

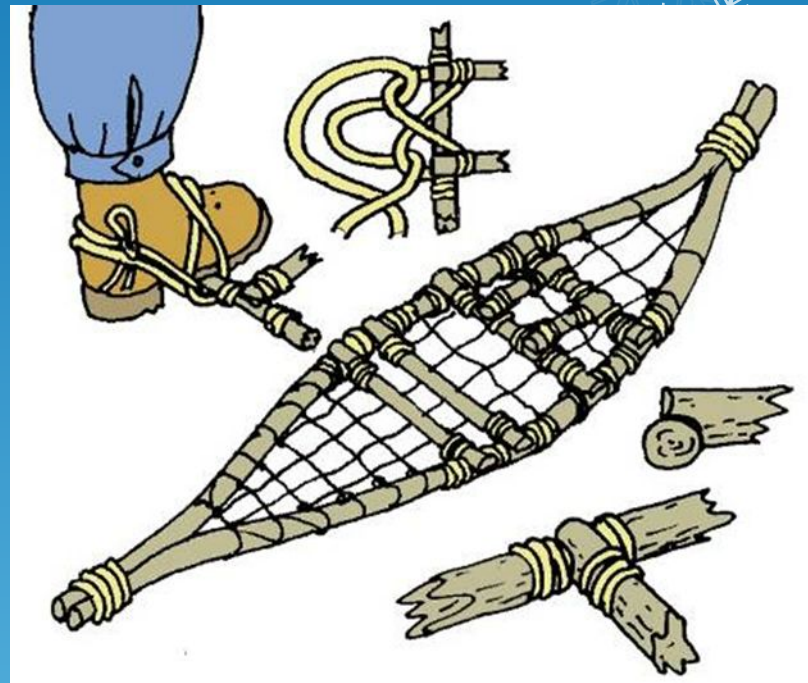


Классификация ЛЫЖНЫХ ХОДОВ



□ **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

