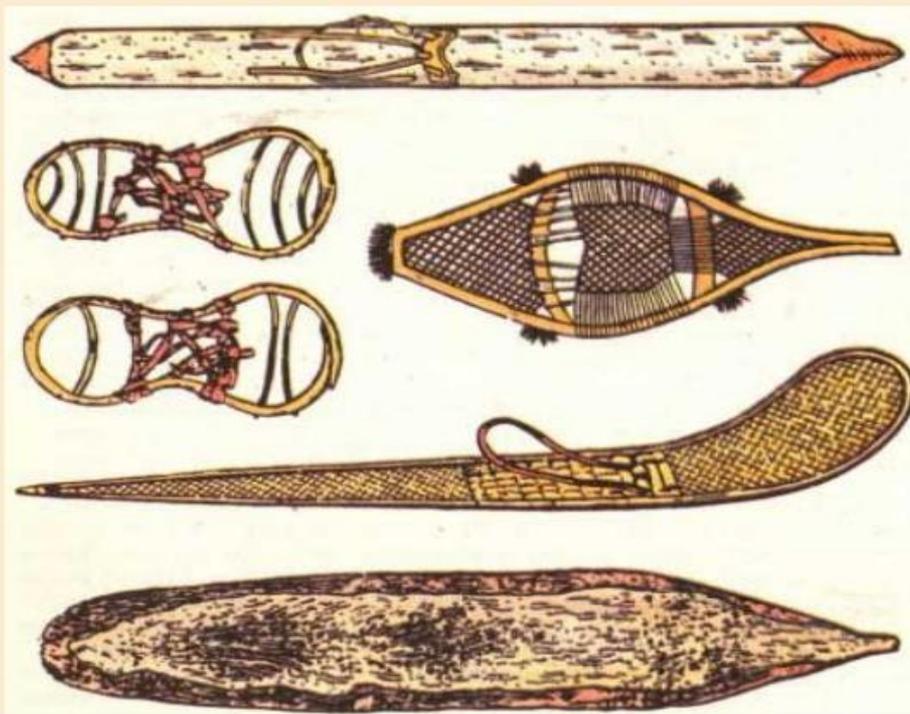
Зимние виды спорта – лыжи







Первые лыжи







Metall-Bügel
Bindung
Vorläufer der
Huitfeldt-Bdg.
Norwegen
1888
Verstellbarer
Zehenbügel.
Lederbügel.
Eine ähnlich. Bdg.
wurde angeblich
schon um 1600
in Skandinavien
verwendet.
Krimyrium
D8069 Rohr bach

Einfache
Lederriemen
Bindung
aus dem
Sudetenland
1886
besteht aus 56
einem Riemen
durch Stemm-
loch gezogen.
Buchenholz

Norwegische
Seilbindung
1890
Lederbügel
Seilzug
verstellbar
Hedmark Museum
Hamar-Norw

Balata
Fersenkappen
Bindung
verbessert
durch

Huitfeldt
Metall-Bügel
Bindung
I. Modell
ab 1894
mit Lagenriemen
zum binden.
Wurde laufend
verbessert d.
Smith-Hagen.
Sohn v. Anders.
1904 mit dem





