



Виды лыжных ходов



Общие сведения

- Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное) и коньковые. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

Лыжные ходы

```
graph TD; A[Лыжные ходы] --> B[Попеременные]; A --> C[Классические Одновременные]; B --> D[Коньковый ход]; C --> E[отталкивание двумя палками одновременно]; C --> F[• Одновременный бесшажный]; C --> G[• Одновременный одношажный]; C --> H[• Одновременный двухшажный]; G --> I[- Основной]; G --> J[- Скоростной (стартовый)];
```

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

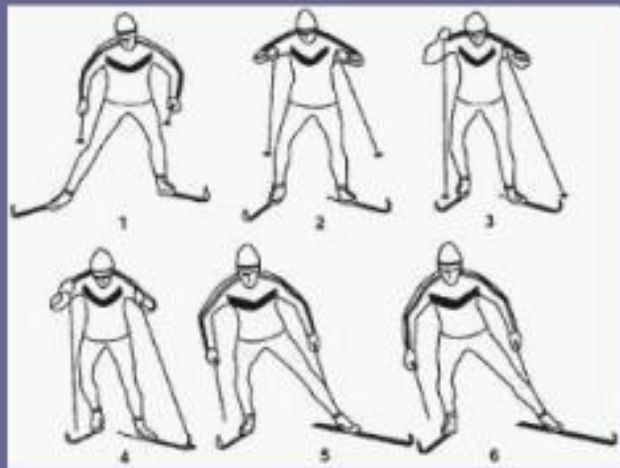
Коньковый ход

Классические Одновременные

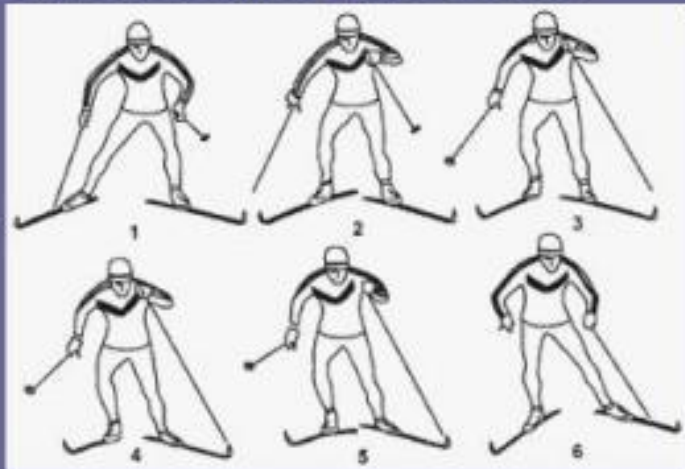
отталкивание двумя палками одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
 - Основной
 - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

