

Попеременно-двухшажный

ХОД

3 класс

Учитель Гречишкина М. В.



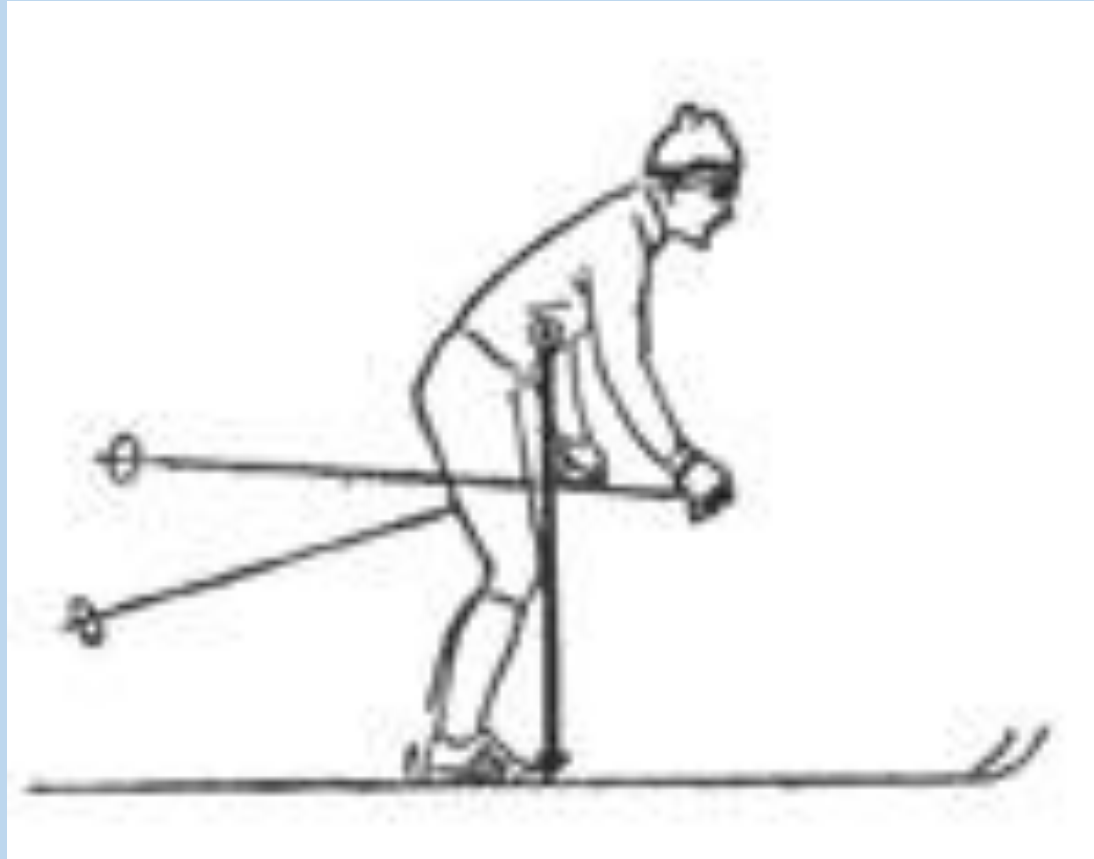




