

# **Одновременный одношажный ход**

***Выполнила:  
Мурина Ирина 8В***

***Рыбинск 2011***

# Цель

*Освоить технику одновременного  
одношажного хода*



# Общая информация

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

# Варианты выполнения

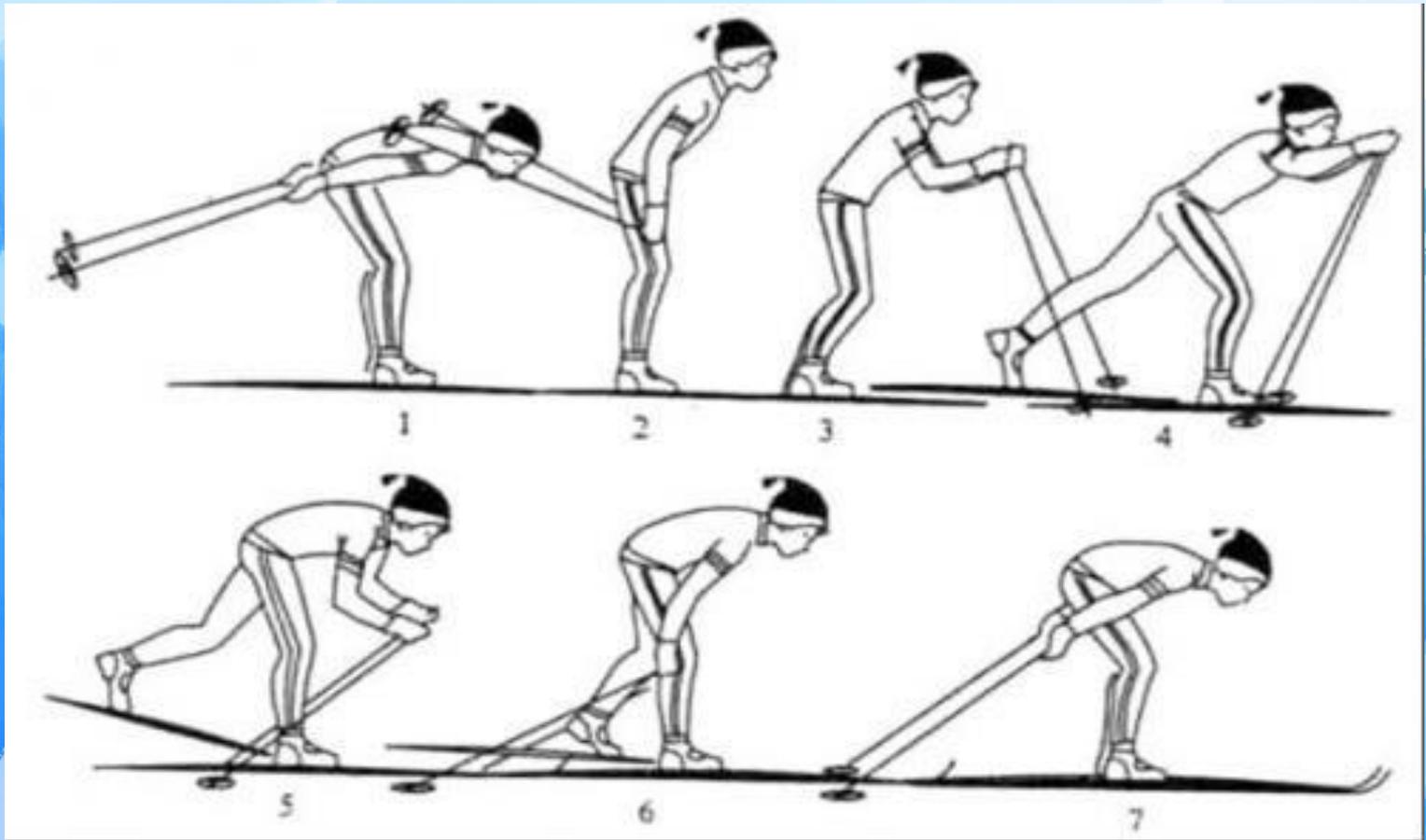
***Стартовый вариант** - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже.*