Пластиковые лыжи

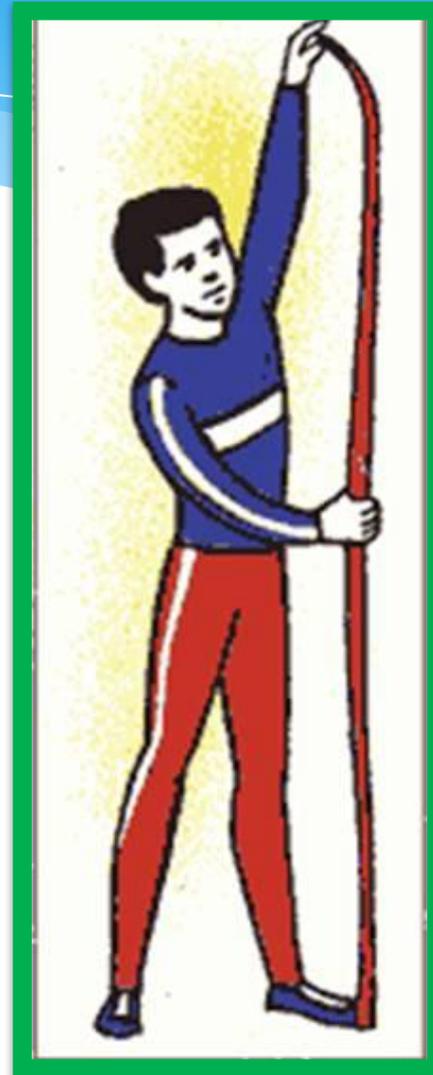


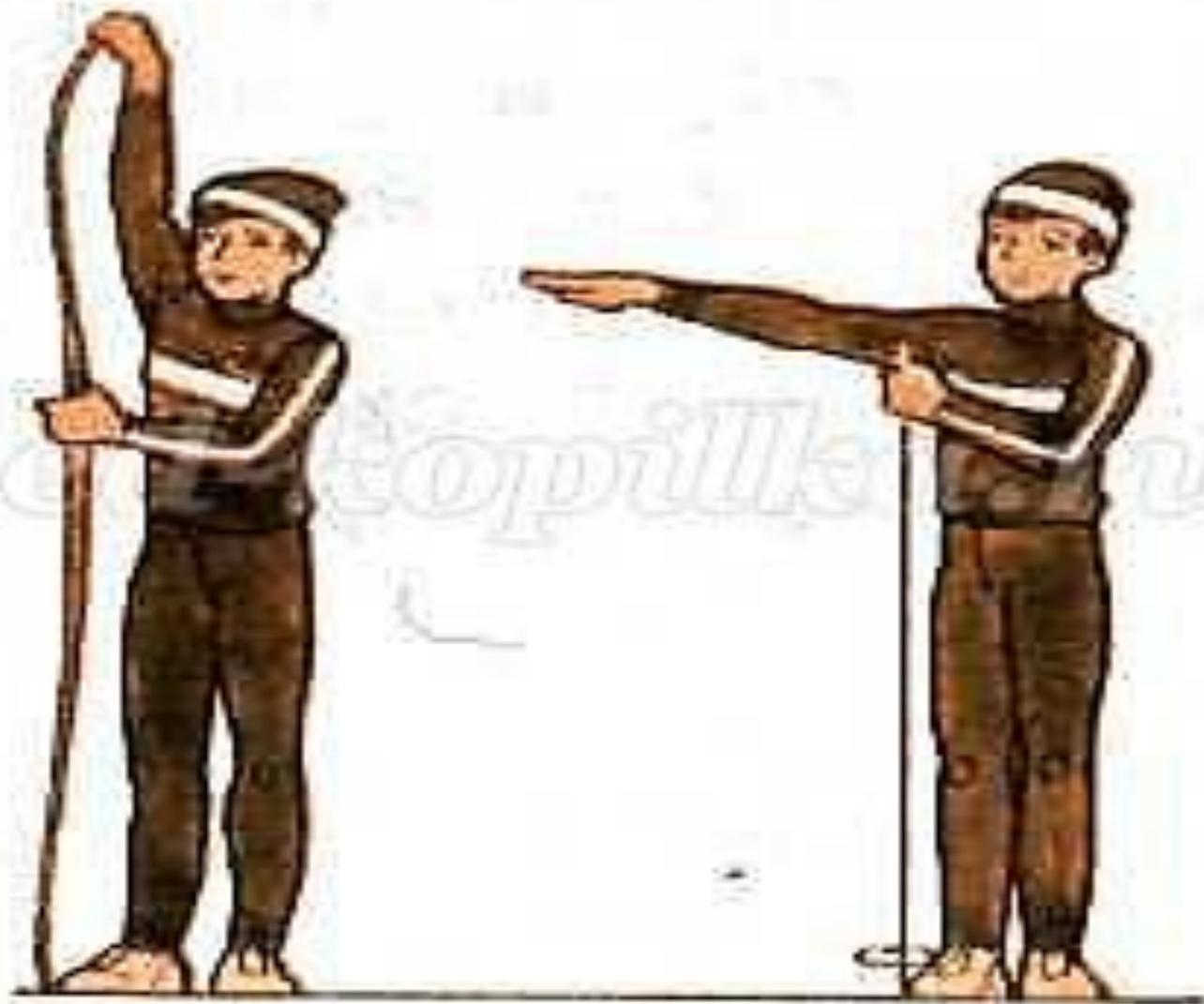
Деревянные лыжи





Выбрать лыжи по размеру





Команды лыжнику



