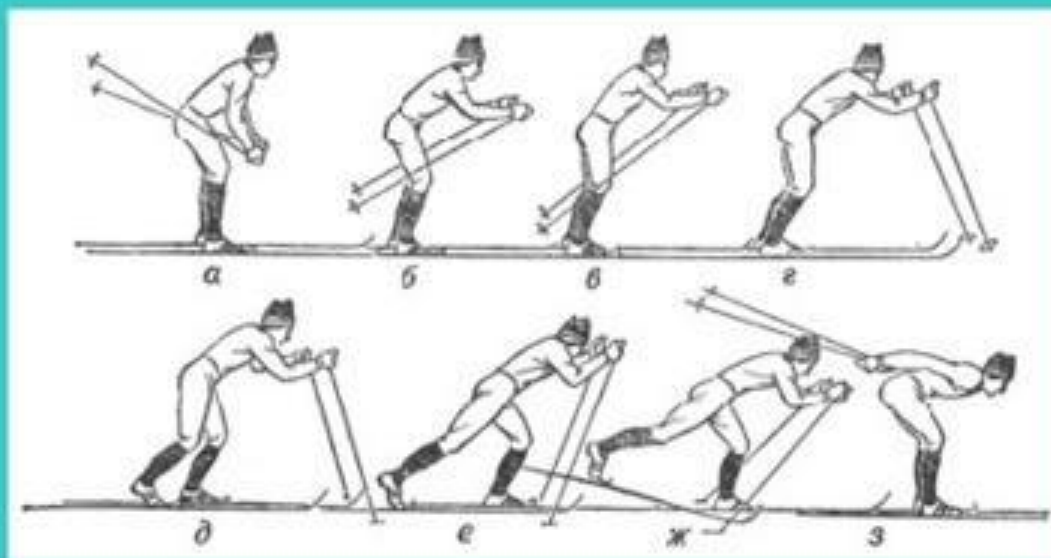


# **Основные виды лыжных ходов. Техника.**

# 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.

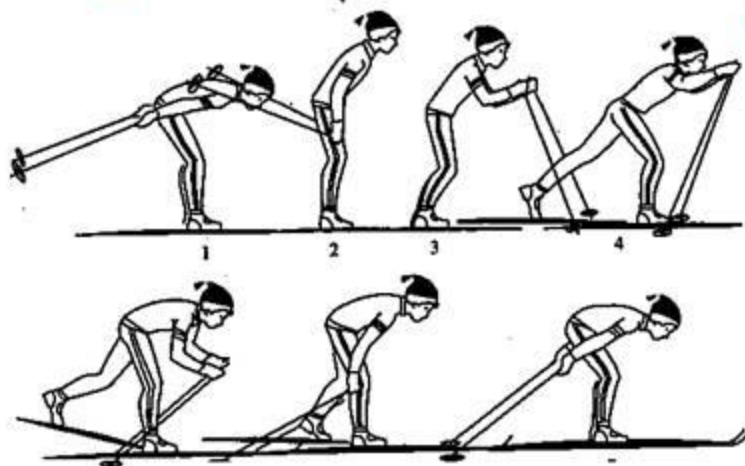
# Одношажный ход.



*Основной вариант.*

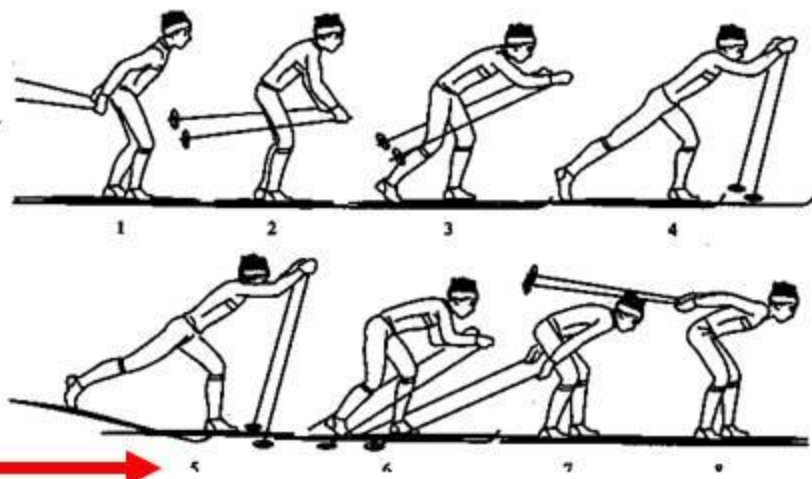
При движении одношажным ходом гонщик делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах.