# Варианты выполнения

**Основной вариант** - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

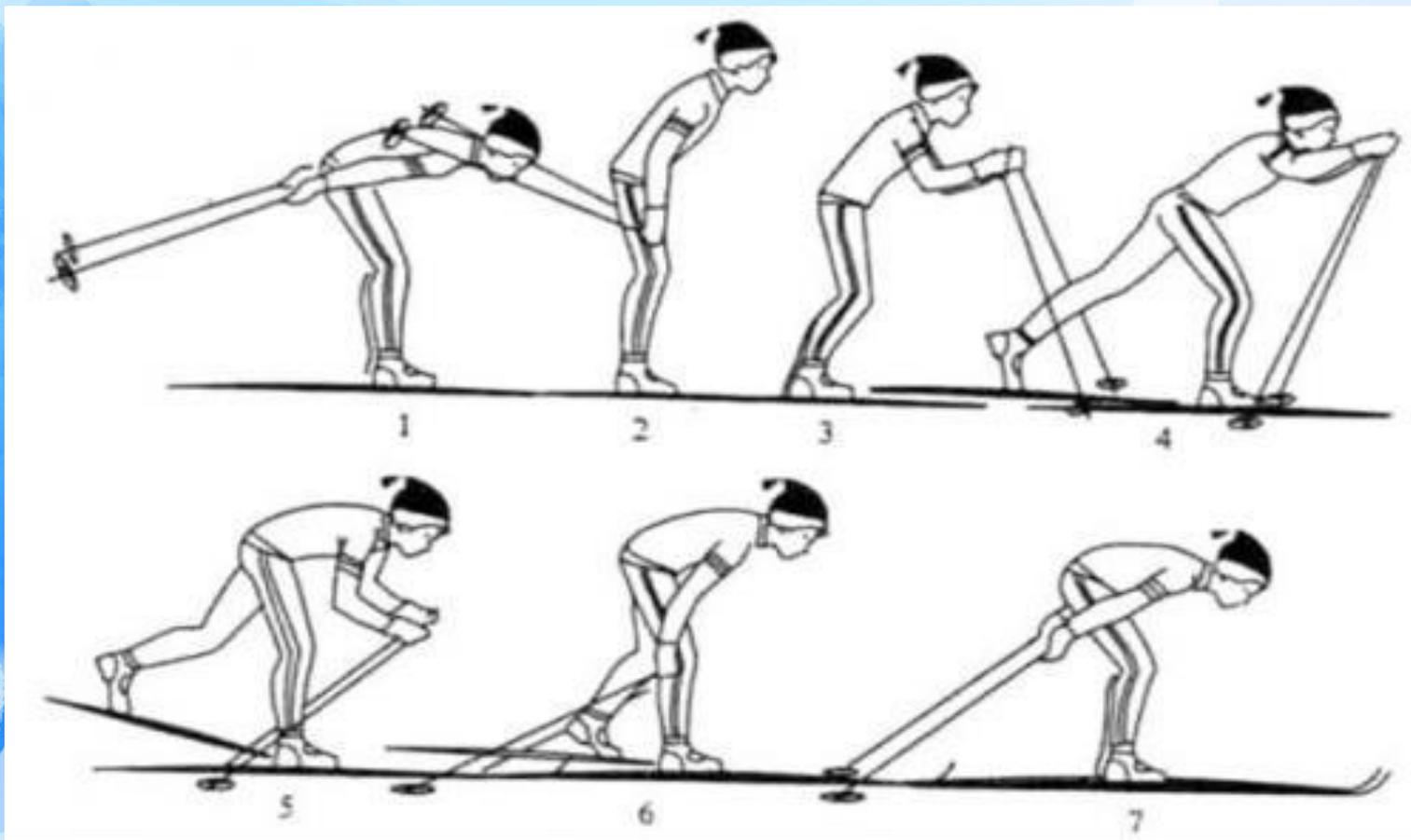