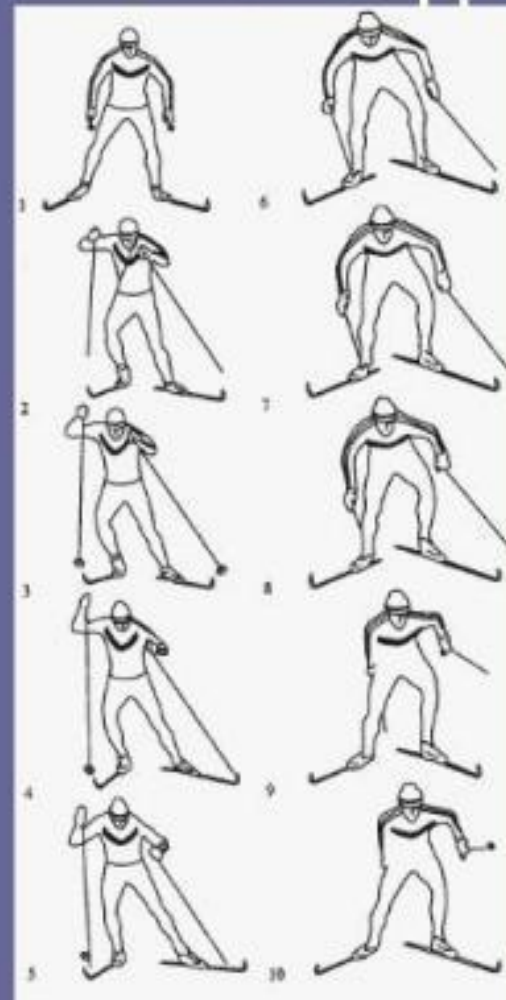
Коньковые хода



Одновременный одношажный



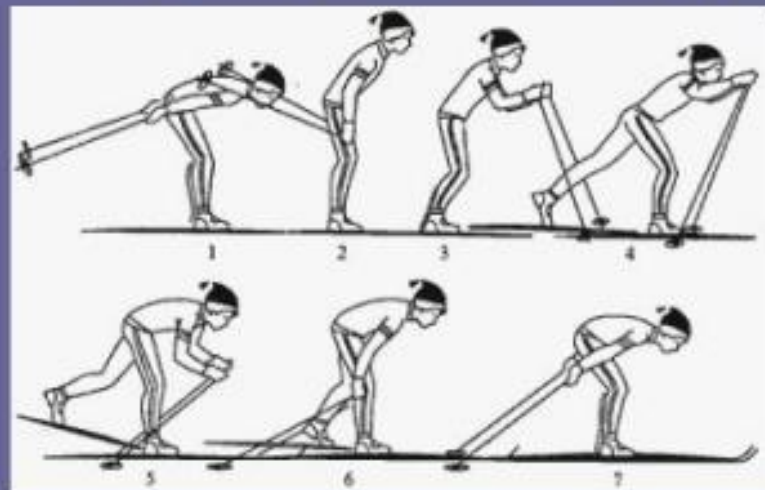
Попеременный со свободным скольжением



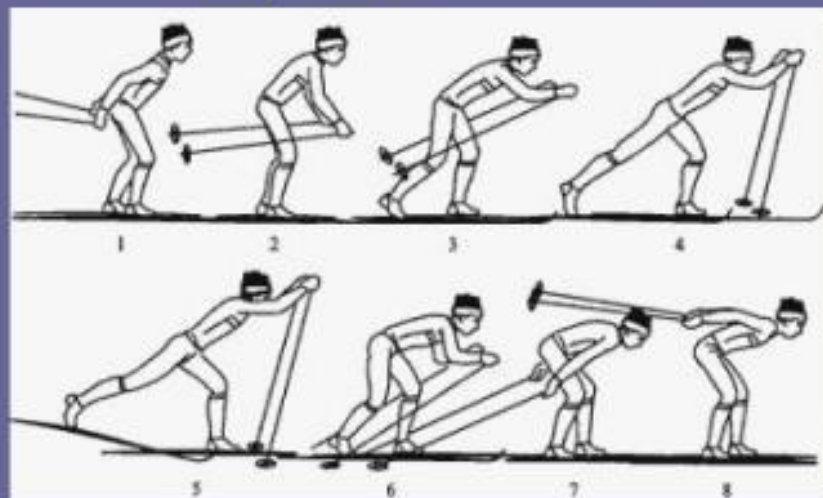
Одновременный двухшажный

Одновременный одношажный ход

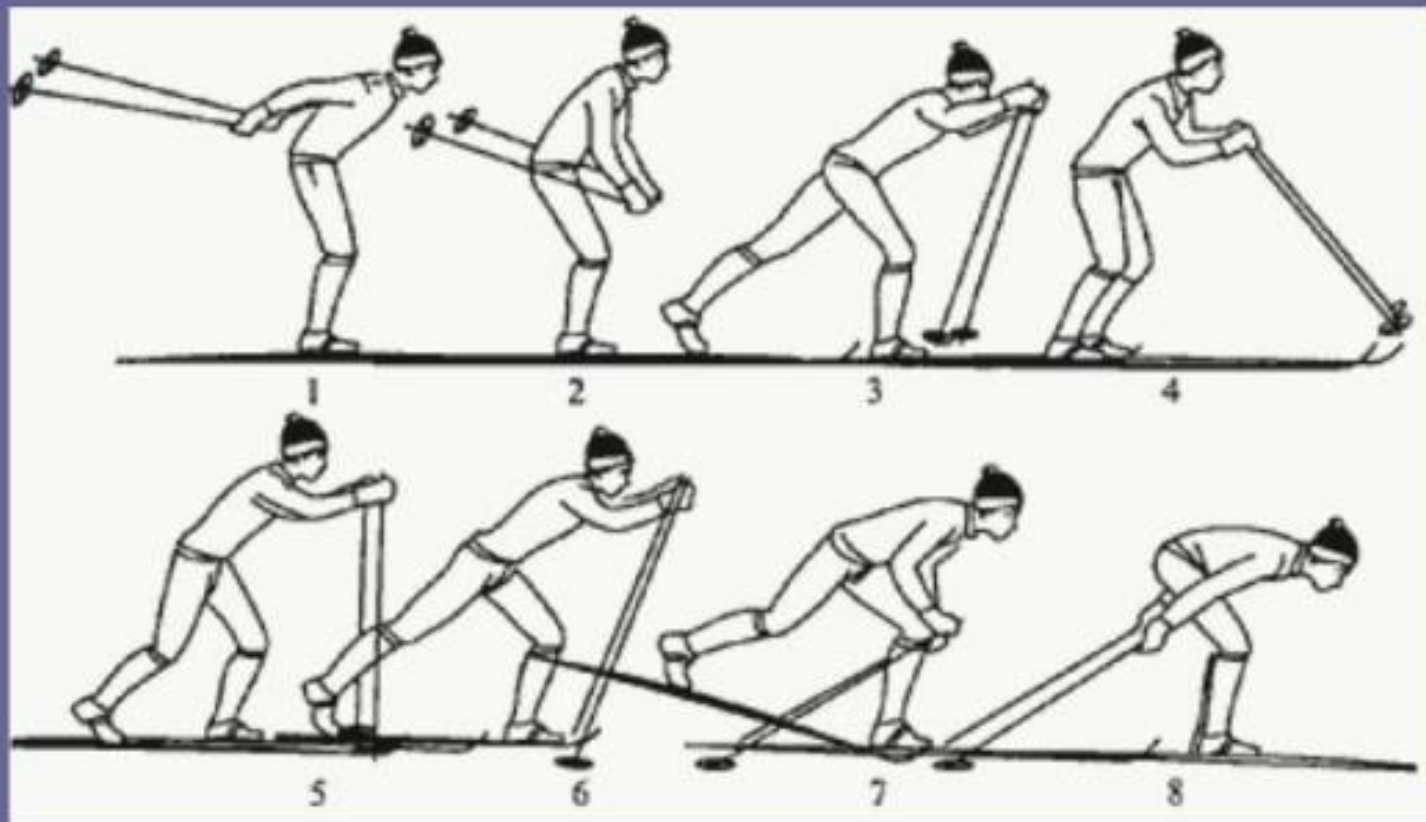
- Основной вариант



- Скоростной (стартовый) вариант.



Одновременный двухшажный ход



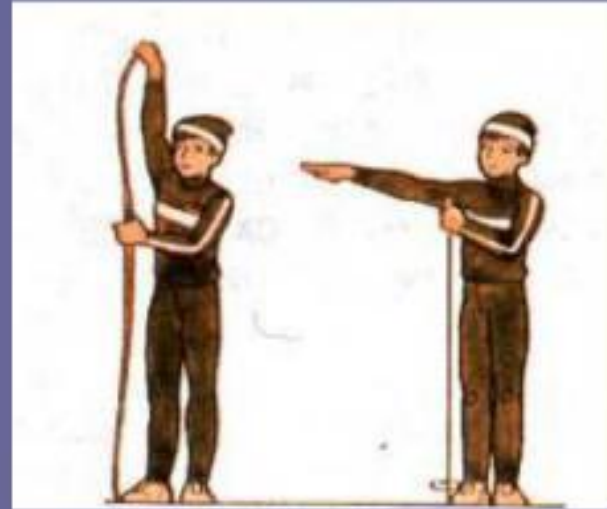
Экипировка лыжника

- Лыжи

- * деревянные
- * пластиковые