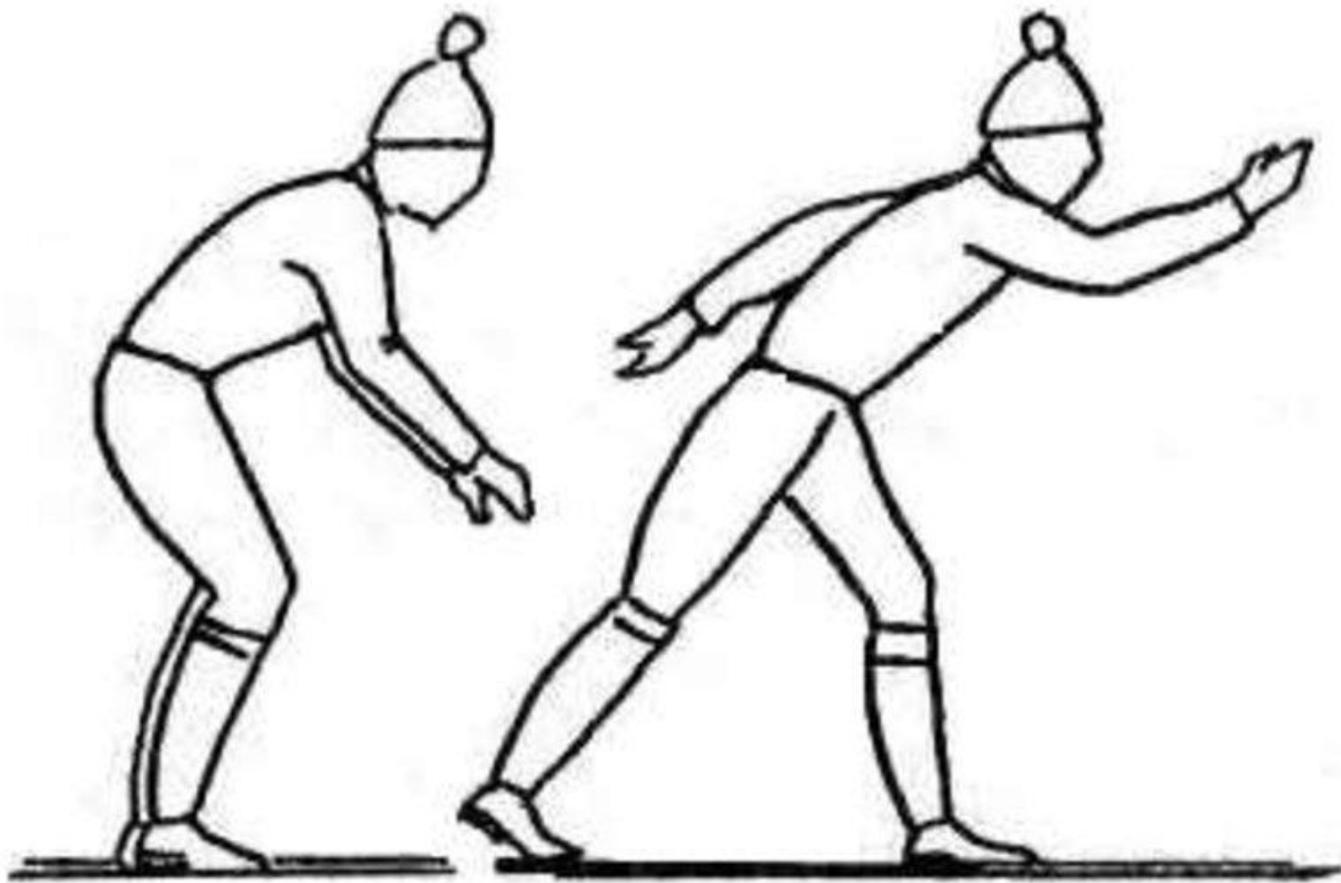
1

2

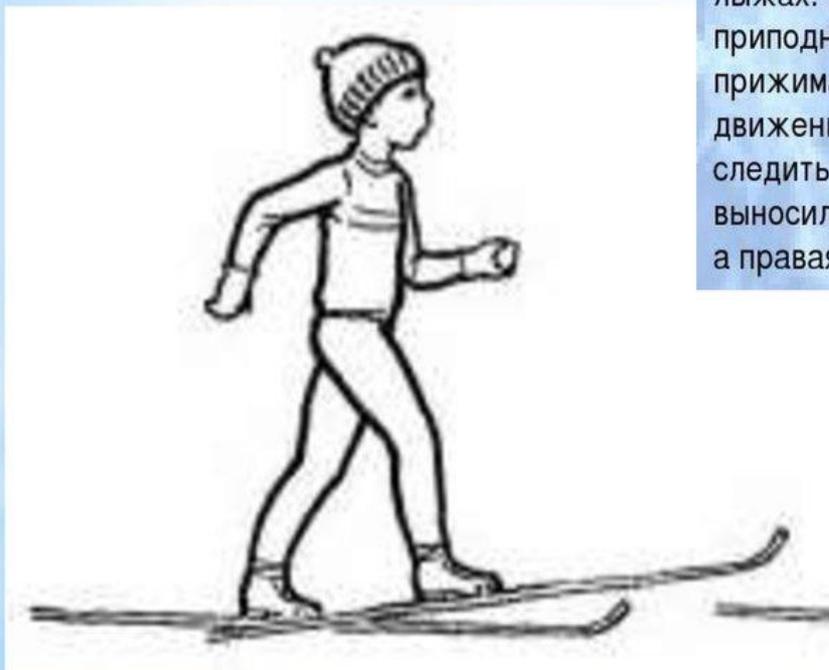
3

1. «Лыжи на плечо!»
2. «Лыжи под руку!»
3. «Лыжи к ноге!»

Основная стойка лыжника



* Ступающий шаг

