

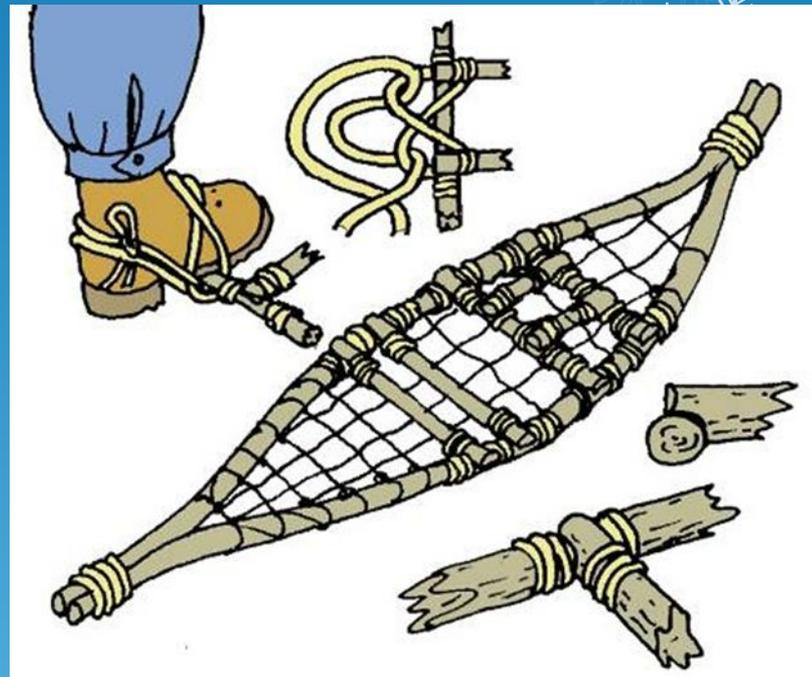


# ***Классификация ЛЫЖНЫХ ХОДОВ***



□ **Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.**

□ **1767г – в Норвегии первые официальные соревнования по лыжным гонкам**