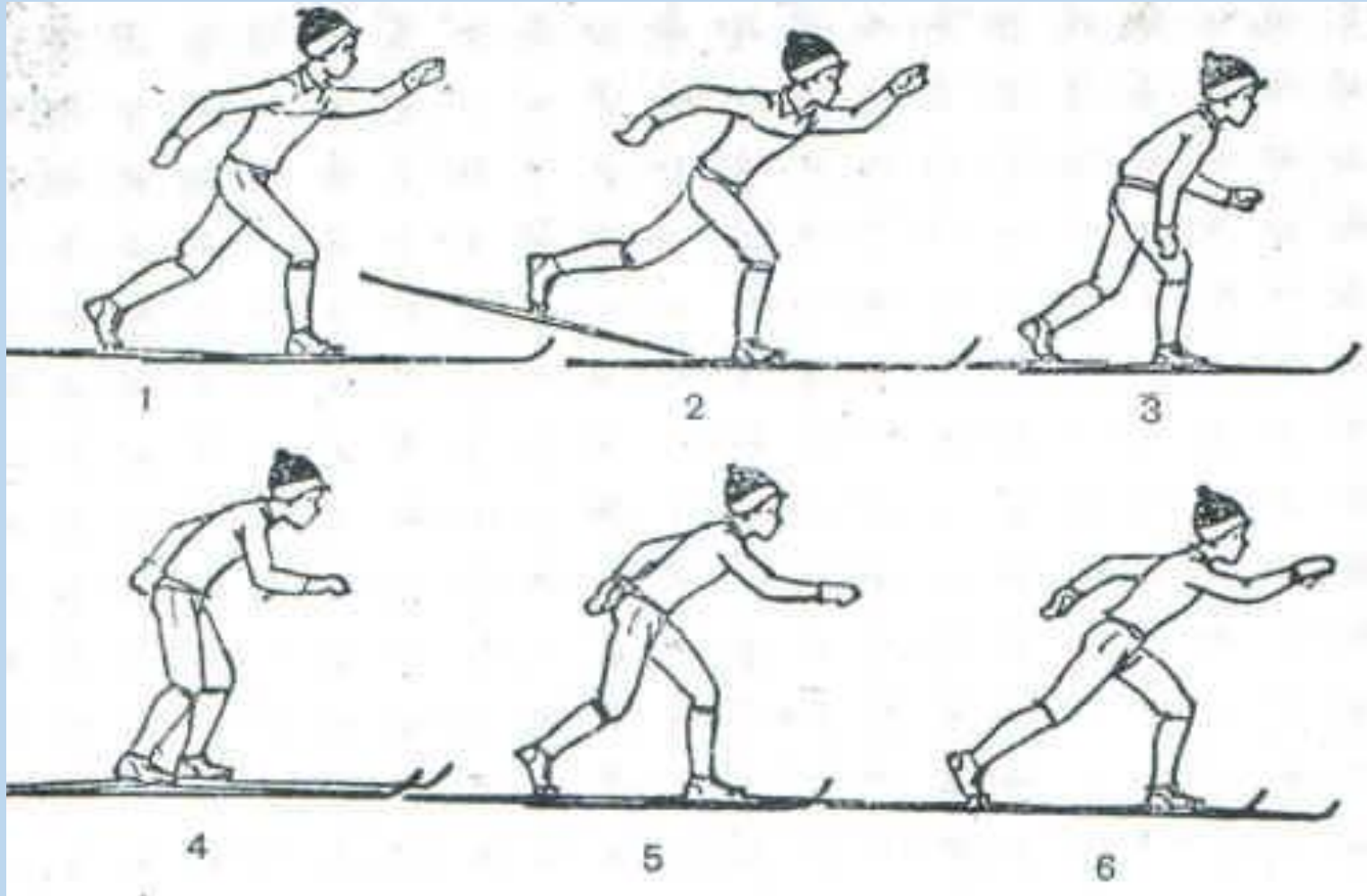




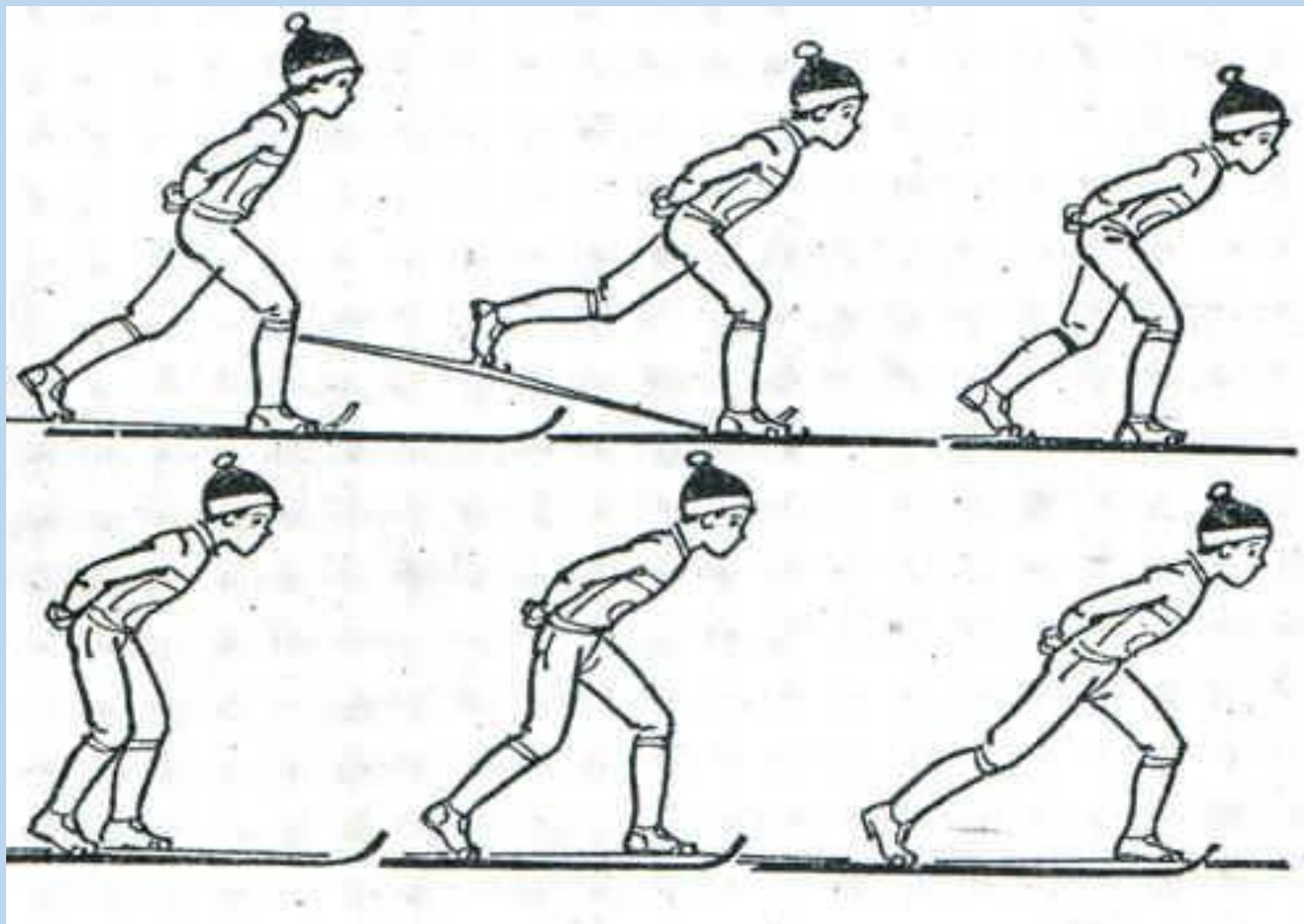
