

1—2 классы

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

Ходьбу скользящим шагом без палок (рис. 47) осваивают после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользнуть на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд



Рис. 47



Рис. 48

в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д.

Осваивая этот способ, старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.

После освоения ходьбы ступающим и скользящим шагом без палок переходят к передвижению этими способами с палками.

Подъём «полуёлочкой» (рис. 48) выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развёрнутым наружу носком.

Спуску на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах сначала в *основной стойке* (рис. 49). Лыжи расположены параллельно



Рис. 49

на расстоянии 10—15 см друг от друга. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперёд. Руки немного согнуты в локтях. Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.