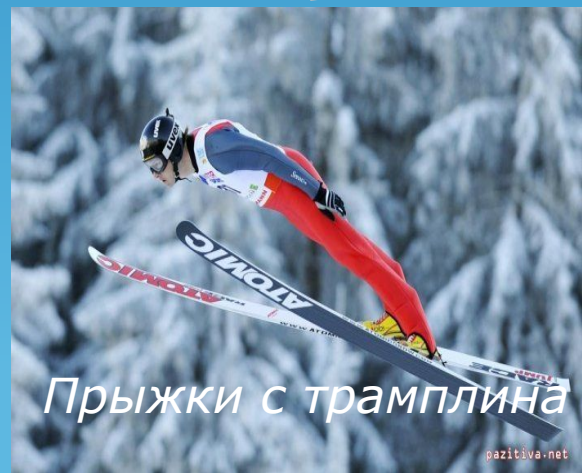


Горнолыжный спорт

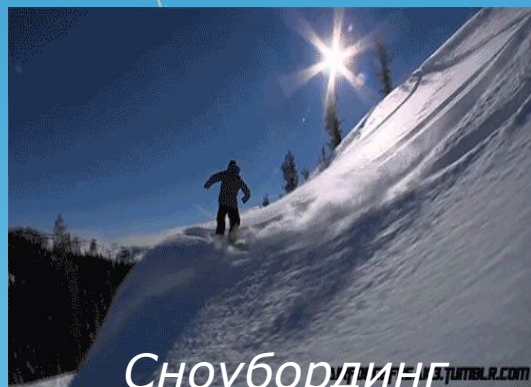


Биатлон

Лыжный спорт



Прыжки с трамплина