Посадка лыжника в начале движения



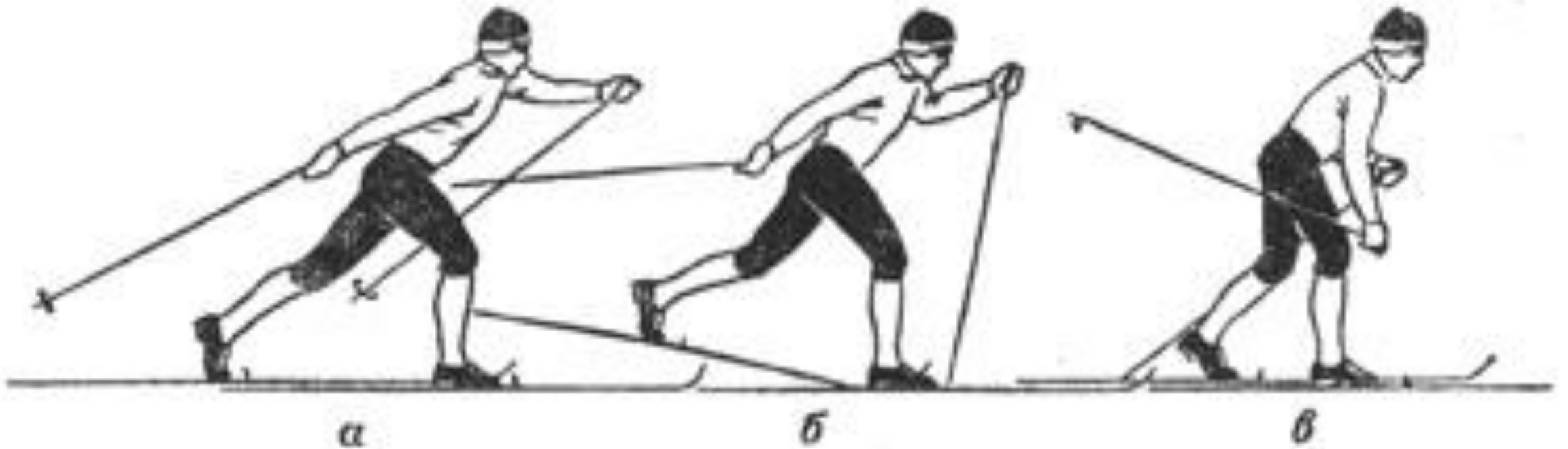
Скользящий шаг с широкой амплитудой работы