□ **Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.**





Лыжные гонки

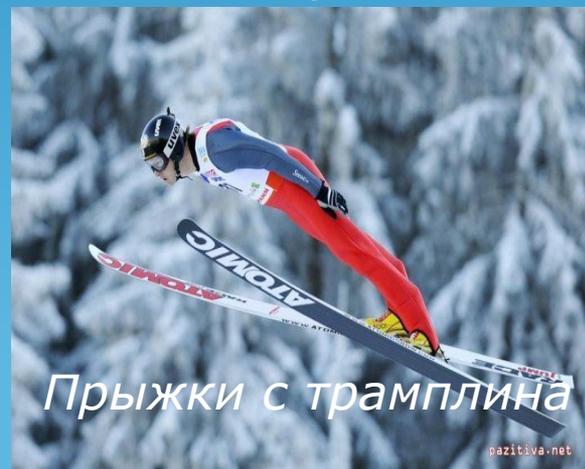


Горнолыжный спорт



Биатлон

# Лыжный спорт



Прыжки с трамплина



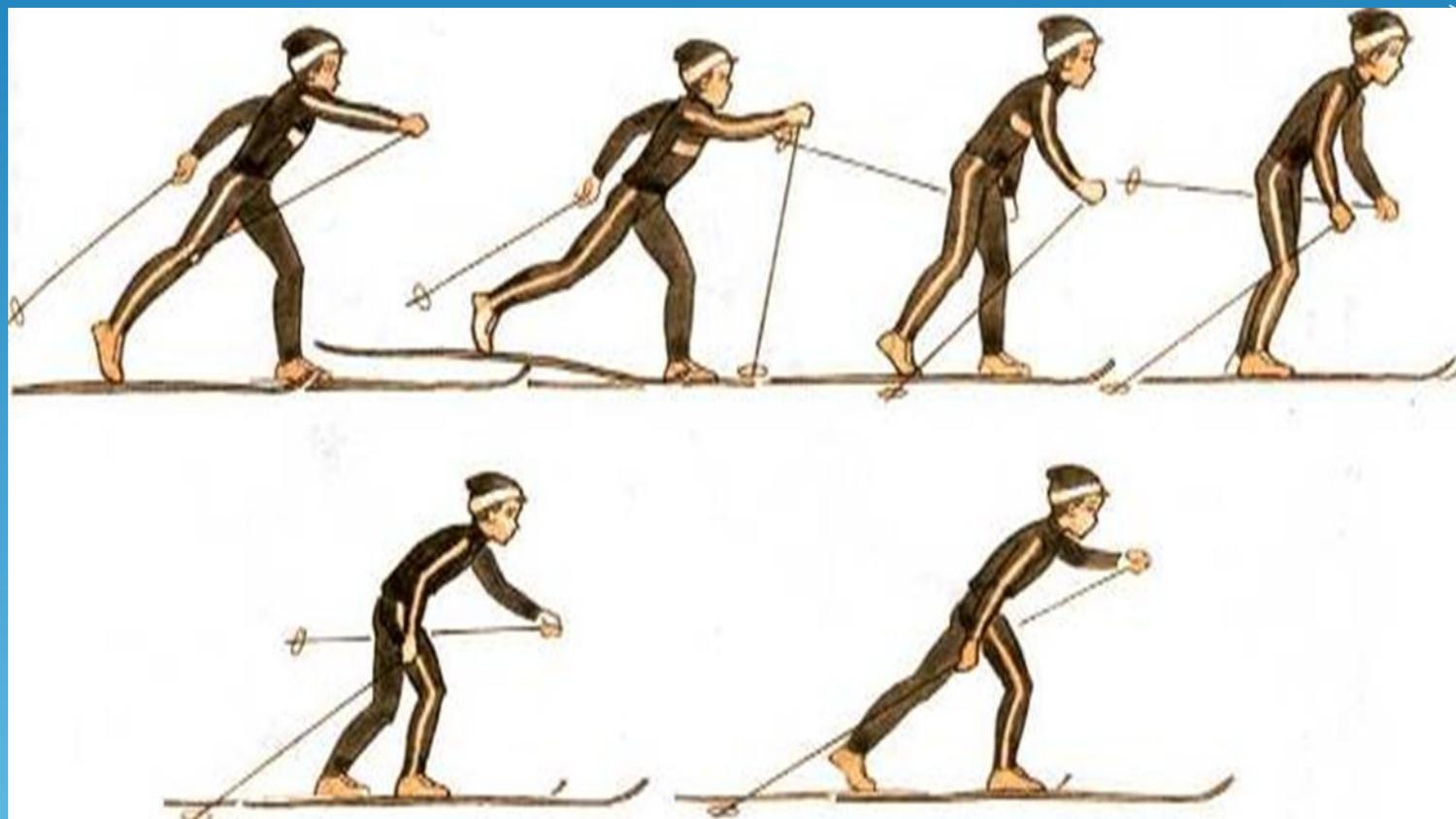
Сноубординг



