

Классификация способов передвижения на лыжах



Выполнила: Шутяева Р.В
учитель физической
культуры.,
1 квалификационная
категория



Лыжные ходы

Одновременные

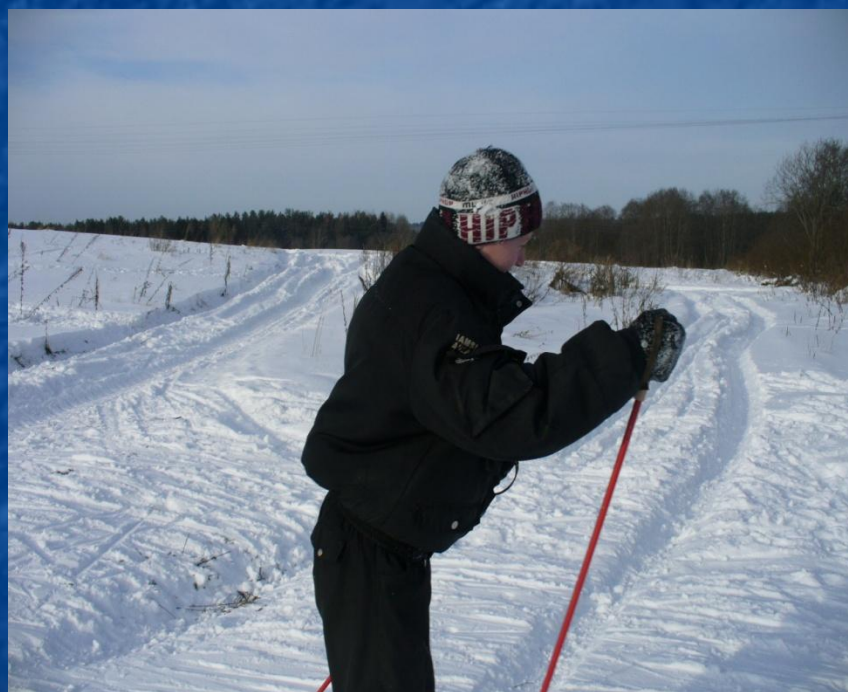
- одношажный
- двухшажный
- коньковый

Попеременные

- двухшажный
- четырёхшажный

Комбинированные

- переходы с попеременных ходов на одновременные
- Переходы с одновременных ходов на попеременные



Подъёмы

- «лесенкой»
- «ёлочкой»
- «полуёлочкой»
- попеременными
ходами



Спуски

- в основной стойке
 - в высокой стойке
 - в низкой стойке
- скользящим или ступающим шагом
- в стойке отдыха
 - в «аэродинамической стойке»

Торможения

Лыжами

- упором
- «плугом»
- с узким и широким ведением лыж

Палками

Комбинированные

Повороты на месте

Прыжком

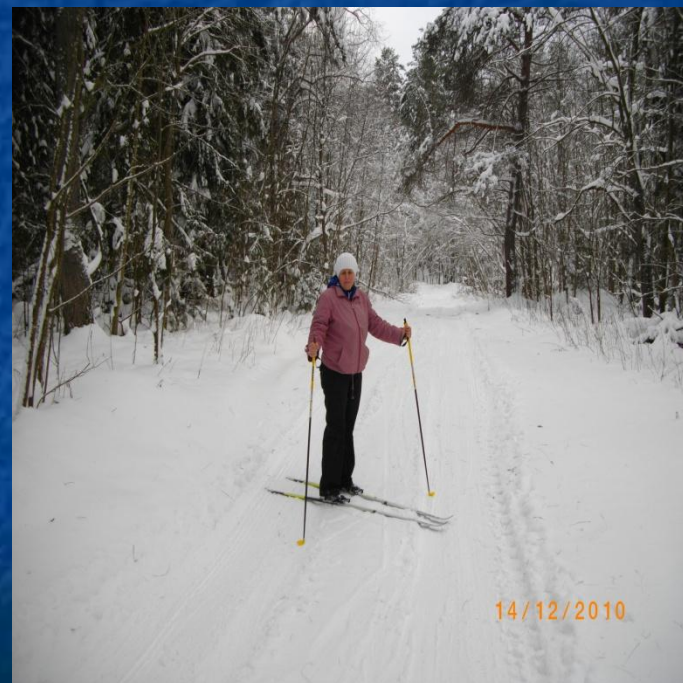
- с опорой на палки и без

Махом

- через лыжу вперёд, назад

Переступанием

- вокруг носков или пяток



Повороты в движении

Переступанием

- вокруг носков или пяток

Рулением

- упором
- «плугом»
- «ножницами»

Махом

- с параллельным ведением весь поворот
- с параллельным ведением в конце

Прыжки с трамплина

Прыжки с маленького трамплина

Прыжки с большого трамплина

Прикладные упражнения

Строевая

- строй с лыжами
- передвижение на лыжах

Преодоление препятствий

- без отягощения
- с отягощением

Буксировка

Стрельба

- Стоя
- лёжа