# Одновременный одношажный ход.



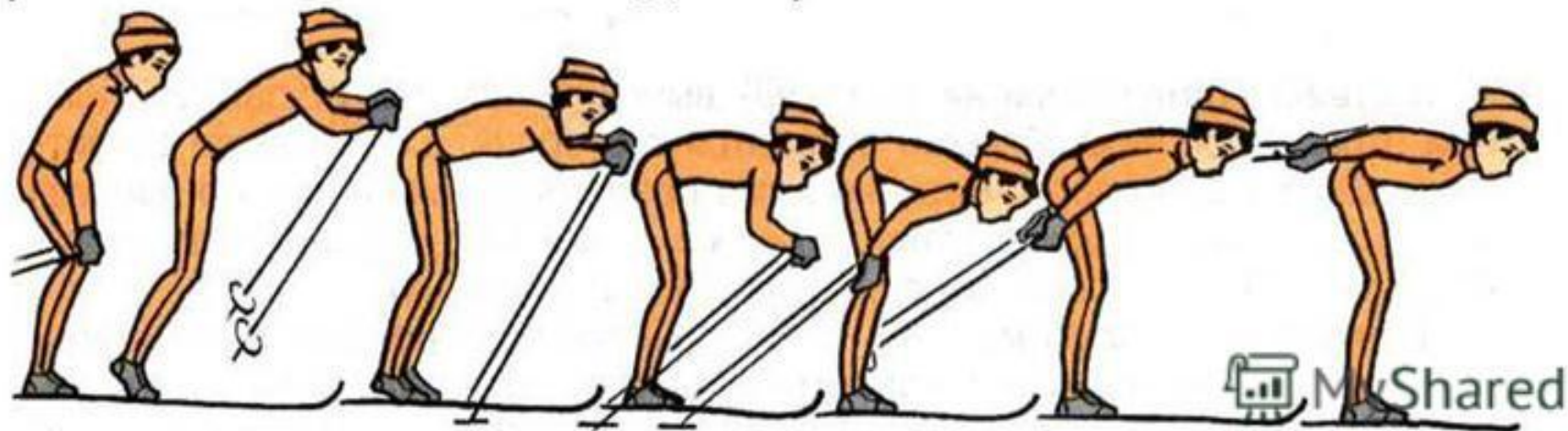
Основной вариант на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым.



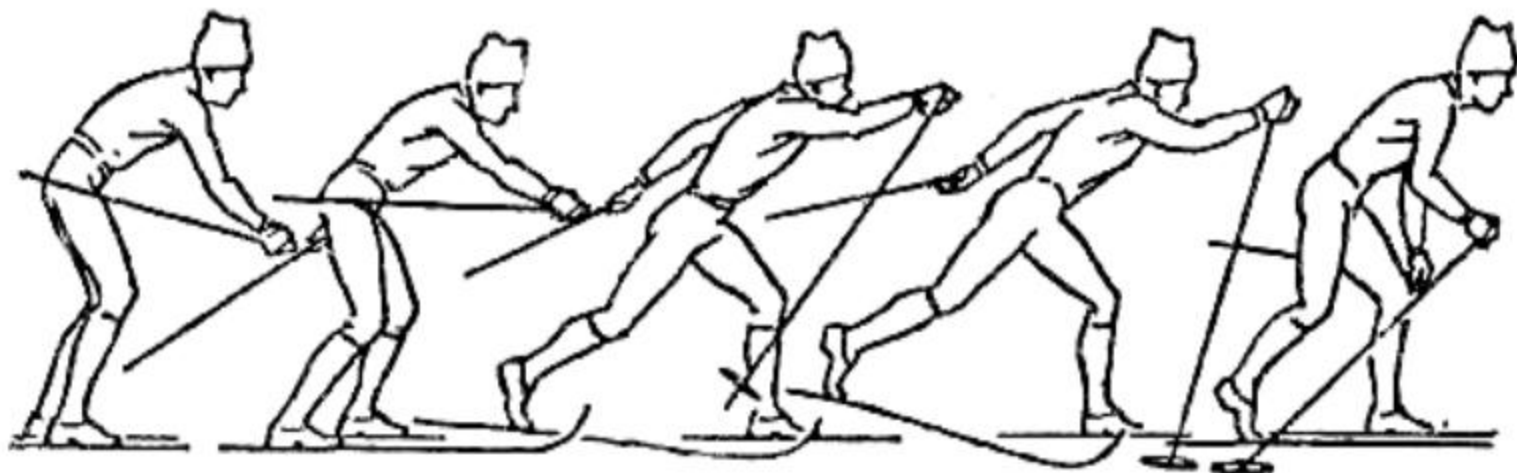
# ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