рук, без палок



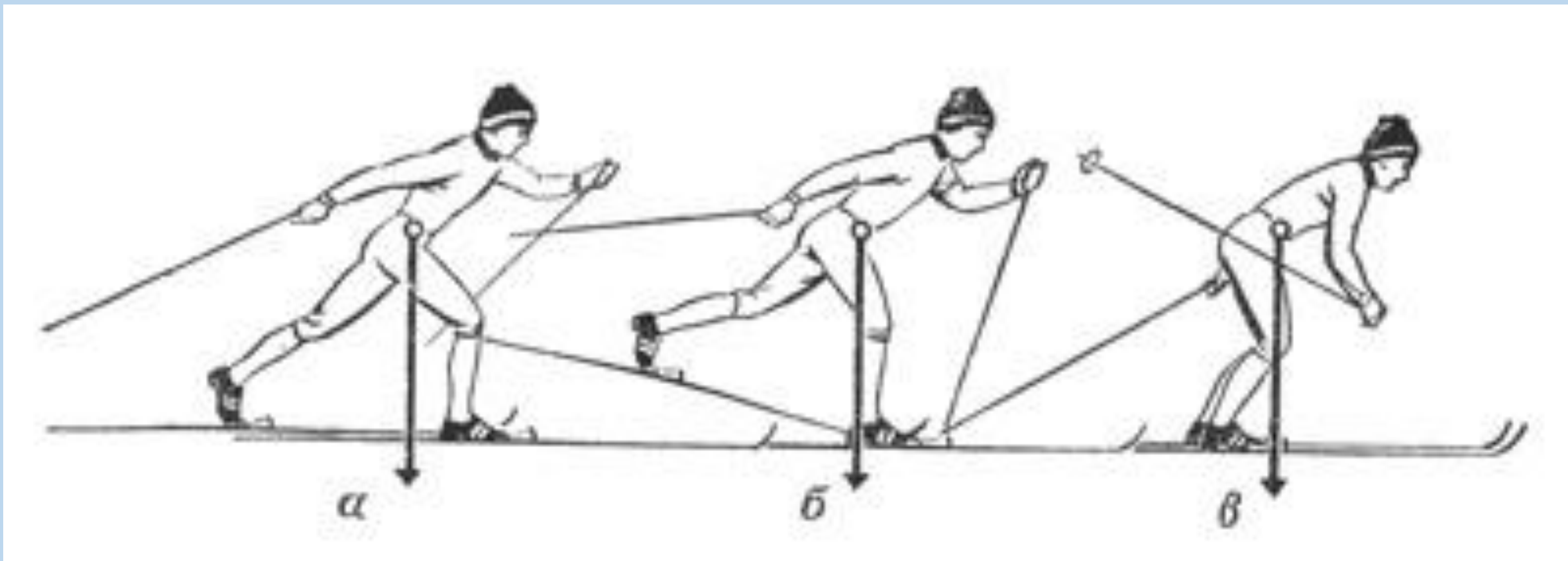
Скользящий шаг, руки за спину, без палок