# Выполнение основного варианта



1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

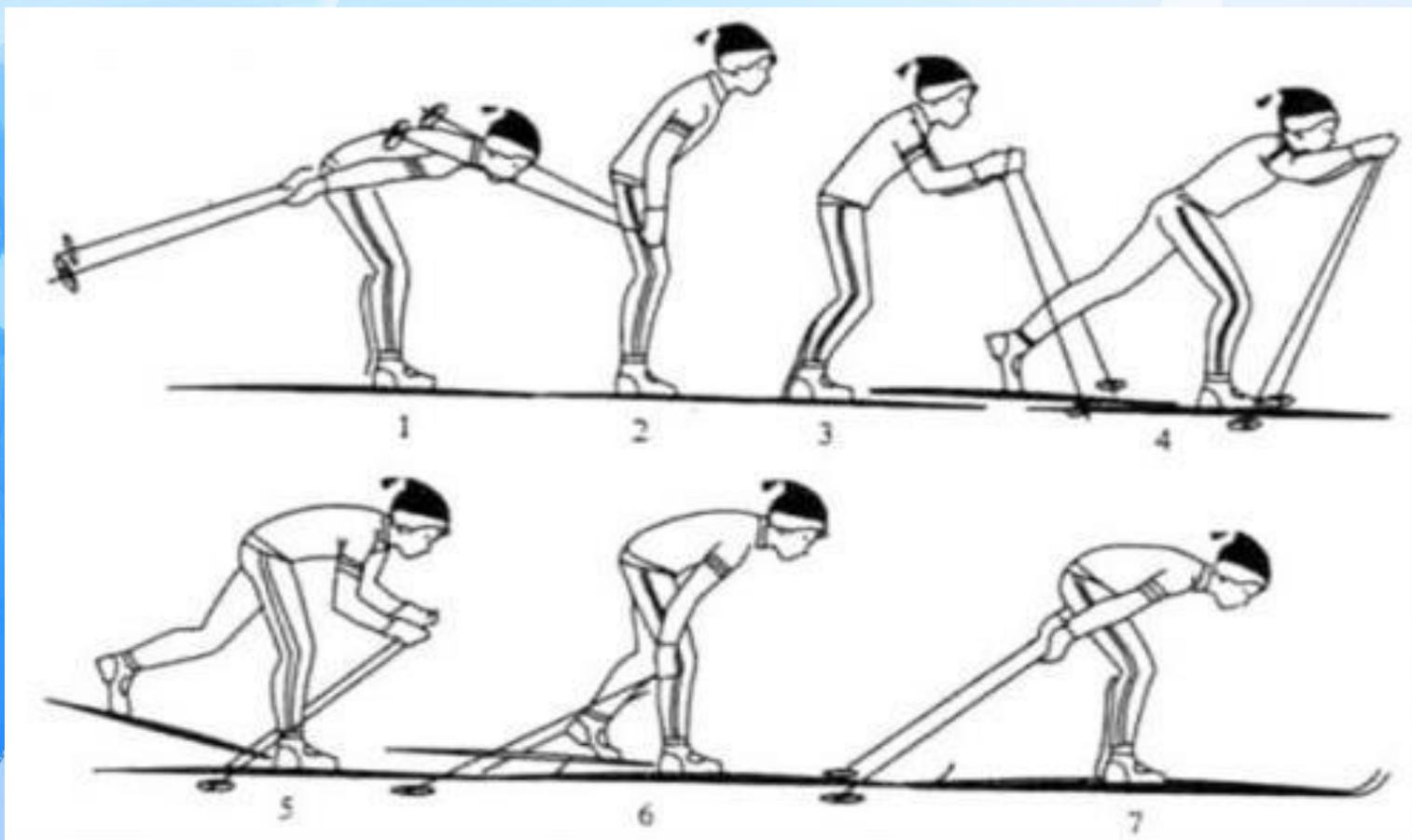
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

