Автор: Administrator
08.10.2013 00:00 -



В современном виде классический стиль катания на лыжах появился в 1850 году, и на протяжении столетия он оставался единственным. В 60-х годах прошлого столетия начали выпускаться машины для прокладывания лыжни, и лыжники стали пробовать поочередно, отталкиваться то правой, то левой ногой, и поняли, что так получается быстрее. В 1988 году коньковый ход стал частью Олимпийских игр. Для освоения конькового хода на лыжах необходимо обзавестись снаряжением. Оно включает: лыжи, палки, лыжные ботинки и крепления. Коньковая лыжа должна иметь закругленный носок, и на ее боковых поверхностях должен быть кант. Коньковые лыжи в отличие от классических лыж более жесткие. К палкам не существует особых требований, кроме соответствующей длины. Но, неплохо, если они будут иметь надежное крепление, которое можно регулировать на запястье. Такие палки во время катания вы уже не уроните. Кроме того, начинающим палки нужны не только для отталкивания, но и для поддержания равновесия, и поэтому с помощью палок с надежным креплением на запястье, можно избежать и падения.

Начальные шаги

Коньковые лыжи имеют пластиковую поверхность катания. Такие лыжи скользкие, причем они скользят, как вперед, так и назад. Вначале нужно надеть лыжи у лыжной трассы. Первую лыжу надеть легко, так как мы можем опереться на вторую ногу. Вторую лыжу надеть сложнее. Перед тем, как надевать вторую лыжу, нужно «зафиксироваться», то есть лыжную палку воткнуть в снег. При этом, мы одной рукой держим палку, а второй пристегиваем крепление лыжи. Первые занятия лучше всего проводить на участке коньковой трассы, на которой есть небольшой уклон. Таким образом, вы сможете поддерживать скорость движения даже в том случае, когда вам трудно отталкиваться.

Варианты конькового хода:

- полуконьковый одновременный;

- коньковый без рук (без палок);

- одновременный одношажный;

- одновременный двухшажный;

- попеременный.

Для того, чтобы отработать технику катания на коньковых лыжах необходимо освоить полуконьковый одновременный вариант, коньковый без отталкивания (без рук) и одновременный двухшажный.