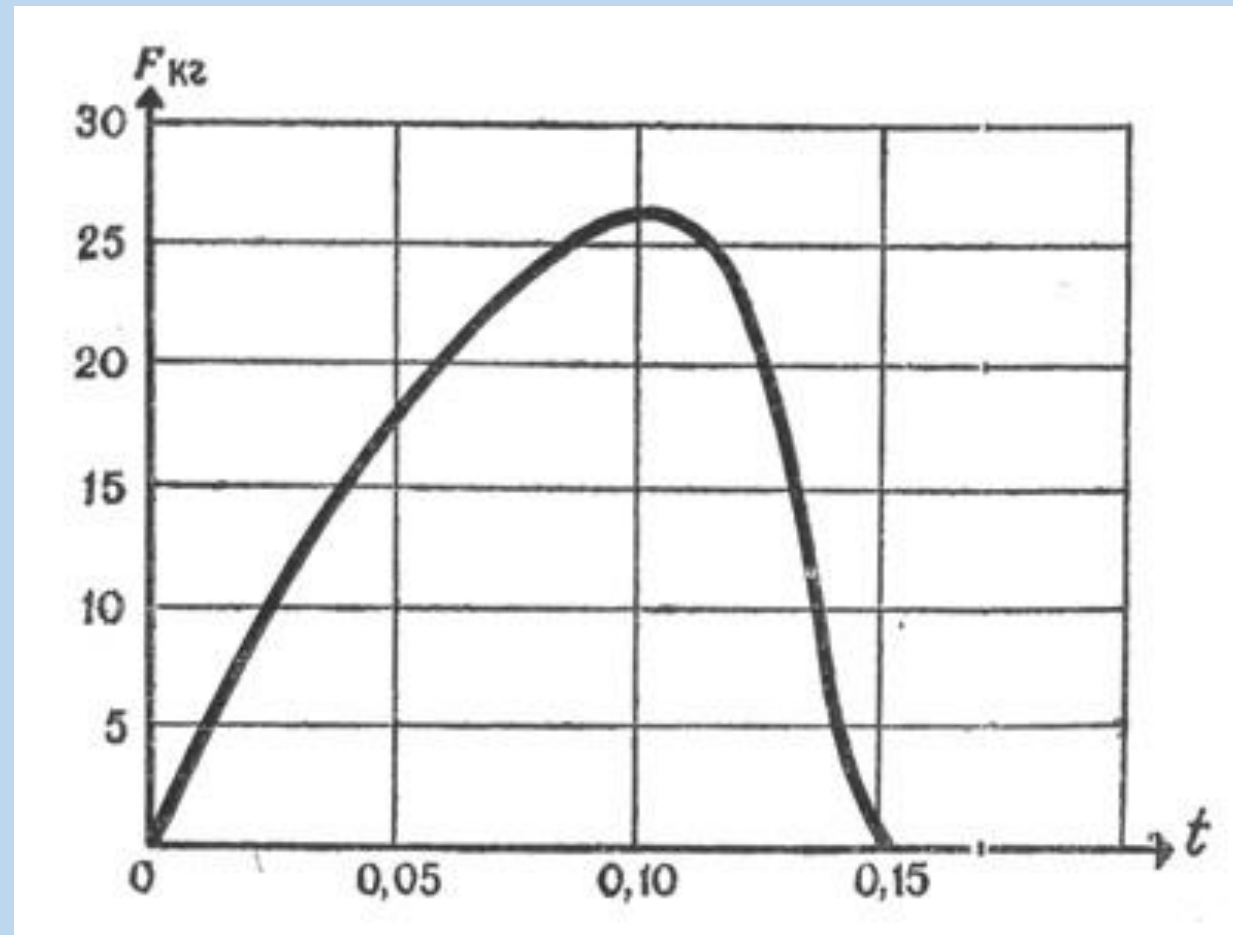
Скольжение на одной лыже после толчка ногой