## Выполнение основного варианта



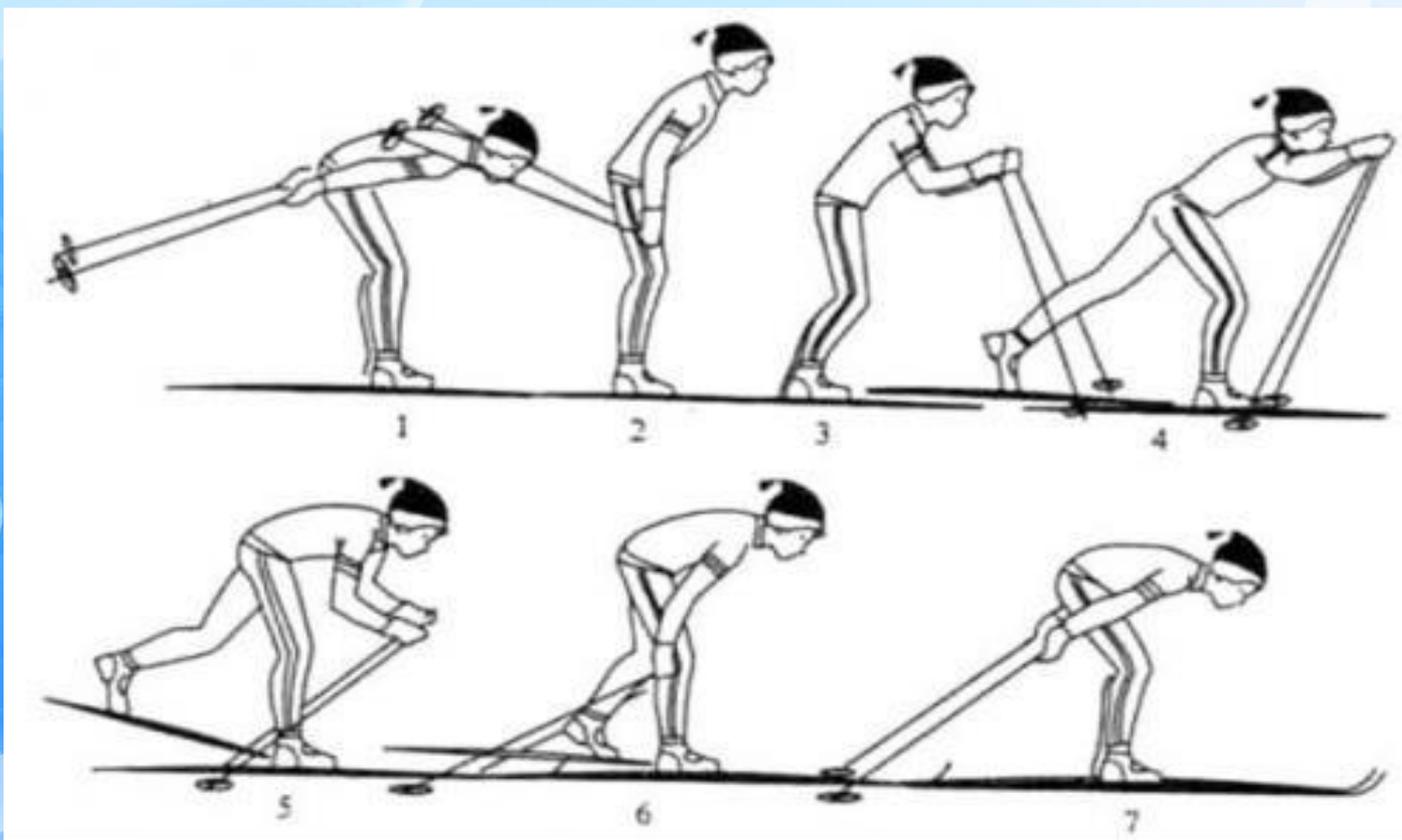
**3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.**

