01.02.2022

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід о 08.15

Тема: Лижна підготовка

1.Комплекс ЗРВ на спритність

<https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ>

2.Одночасний двокроковій хід.

<https://www.youtube.com/watch?v=gSJNRd0WoQI>

3.Гальмування «плугом»

Гальмування “плугом” виконується в такий спосіб. При спуску в основній стійці лижник пружинисто розпрямляє ноги в колінах і, злегка “підкинувши” тіло нагору (полегшивши тиск на п'яти лиж), сильним натиском, що сковзає рухом розводить лижі п'ятами убік. Лижі стають на внутрішні ребра (канти лиж), а носки їх залишаються разом; коліна зводяться разом, вага тіла розподілена рівномірно на обидві лижі, а тулуб злегка відхиляється назад, і руки приймають положення, як при спуску в основній стійці. Збільшення кута розведення лиж і постановка їх більше на ребра значно підсилюють гальмування.

3. Хода до 1000м.