- Лыжные палки

- * деревянные
- * бамбуковые
- * алюминиевые
- * стекло - пластиковые



- Крепления (механические и автоматические)

- Обувь

- Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)

- Мази и парафины

- * держащие
- * грунтовые
- * скользящие



- Лыжероллеры

Одновременный бесшажный ход

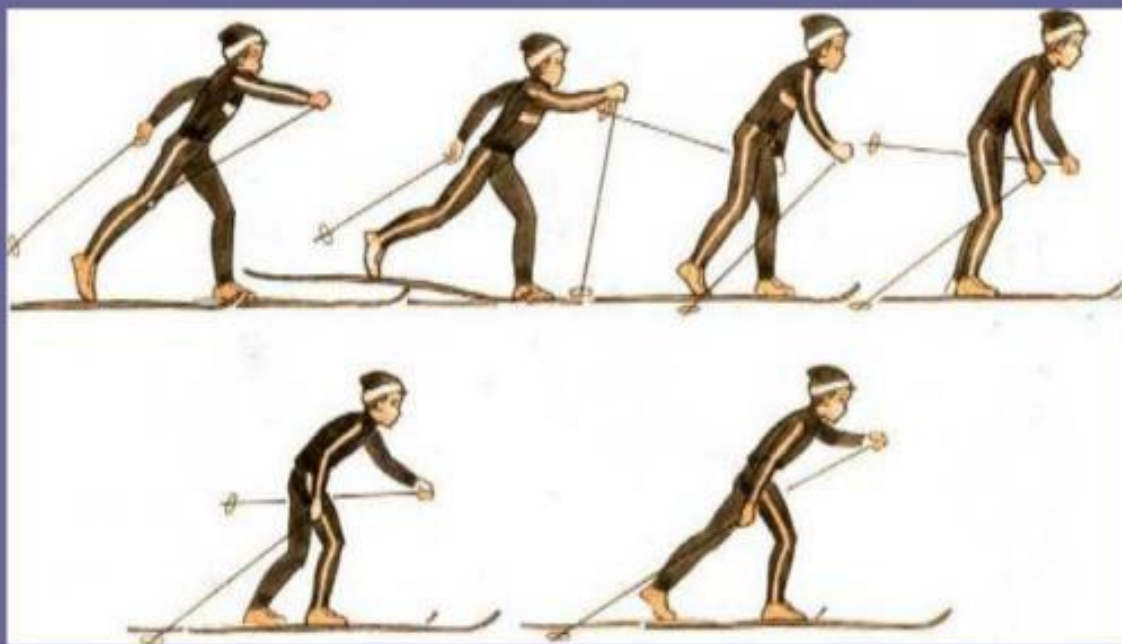


Одновременный бесшажный ход

- Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.
- Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.