## Выполнение основного варианта



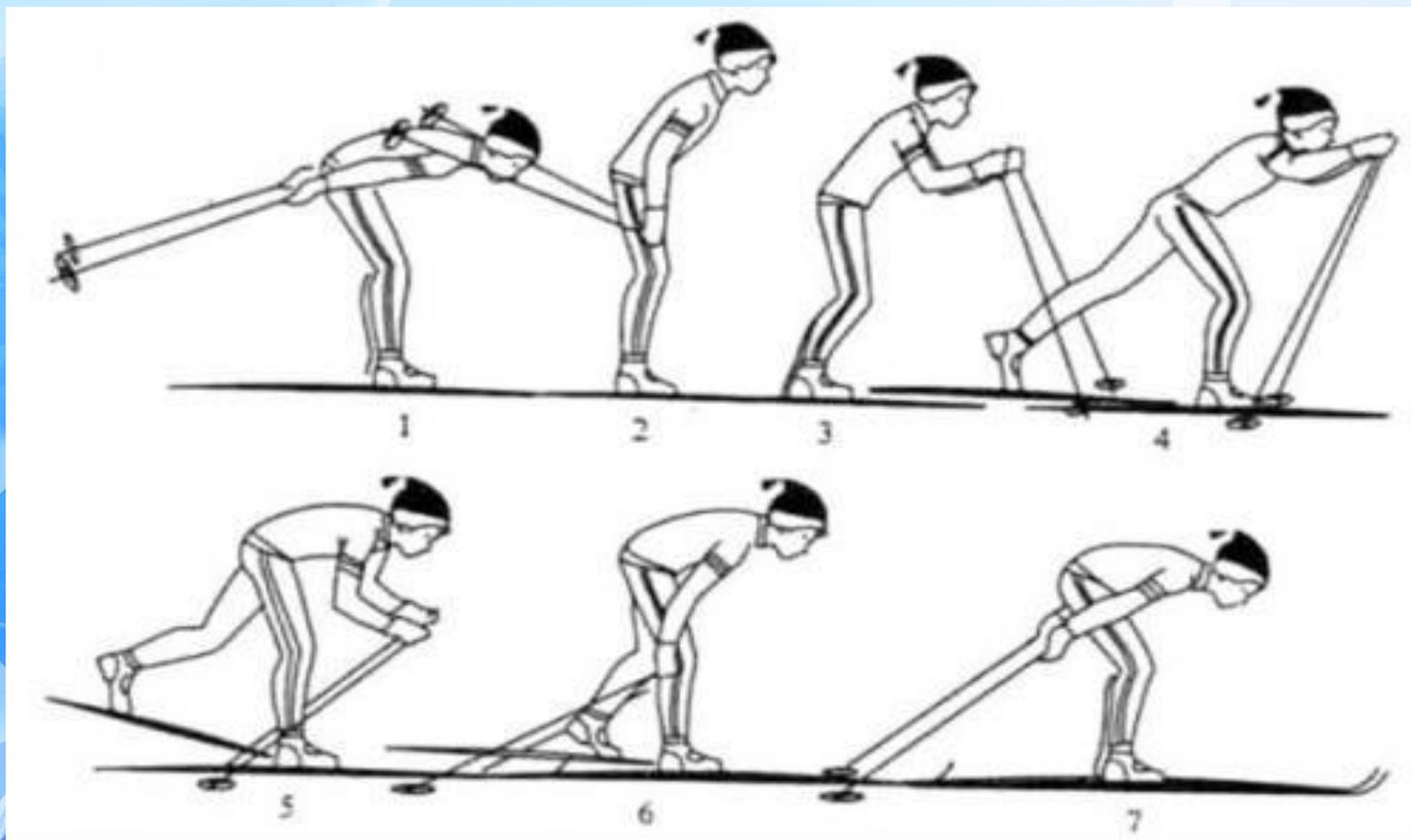
**4.** В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

## Выполнение основного варианта



**5-6.** Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.

## Выполнение основного варианта



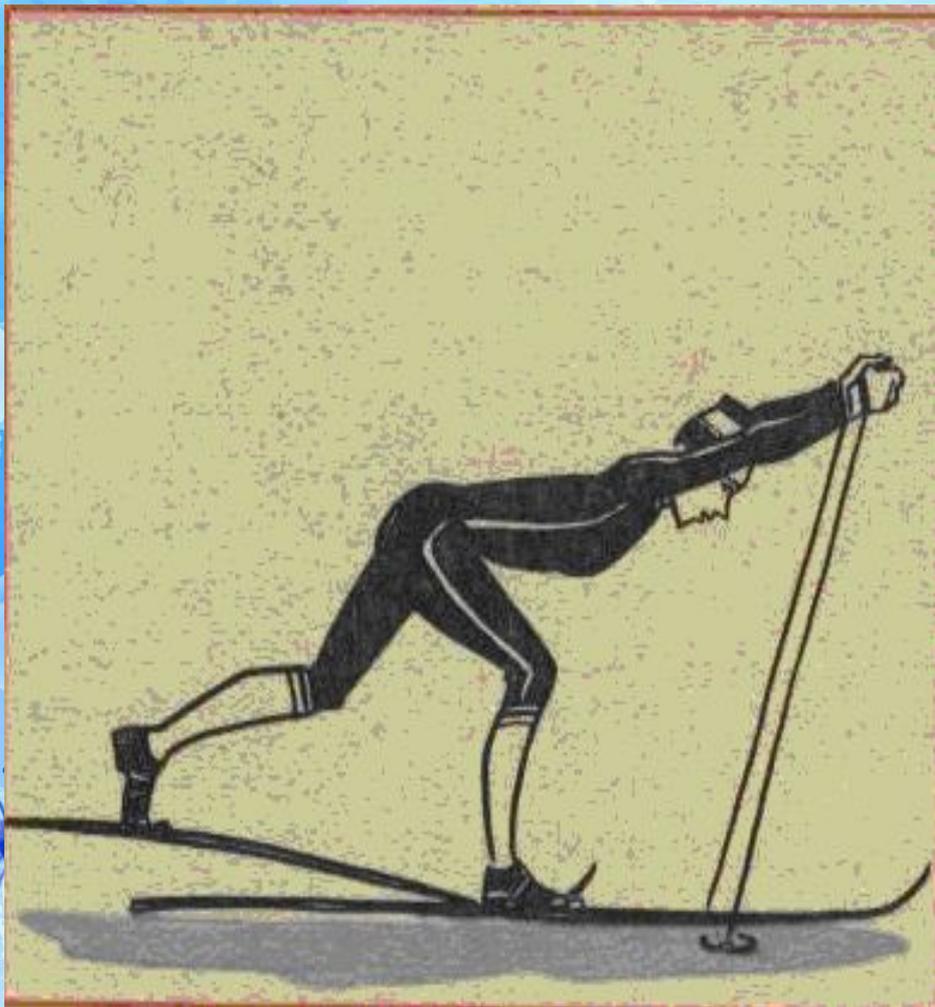
*7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.*