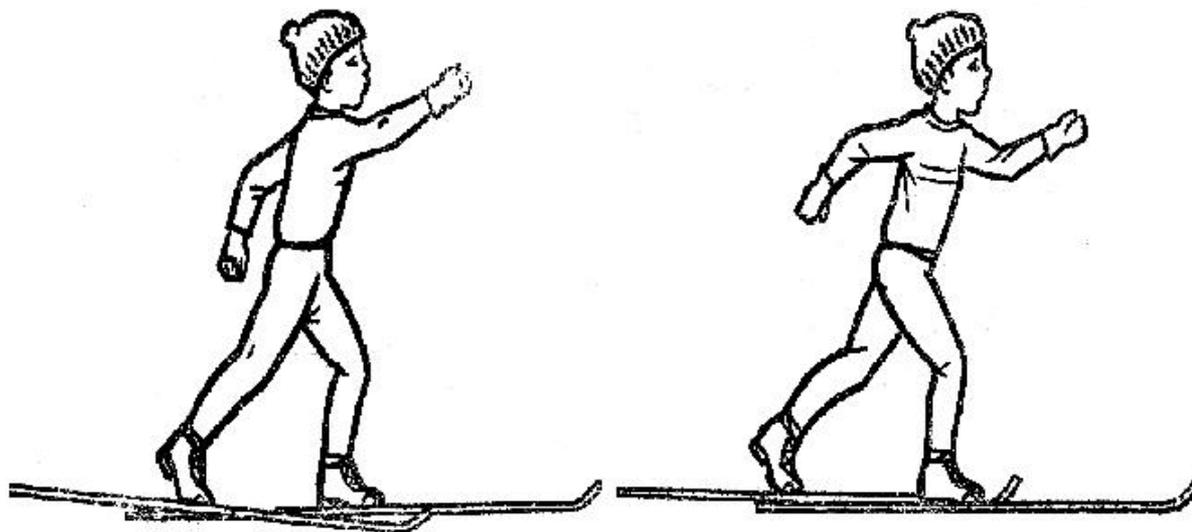


Ходьба ступающим шагом без палок - первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочередно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.