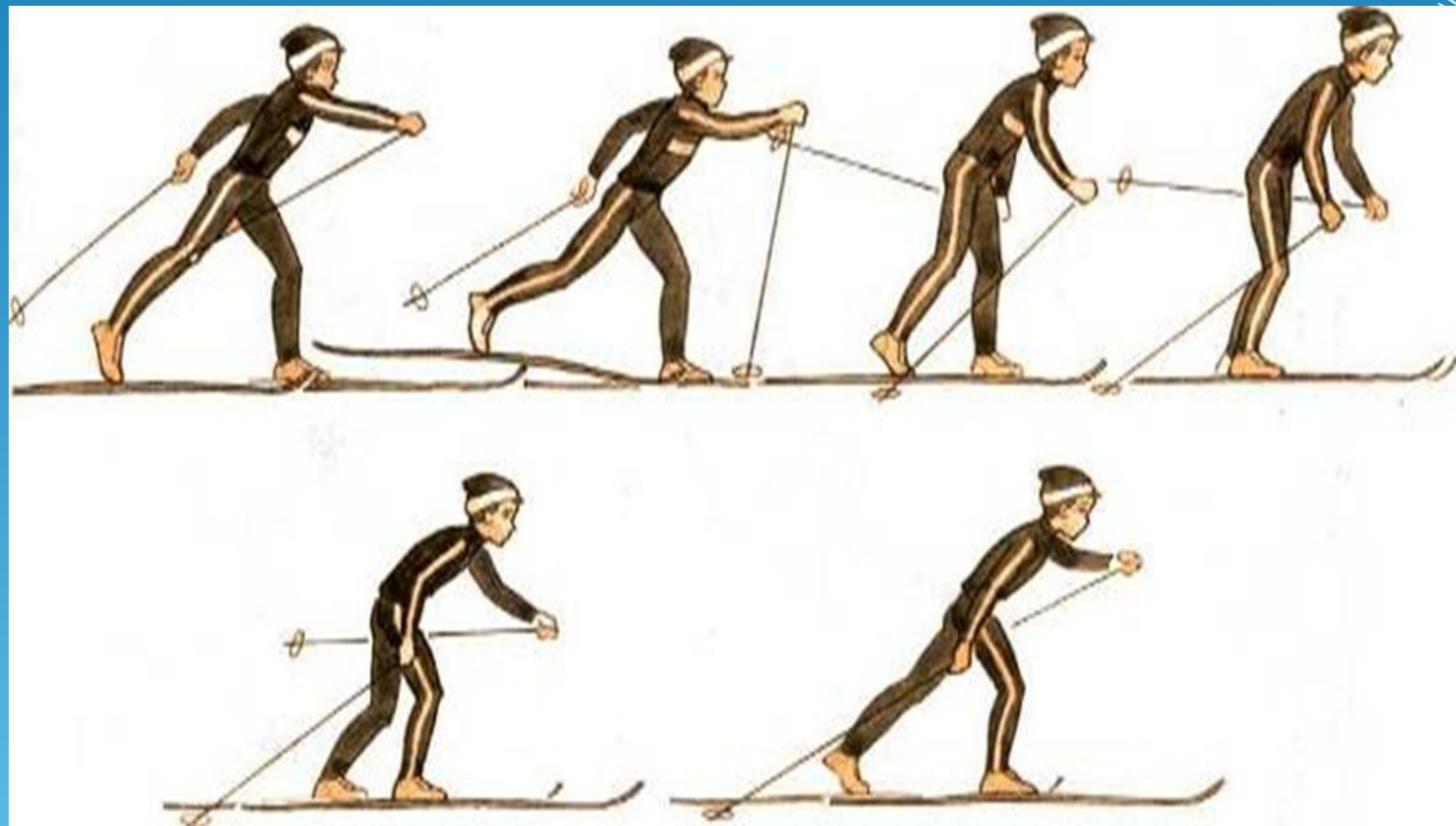
Сноубординг



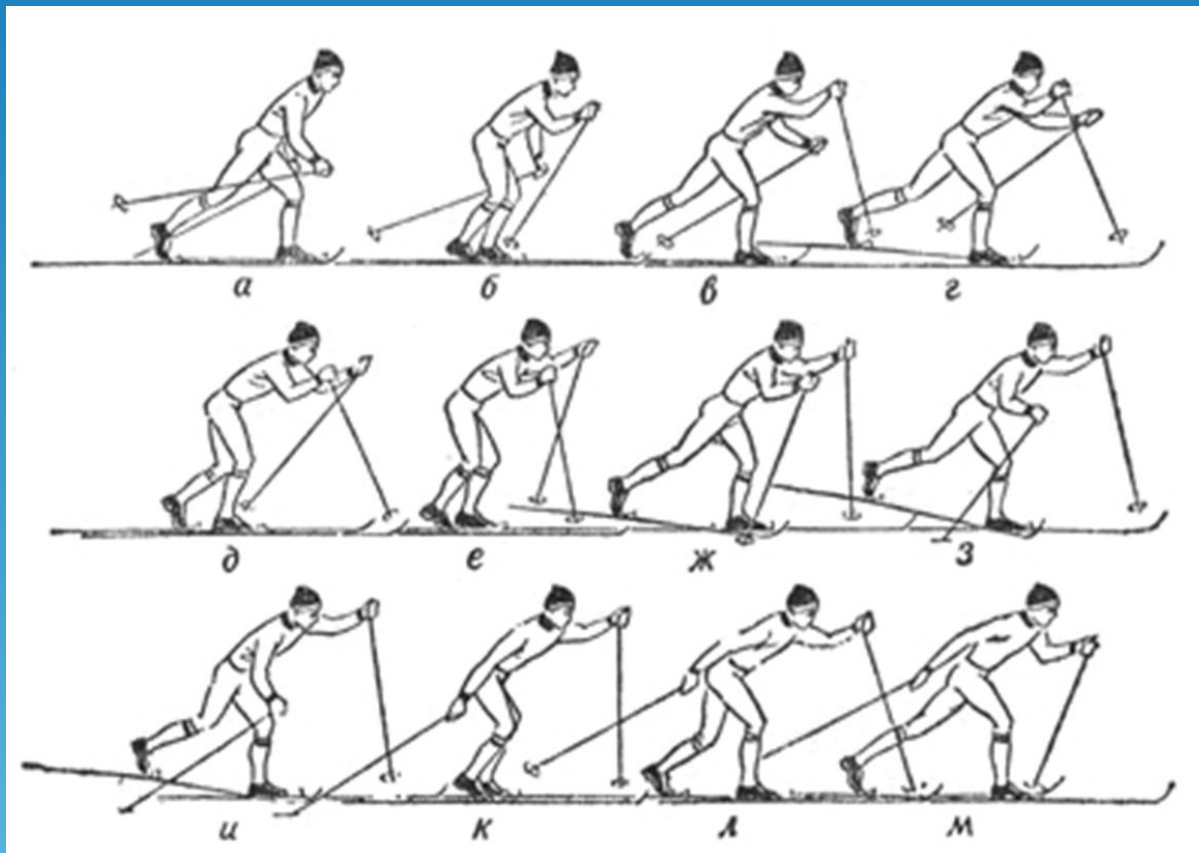
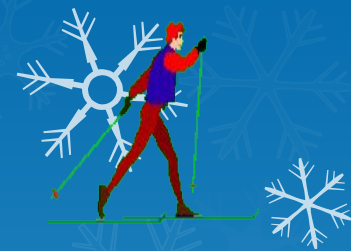
Фристайл

