21.03.2022

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

вихід о 10.45-11.15

<https://www.youtube.com/watch?v=k8Y6xuBpR9Q>

Тема: Лижна підготовка

1.Комплекс ЗРВ на спритність

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

2.Одночасні та навперемінні ходи.

Класифікація способів пересування на лижах

ЛИЖНІ ХОДИ

Лижні ходи використовуються для пересування по рівнині та місцевості з різним рельєфом. Вони відрізняються один від одного різними варіантами роботи рук (поперемінне або одночасне відштовхування) та кількістю кроків в одному циклі (один, два, три або чотири).

Класичні лижні ходи

Поперемінний двохкроковий хід.

Поперемінний чотирьохкроковий хід.

Одночасний безкроковий хід.

Одночасний однокроковий хід.

Одночасний двохкроковий хід.

Одночасний трьох кроковий (майже не застосовується)

Конькові лижні ходи

Коньковий хід з махами руками.

Коньковий хід без махів рук.

Поперемінний коньковий хід.

Одночасний напівконьковий хід.

Одночасний однокроковий коньковий хід.

Одночасний двохкроковий коньковий хід.

ПЕРЕХОДИ З ХОДА НА ХІД

В залежності від рельєфу, умов ковзання та інших факторів лижникам дуже часто під час гонки необхідно переходити з одного лижного ходу на інший. Дуже важливо при цьому не порушити злитності руху та не знизити темп рухів. З одночасних ходів на поперемінні:

а) прямий перехід;

б) перехід з прокатом;

в) з вільними рухами рук.

З поперемінних ходів на одночасні:

а) без кроку;

б) з одним ковзним кроком.

З одночасного безкрокового на конькові ходи і назад.

З напівконькового на конькові й назад.

З конькового ходу без відштовхування руками на інші конькові ходи і назад.

З одночасного однокрокового конькового ходу на одночасний двокроковий або поперемінний коньковий і назад.

З одночасного двохкрокового конькового на поперемінний коньковий хід і назад.

Ковзанярський хід