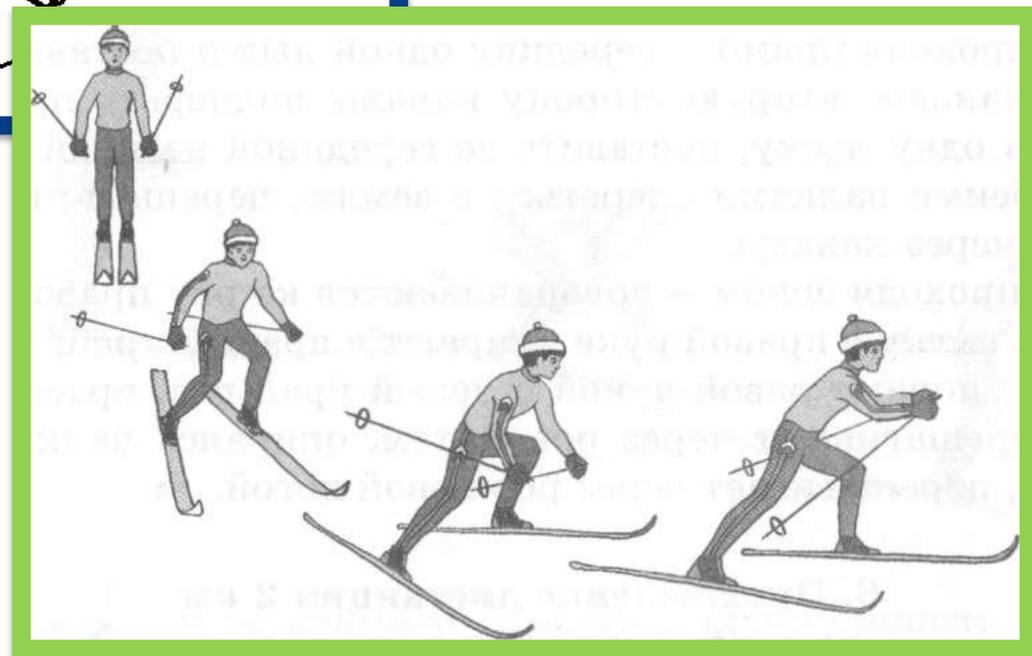
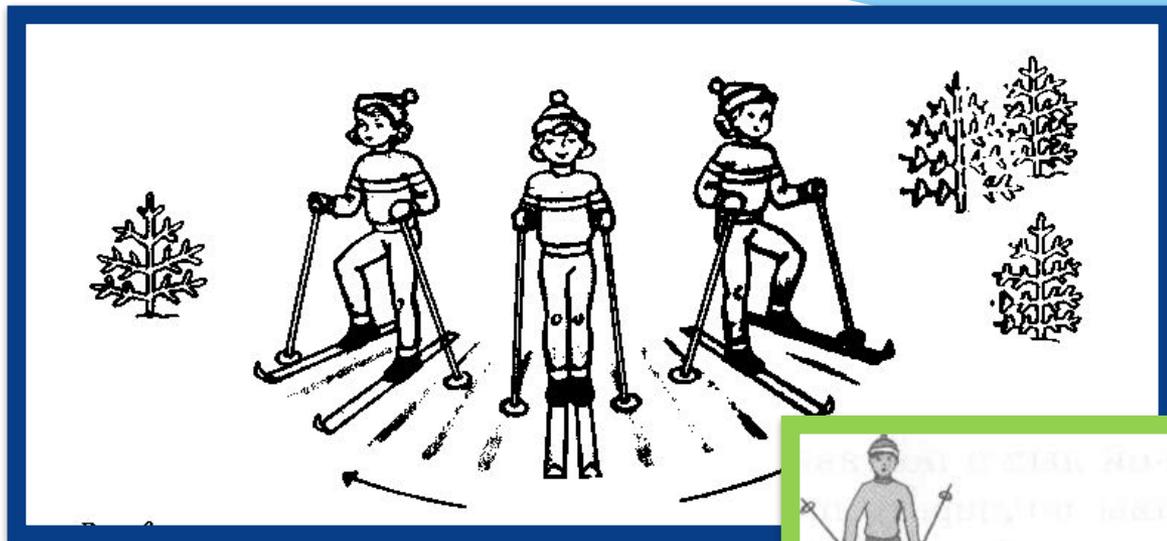


