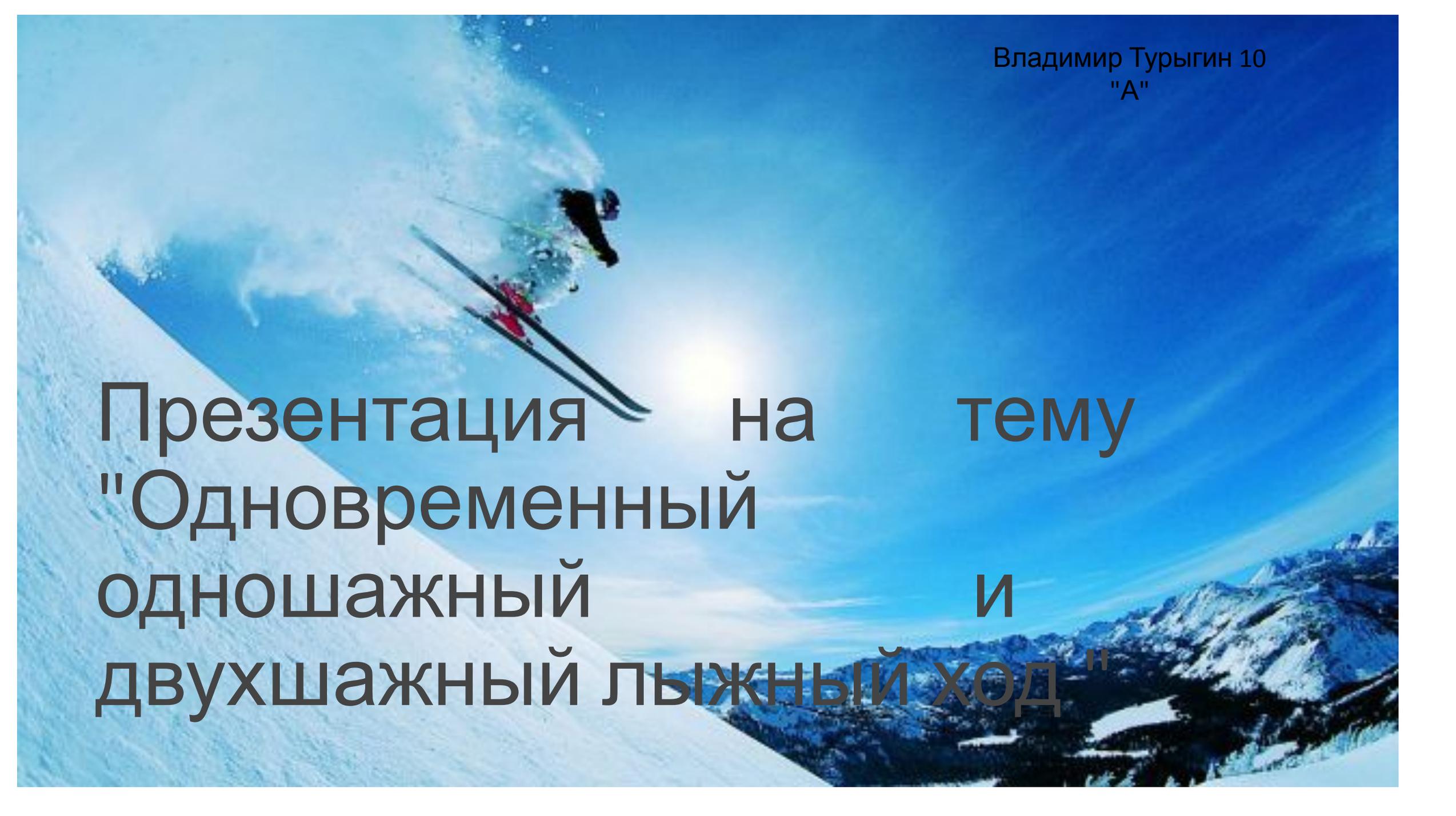


Владимир Турыгин 10
"А"



Презентация на тему
"Одновременный
одношажный и
двухшажный лыжный ход"

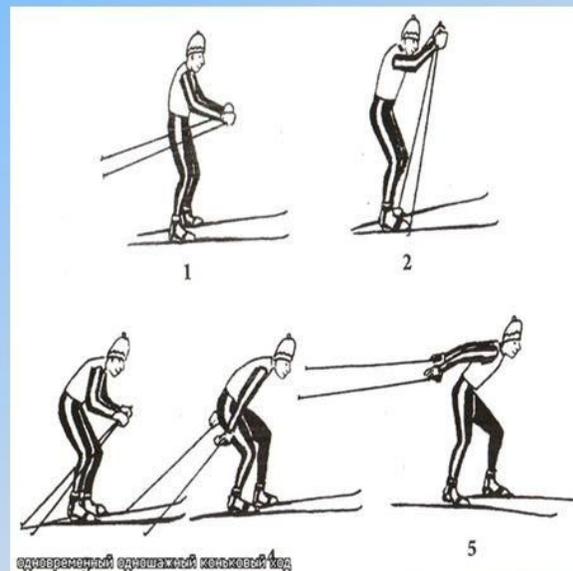
Коньковый одновременный одношажный ход.

Коньковый одновременный одношажный ход

Техника выполнения:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

Важно: владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног



Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (рис. 1):

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.
- 2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.
- 4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.
6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.
7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.
8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