Попеременный двухшажный ход

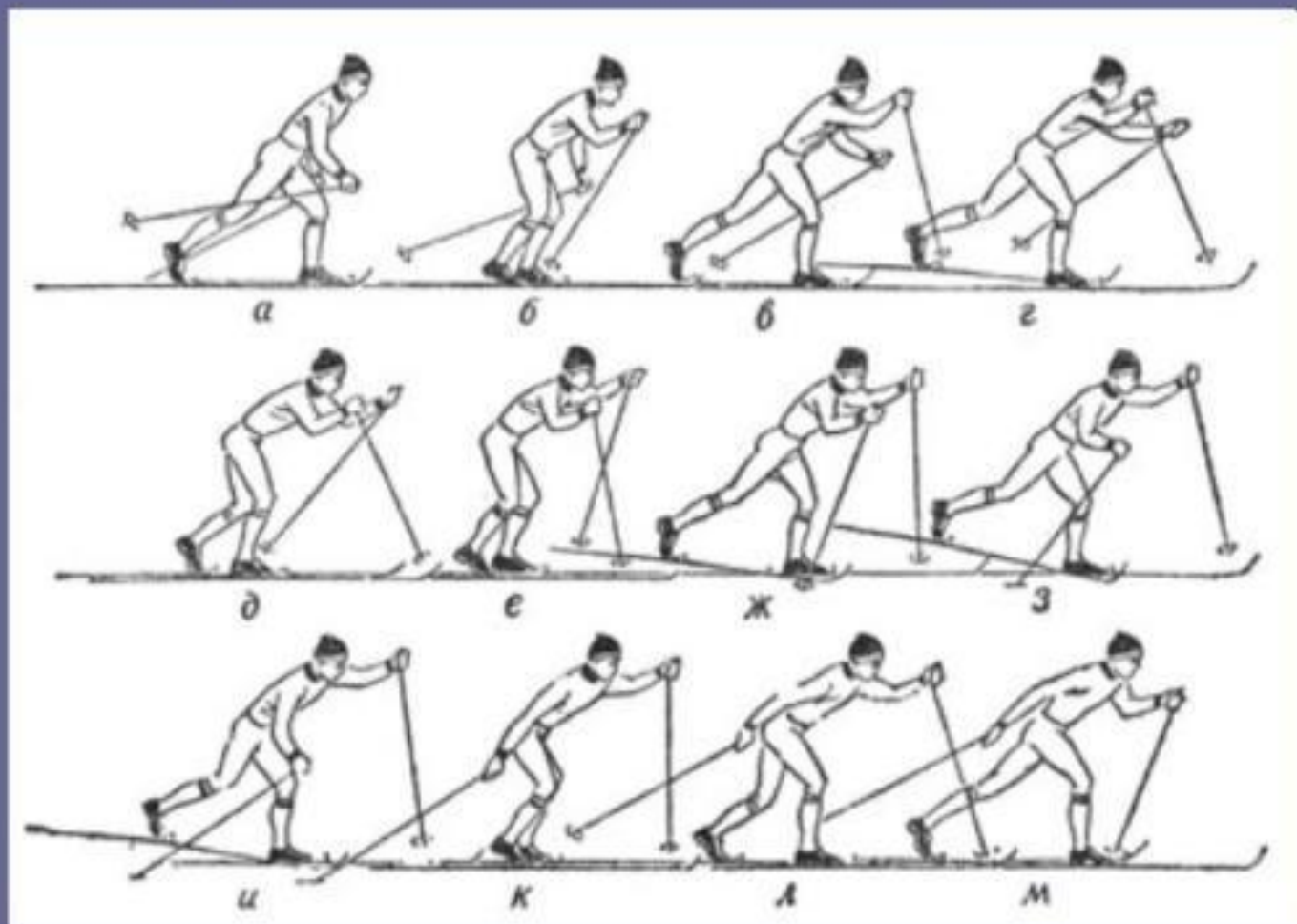


PPt4WEB.ru

Попеременный двухшажный ход

- Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).
- Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.

Попеременный четырёхшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход

- Попеременный четырёхшажный ход.
Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.
- В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге — непрерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шаг каждого цикла, в которых помогают палками, — длиннее.

Одновременный одношажный ход

- Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.
- Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина и скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах), — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.