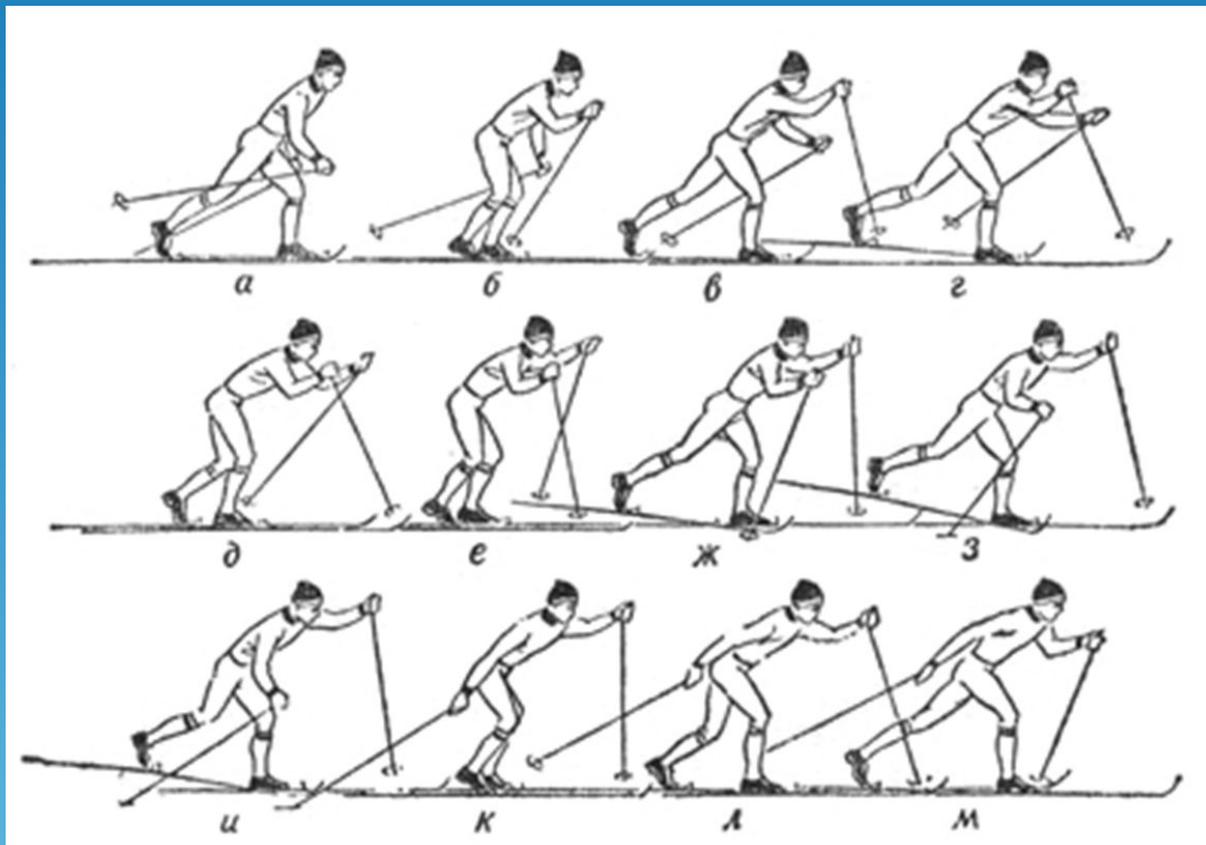
Фристайл

# Лыжные ходы

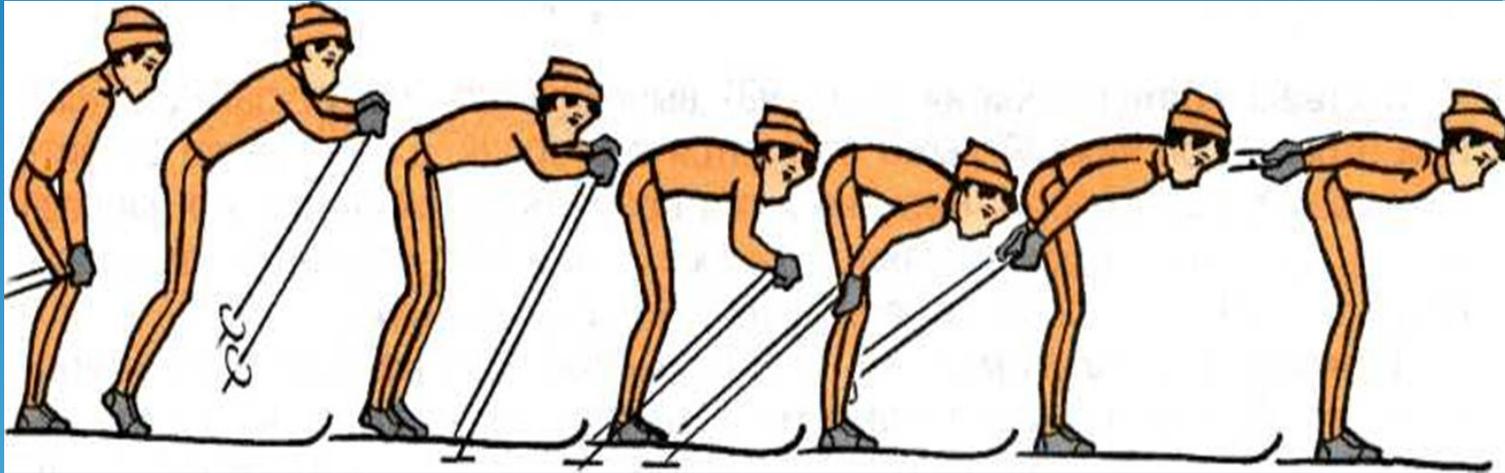
## Попеременный двухшажный ход



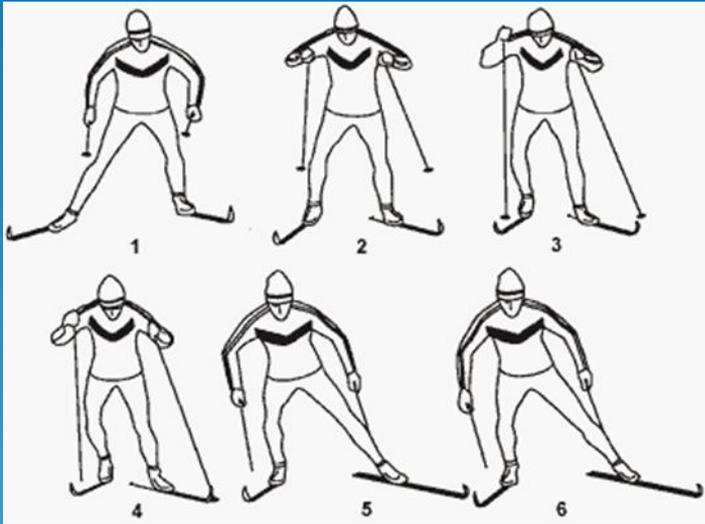
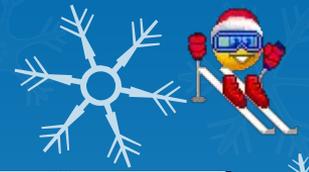
# Попеременный четырёхшажный ход