Скользящий шаг

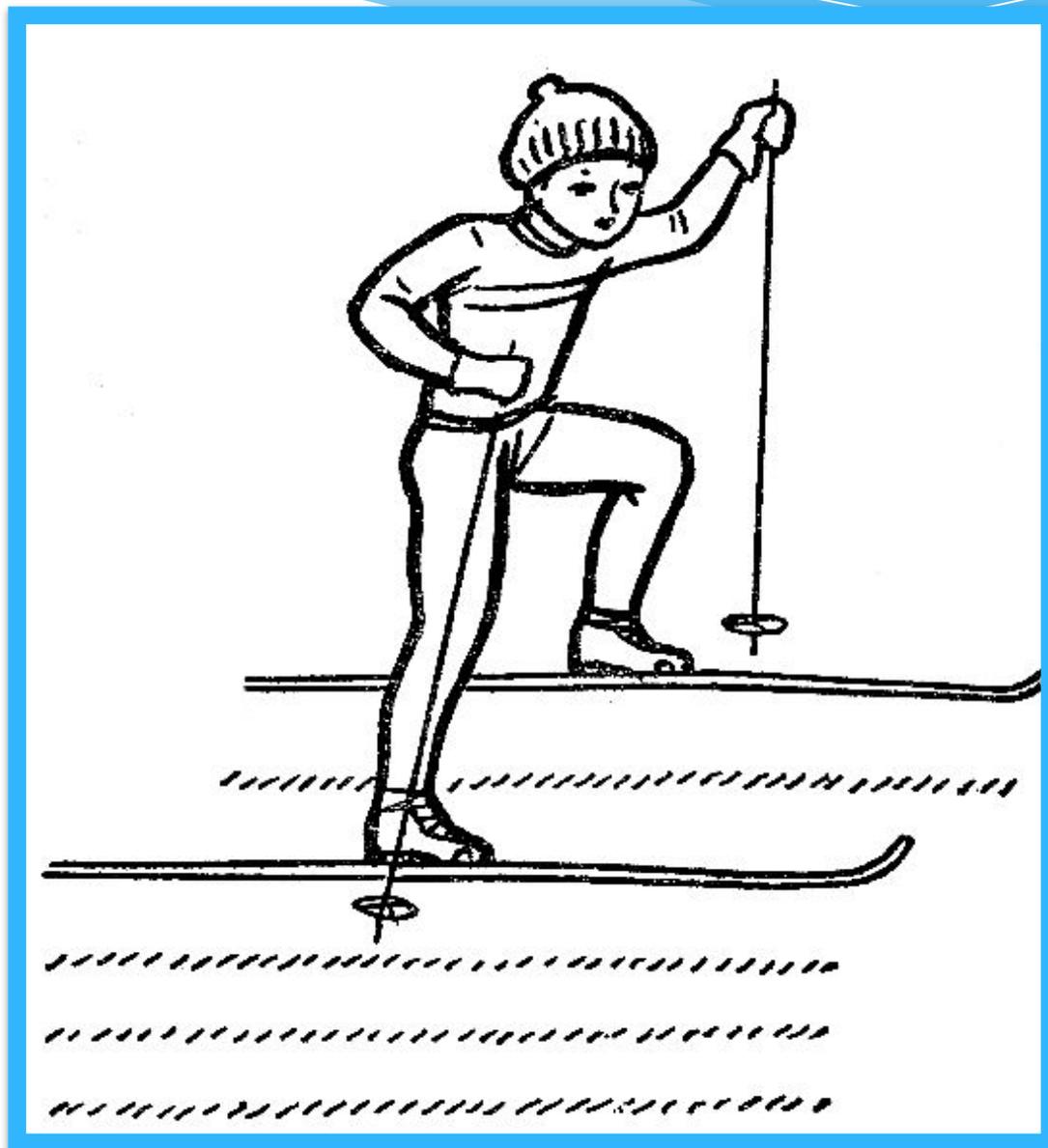
- Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперёд правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на неё. При чувстве, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.



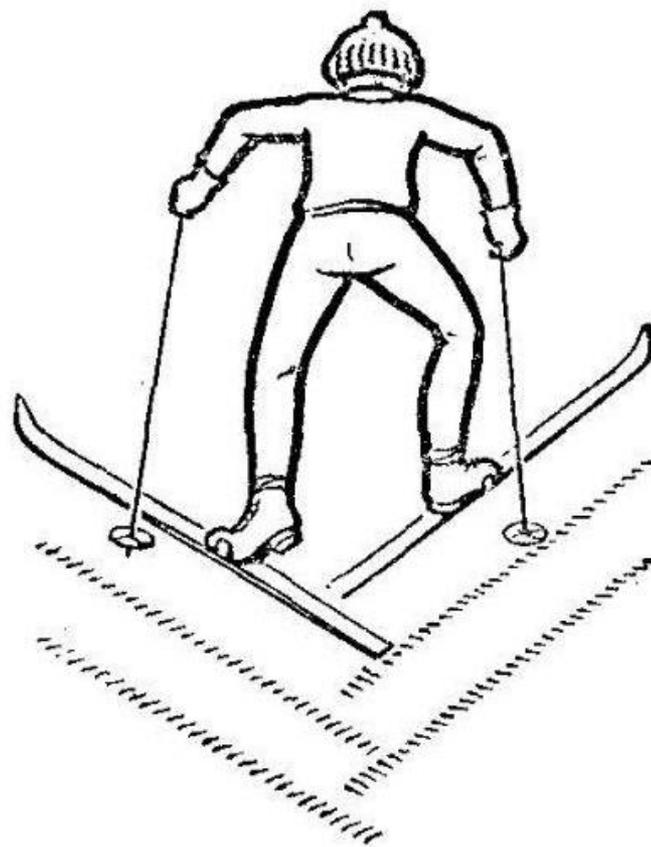
Повороты



Подъем на горку- «Лесенкой»