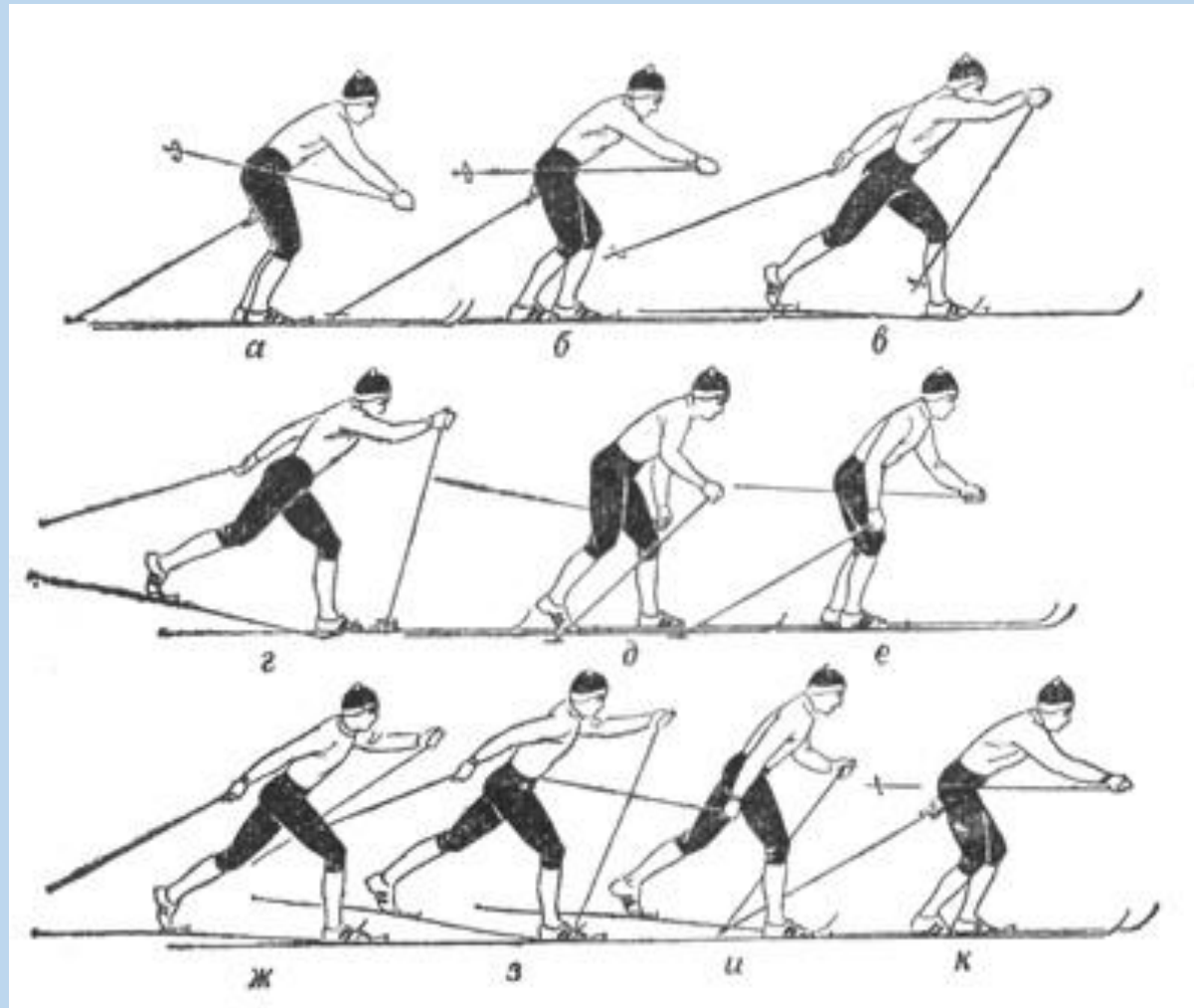
После окончания толчка ногой начинается перекат: о. ц. т. тела
а — из крайнего заднего положения,
б — в процессе скольжения на одной ноге,
в — перемещается в крайнее переднее