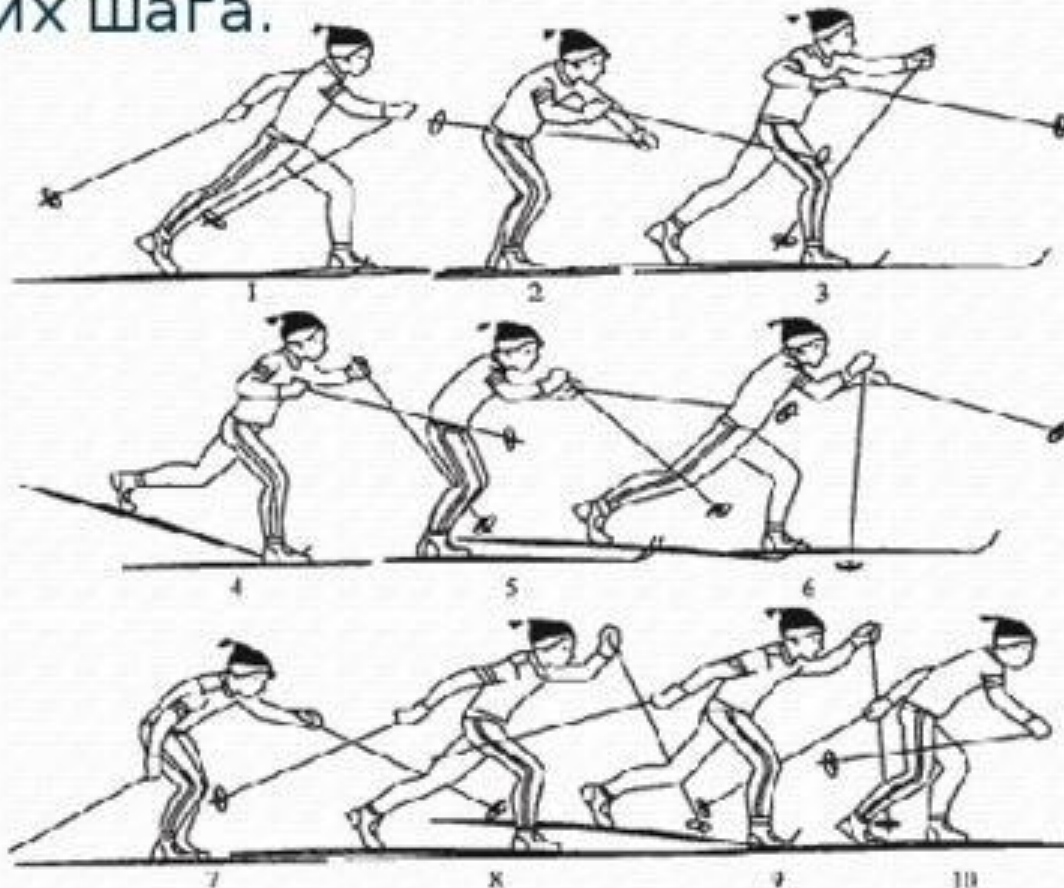
# Попеременный двухшажный ход

- **Попеременный двухшажный ход** - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. **Попеременным** он называется потому, что происходит попеременная работа палками. **Двухшажным** - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками ( правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.
- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.



# Поперечный четырёхшажный ход

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух поперечных толчков палками на два последних шага.



# Коньковый ход.

- В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т. е. от скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется **ребром лыжи, сильным нажимом ногой вперед - в сторону** (под определенным углом). **Это** движение подобно движениям конькобежца и является **основным элементом конькового хода**. При возрастании скорости передвижения

угол отталкивания лыжей в сторону, образуемый ею по отношению к лыже, уменьшается. Чтобы добиться наибольшей силы отталкивания и достичь максимального импульса (начального ускорения), после каждого шага можно производить отталкивание из более глубокого положения (как конькобежец). Однако в целях экономии энергозатрат следует избегать этого положения на участках с подъемами. Высокая эффективность использования конькового хода достигается только при условии отличного владения техникой загрузки толчковой ноги.