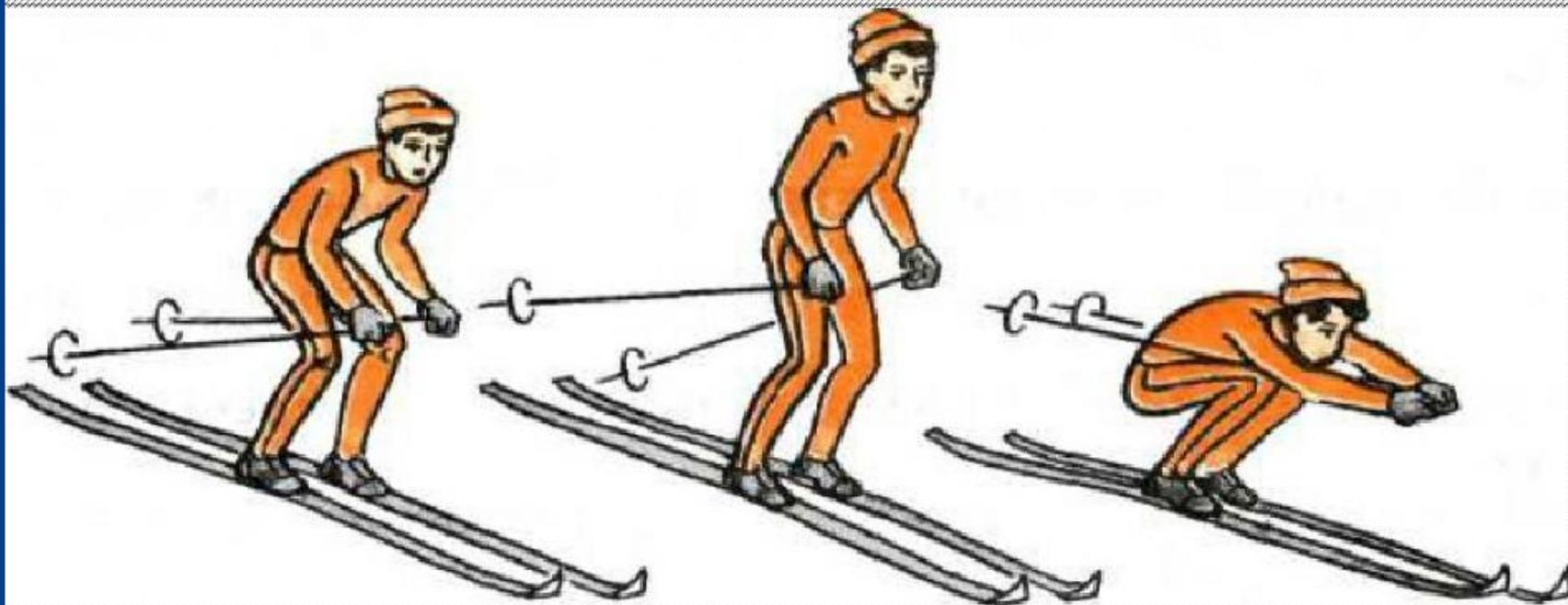
Подъемы на горку- «ёлочкой», «полуёлочкой»



Спуск с горы



Спуски с горы



Основная стойка

Высокая стойка

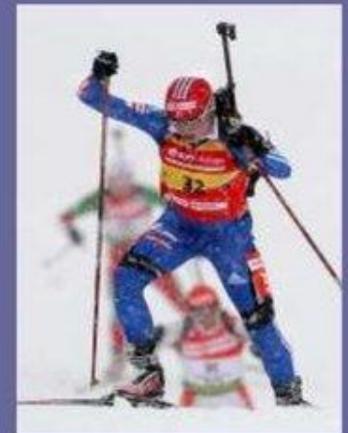
Низкая стойка



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

ЛЫЖНЫЙ спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл





Лыжные гонки- это гонки на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе. Побеждает тот, кто придет первым.