# Одновременный бесшажный ход



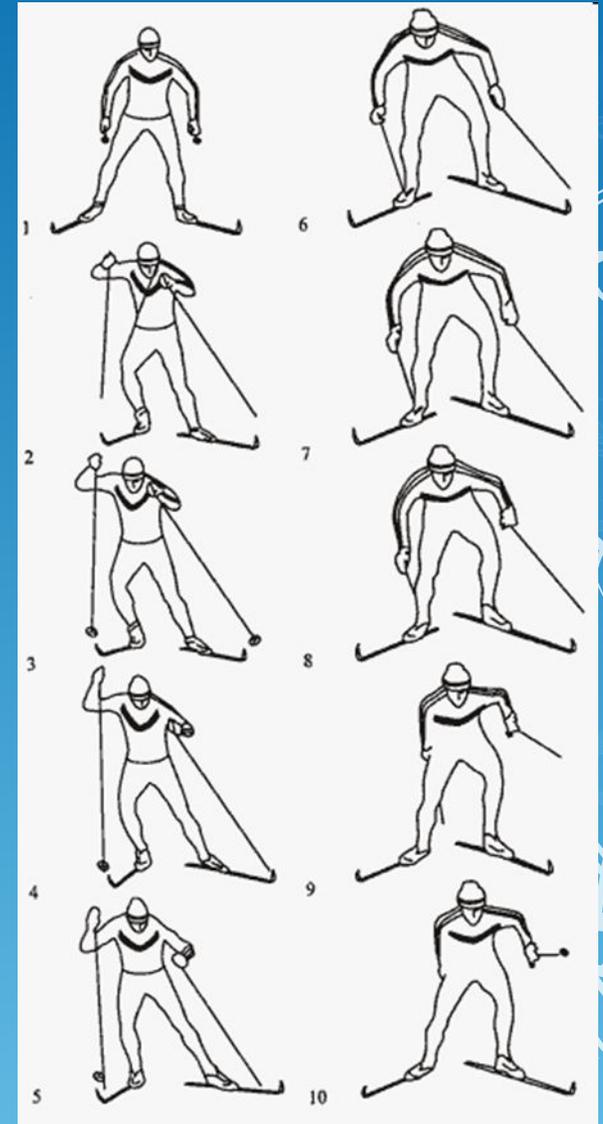
# Коньковые хода



**Одновременный одношажный**



**Попеременный со свободным скольжением**



**Одновременный двухшажный**

# Подъёмы



Ступающим шагом



Полуёлочка



Ёлочка

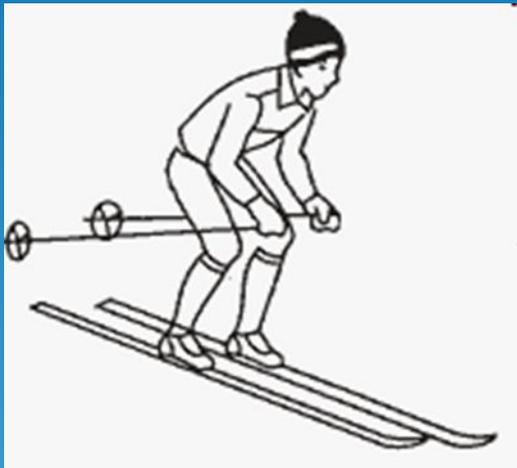


Лесенка



# Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха



# Способы торможения



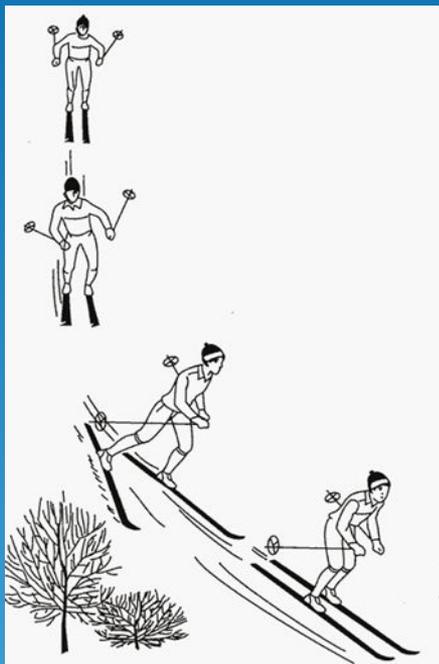
Торможение плугом



Торможение уп



# Повороты в движении



**Переступанием**



**Упором**



**На параллельных  
лыжах**



**Плугом**