Кривая горизонтальной составляющей силы
 $F_{кг}$ толчка ногой



Особенности техники попеременного двухшажного хода на равнине



Фазы толчка рукой

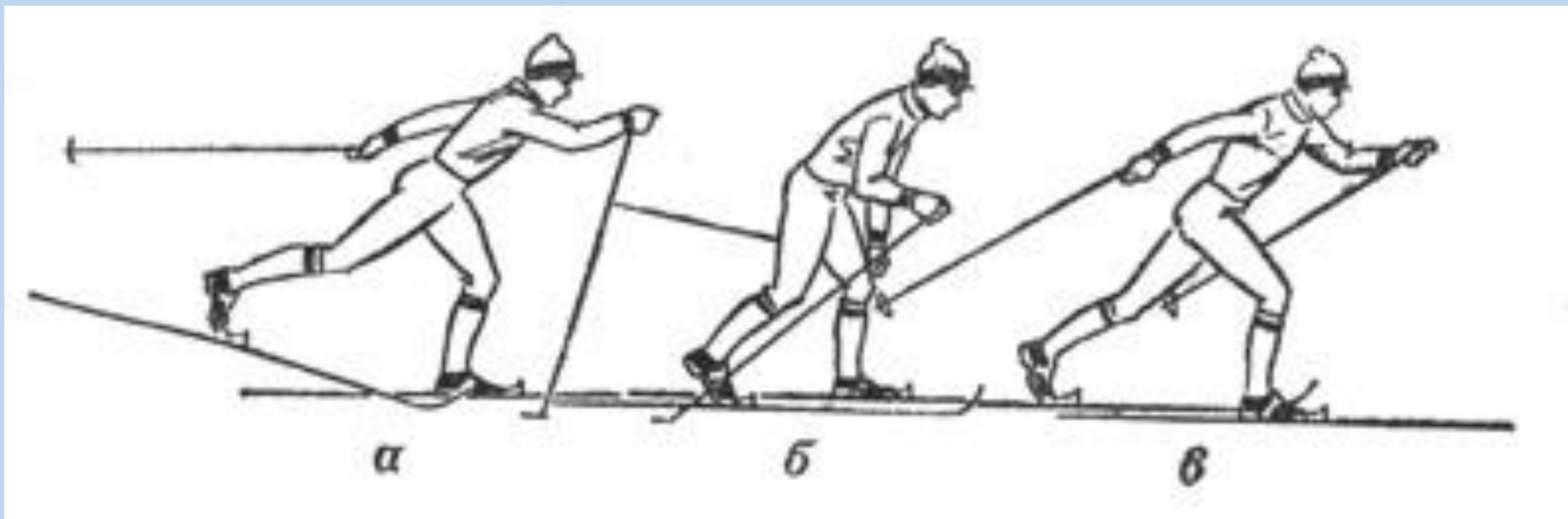


Схема построения усилий в цикле попеременного двухшажного хода:
 А — у неутомленного гонщика в хороших условиях скольжения на равнине;
 Б, В — в плохих условиях скольжения ка на протяжении всего цикла.

