

пенно увеличивать. При этом надо добиваться того, чтобы скорость передвижения была равномерной, сами движения выполнялись легко и слитно.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой передвижения одновременным одношажным ходом. Сравни её с техникой ранее разученных лыжных ходов, выдели отличительные признаки.
2. Разучи описание техники передвижения одновременным одношажным ходом по учебнику, определи трудные для выполнения движения.
3. Выдели части в технике передвижения одновременным одношажным ходом и последовательно разучи их с учётом предложенных в учебнике рекомендаций.
4. Разучи передвижения одновременным одношажным ходом в полной координации.

**Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.** Чередование лыжных ходов используется при изменении рельефа лыжной дистанции, улучшении или ухудшении условий скольжения (например, при изменении температуры воздуха или начавшегося снегопада во время лыжных гонок).

Отличительная особенность перехода с одного лыжного хода на другой — сохранение техники и скорости передвижения на лыжах. Поэтому осваивать чередование лыжных ходов надо только после того, как хорошо освоена техника каждого из них. С этой целью необходимо повторить передвижение попеременным двухшажным ходом (см. учебник для 5 класса). Переход с одного хода на другой осуществляется из положения скольжения на двух лыжах.

## Переход с одновременного одношажного хода на поперечный двухшажный ход (рис. 37)

### Техника выполнения

1. Скользя на параллельно расположенных лыжах и выпрямляясь, перенести тяжесть тела на левую лыжу и оттолкнуться правой лыжей, одновременно вынося правую руку вперёд, а левой рукой делая мах назад.

2. Скользя на левой лыже, правую палку поставить в снег и сделать шаг правой лыжей с вынесением левой руки вперёд.

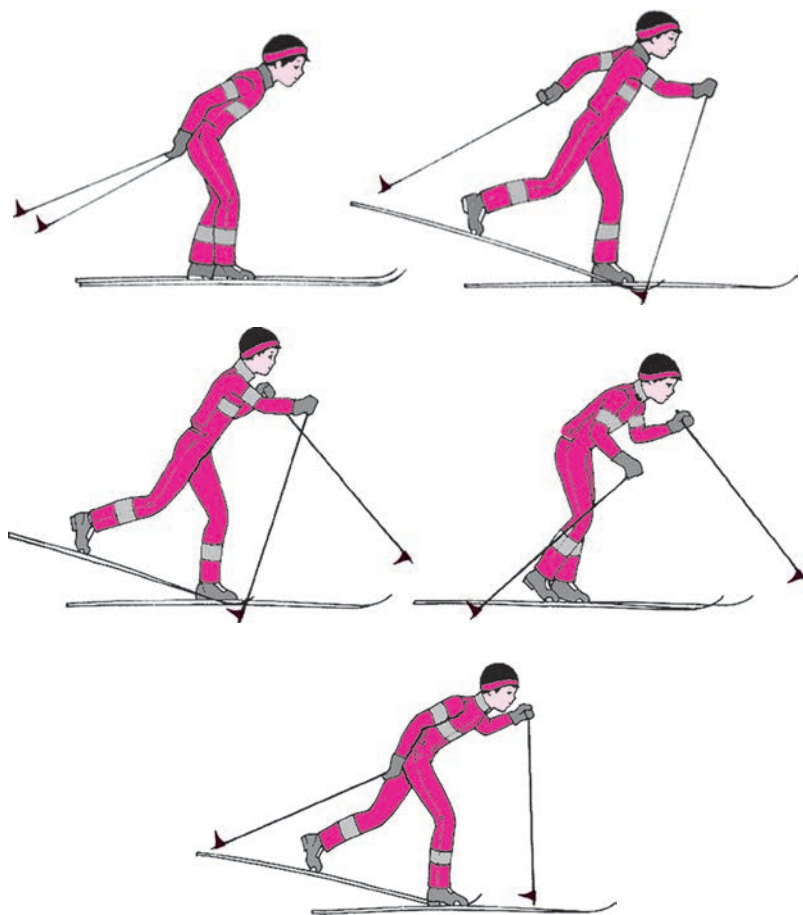


Рис. 37

3. Перенести тяжесть тела на правую лыжу и оттолкнуться левой лыжей с одновременным отталкиванием правой палкой и вынесением левой руки вперёд.

4. Продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом.

**Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход (рис. 38)**

*Техника выполнения*

1. При передвижении двухшажным ходом после толчка правой лыжей сделать укороченный шаг до уровня мыска левой лыжи.

2. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.

3. Продолжать передвижение одновременным одношажным ходом. Заканчивается освоение выполнением чередования ходов во время прохождения с разной скоростью лыжных дистанций различной протяжённости.



**Рис. 38**

### **ЗАДАНИЯ**

1. Повтори технику одновременного одношажного хода.
2. Повтори технику попеременного двухшажного хода.
3. Выдели трудные части в технике перехода с одного лыжного хода на другой и разучи их.
4. Разучи технику перехода с одного лыжного хода на другой в полной координации.