*Цикл движений повторяется.*

# Главная ошибка при выполнении

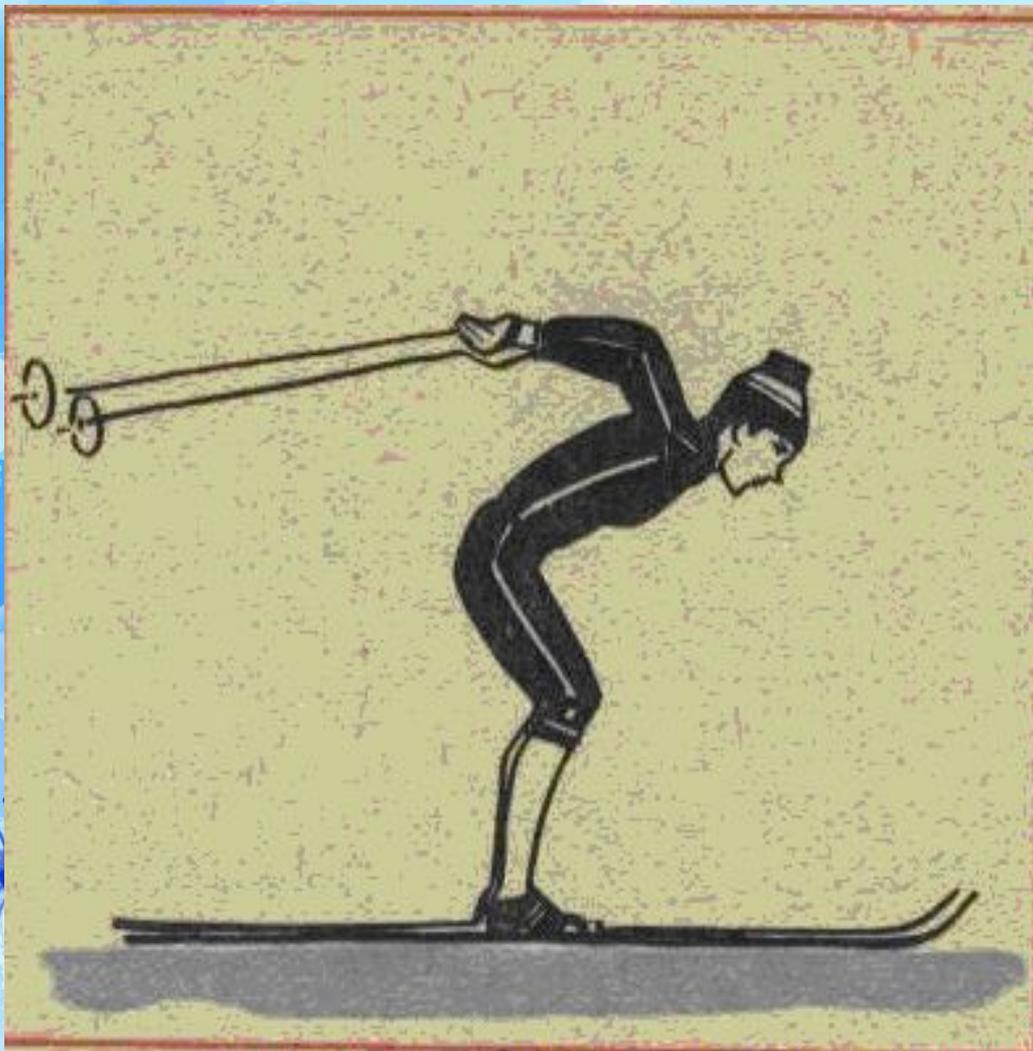
*Преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.*

# Главная ошибка при выполнении



- «Проваливание» туловища между палками.