Лыжные ходы

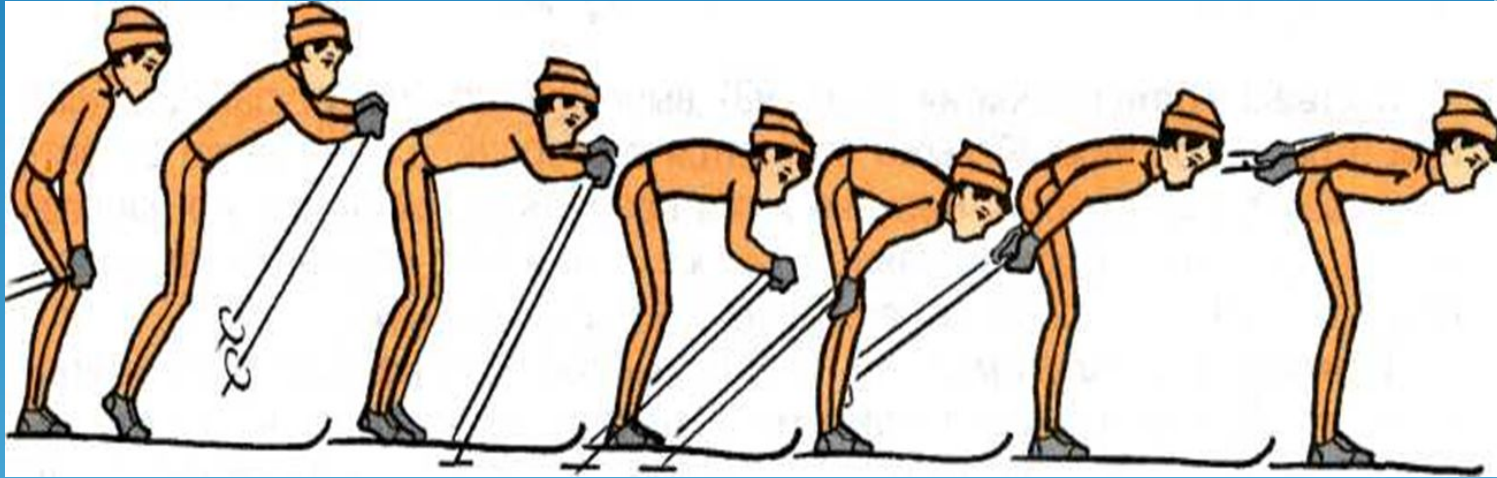
Попеременный двухшажный ход



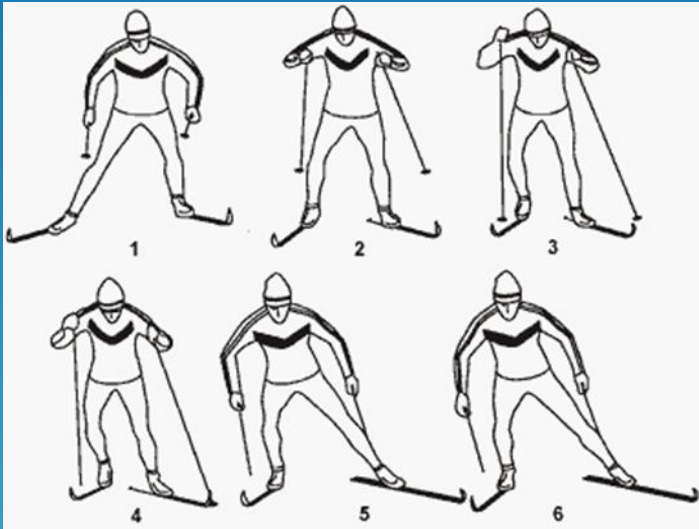
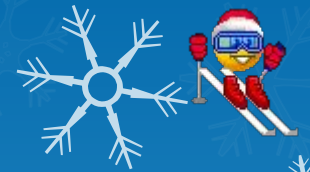
Попеременный четырёхшажный ход



Одновременный бесшажный ход



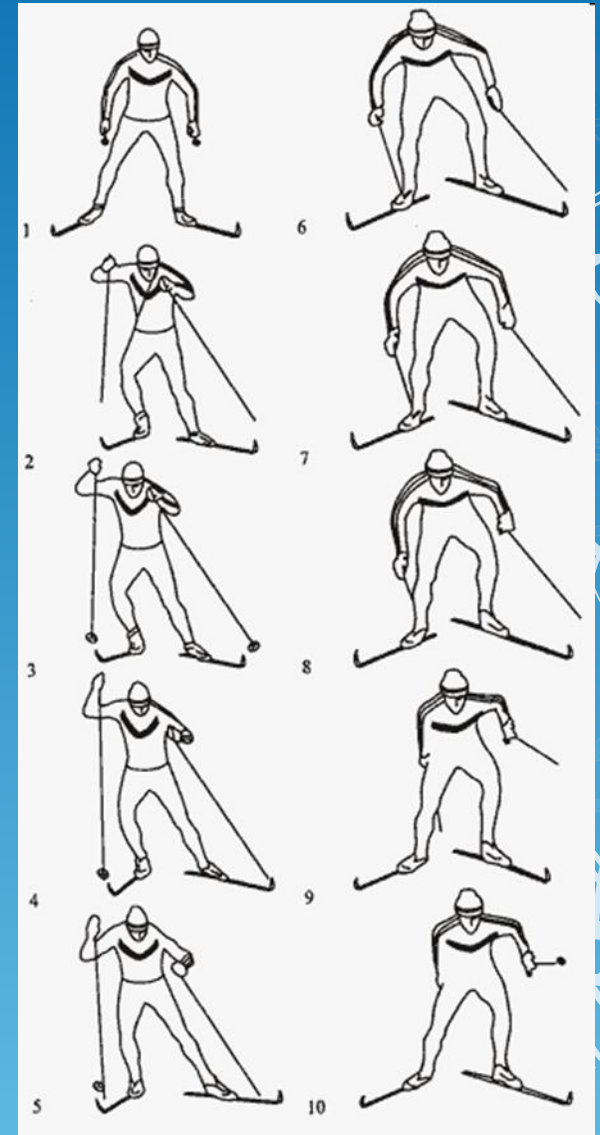
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы