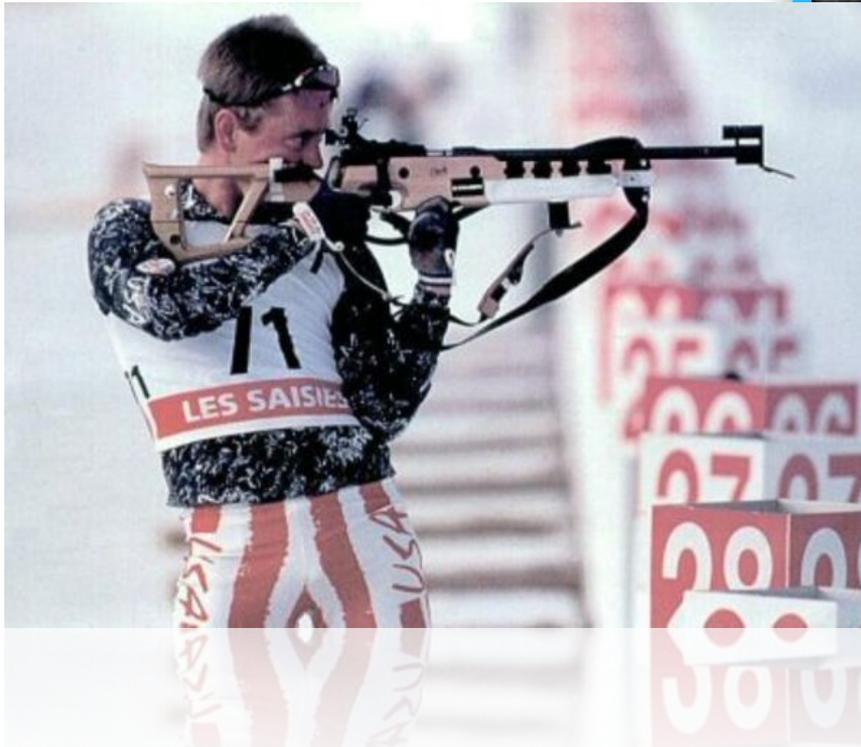
Горнолыжный спорт
- это спуск с гор на
специальных горных
лыжах.



Слалом — спуск с горы на горных лыжах по трассе длиной от 450 до 500 м. Трасса для **слалом** размечается воротами шириной 3,5-4...



Биатлон – это
лыжная гонка со
стрельбой из
винтовки



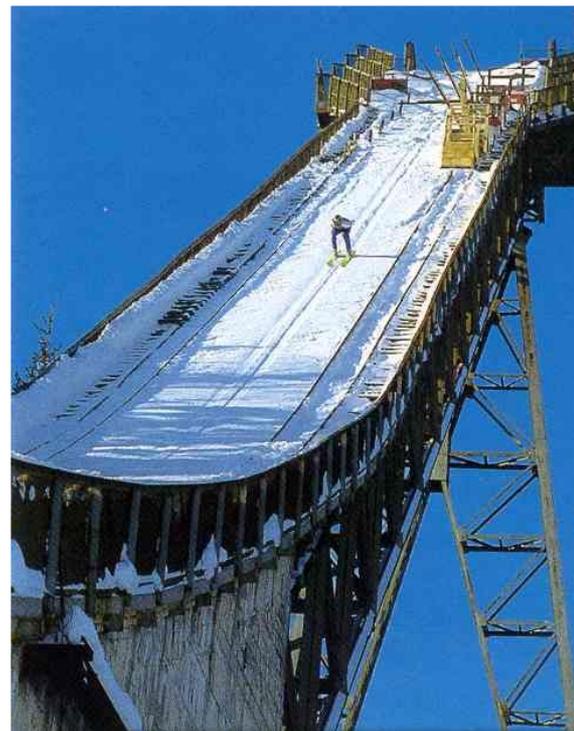


Прыжки с трамплина– это вид спорта, включающий в себя прыжки на лыжах с трамплинов.

Трамплин – гора крутая, высокая такая.

С нее быстрее птицы.

Спортсмен на лыжах мчится.





Фристайл – это вид горнолыжного спорта, сочетающего скоростной спуск по бугристой местности, акробатические прыжки с трамплина и фигурное катание на лыжах





Сноубординг — спуск с гор по снежной трассе на специальной лыже-доске (сноуборде), сопровождаемый выполнением прыжков и сальто.



Что лишнее?



«Четвертый лишний»

1



2



3



4



«Четвертый лишний»

1



2



3



4



«Четвертый лишний»

1



2



3



4



Лыжные виды спорта



Евгений Александрович Гараничев (биатлон)



п.Новоильинский, Пермский край, — российский биатлонист, бронзовый призёр зимних Олимпийских игр 2014 года в индивидуальной гонке, заслуженный мастер спорта, трёхкратный чемпион России, многократный призёр этапов Кубка мира.

Чирцова Анастасия (Фристайл)



Родилась 17 февраля 1990 года в городе Кунгуре Пермской области.
Анастасия Чирцова - член сборной команды России по фристайлу. Специализация - ски-кросс.
Чемпионка России, участница Кубков мира.