# Главная ошибка при выполнении



- Отбрасывание рук вверх после отталкивания палками.

# Главная ошибка при выполнении



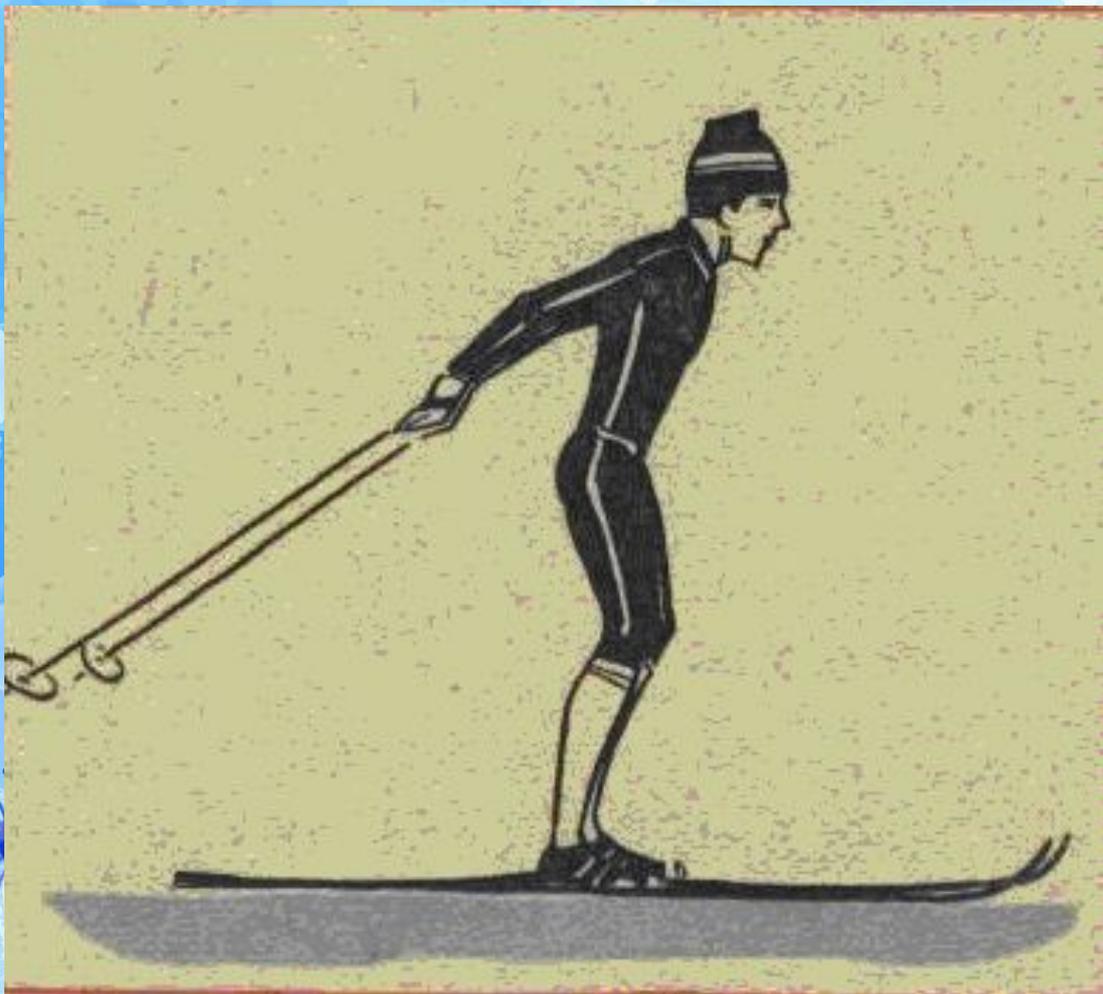
- Резкое выпрямление туловища во время отталкивания палками до окончания толчка.

# Главная ошибка при выполнении



- Сгибание ног в коленях (приседание) в начале

# Главная ошибка при выполнении



- отталкивания палками и резкое их выпрямление после него.

# Вывод

*Благодаря этой презентации я освоила технику одновременного одношажного хода*



# Использованная литература

Сайт [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

