

3—4 классы

Попеременный двухшажный ход (рис. 50). При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух

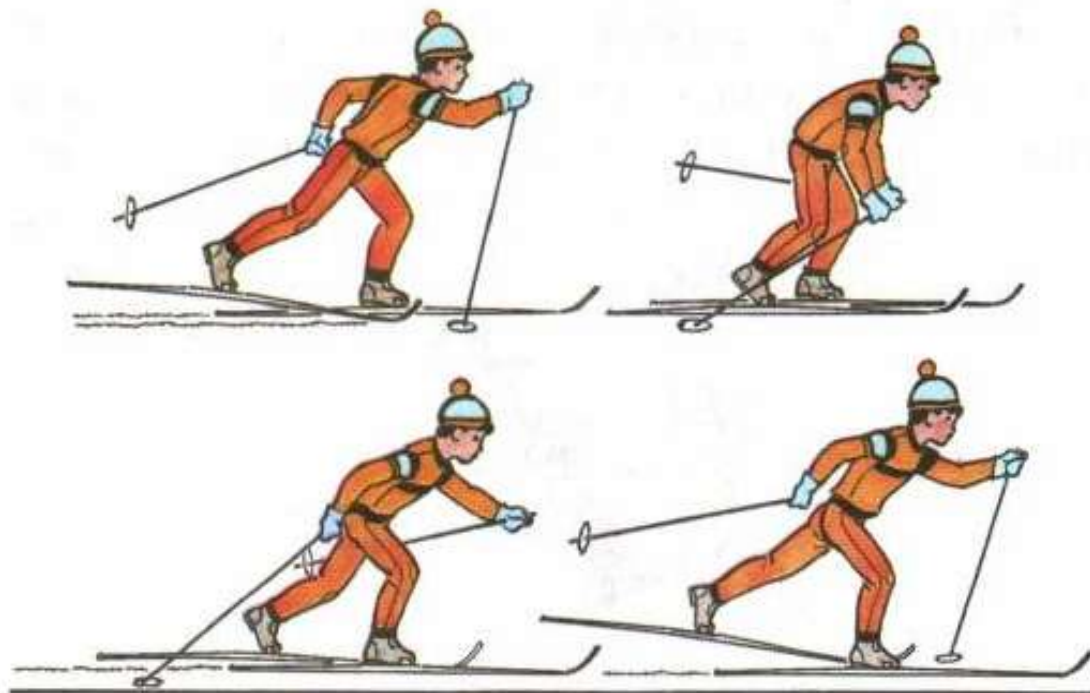


Рис. 50

скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

Подъём «лесенкой» (рис. 51). Осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя — на внутреннем. Опирается надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.

Торможение «плугом» (рис. 52). Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние рёбра, а ноги слегка сгибаются в коленях.


Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



Рис. 51



Рис. 52

 Как подобрать лыжи и палки по росту?
Как правильно сложить и нести лыжи?



Правила поведения на занятиях

- ▶ Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10...-15^{\circ}\text{C}$, при слабом ветре — не ниже -10°C .
- ▶ При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
- ▶ При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
- ▶ При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.