Ступающим шагом



Полуёлочка



Ёлочка

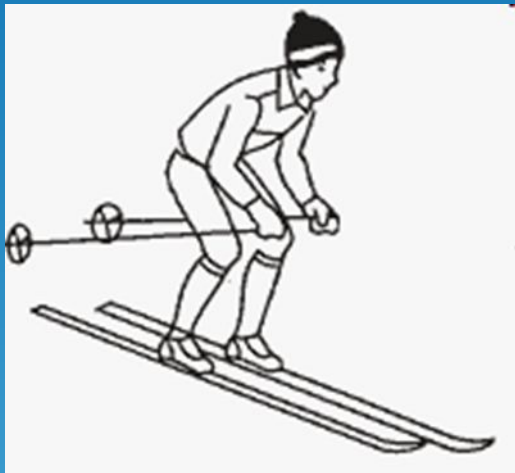


Лесенка



Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



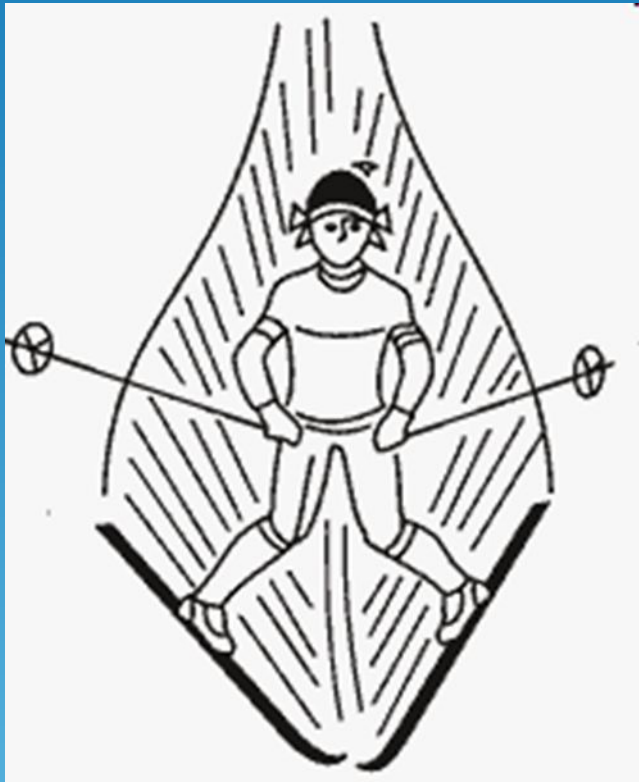
Спуск в стойке отдыха



Способы торможения



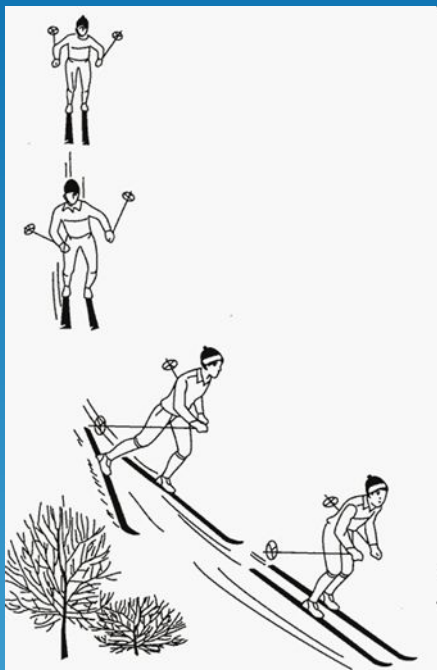
Торможение плугом



Торможение уп



Повороты в движении



Переступанием



Упором



**На параллельных
лыжах**



Плугом