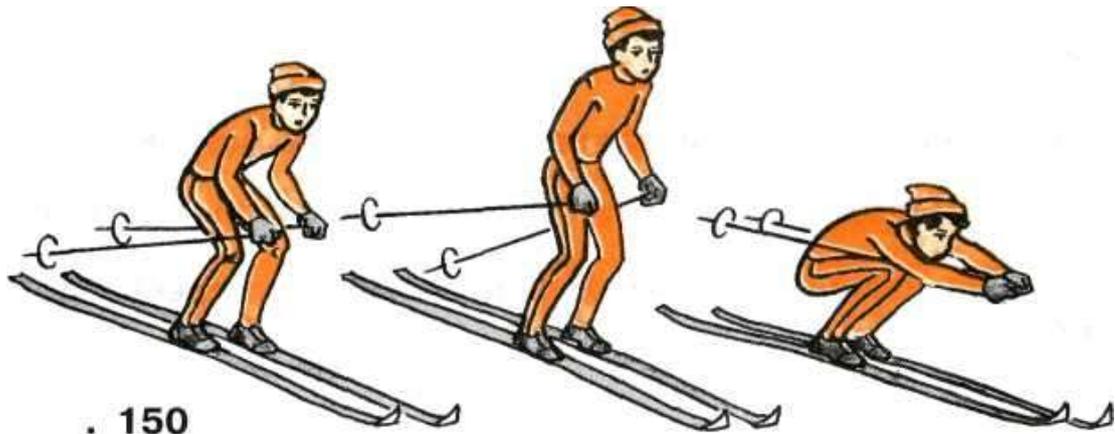


ЭЙ, МАЛЫШ, ТЫ ДЕРЖИСЬ, ПОКАТИЛИСЬ С ГОРКИ ВНИЗ!

Но для начала научимся принимать *основную (среднюю) стойку*.

Особенность стойки заключается в следующем: лыжи расположены параллельно, расстояние между ними одна - две ступни, колени чуть согнуты, туловище наклонено немного вперед.

Потренируемся.



1. Выполнить *основную стойку* (о.с.) на месте. Данное положение принять несколько раз: «Делай – раз! Делай два!» и т.д.

Родители! Проверьте, правильно ли ваш малыш принимает стойку.

2. Упражнение выполняется на месте. Принять о.с. и попробовать несколько легких пружинистых движений в коленных суставах.
3. Спуститься с небольшой *пологой горки*, находясь в о.с.. Длина спуска 15 -20 м

Когда ребенок научится спускаться с пологих горок, можно попробовать скатиться, где покруче.

Ноги согнуты чуть – чуть,
Наклониться не забудь,
Назад палки отведи,
Смело к финишу скользи.

Изучим теперь положение *низкой стойки* (н.с.). Она нужна, чтобы смело спускаться с крутых горок.

Это не очень сложно. Нужно просто глубже сесть из основной стойки (согнуть колени).

1. Выполнить спуск в н.с.. Горка пологая, длина спуска 15 – 20 м. сохранять устойчивое равновесие, вперед не наклоняться, назад не «сваливаться», колени сильно согнуты.
2. Выполнить спуск с изменением во время спуска из о.с. стойки в низкую. Не торопиться, выполнять переход медленно, в течение спуска 1 раз.
3. Выполнить спуск с изменением стойки из низкой в основную. (1 раз).
4. Выполнить спуск с многократными пружинистыми приседаниями. Сохранять устойчивое положение.
5. Выполнить спуск в о.с., многократно перенося вес тела с 1 ноги на другую, и т.д.

Попробуем более сложные задания.

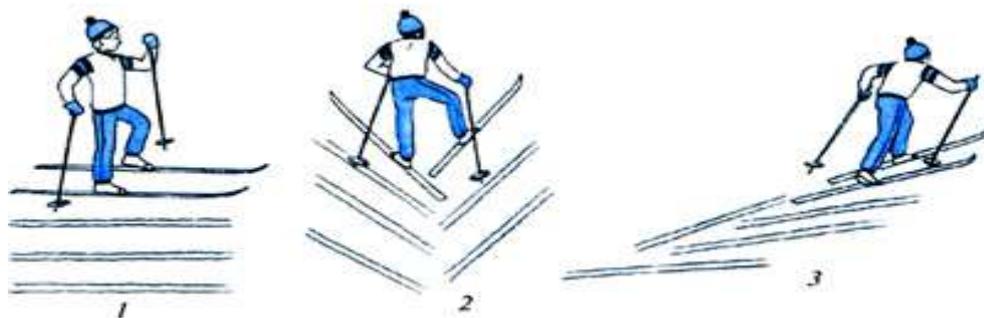
Видим, что ребенку не всегда удастся справиться со скоростью, иногда надо просто притормозить. Освоим и этот элемент техники – **торможение**.

Самым простым из торможений является **торможение упором**.

Во время спуска лыжу нужно развернуть в положение упора: для этого пятка лыжи отводится в сторону, носок остается рядом, лыжа ставится на внутреннее ребро (кант), как бы «причесывая» снег, упираясь в него.

Обязательное условие торможения – вес тела всегда полностью остается на лыже, скользящей прямо, иначе получится поворот и ребенок просто упадет.

Теперь будем учить малыша **подниматься вверх по склону**. Для этого существует несколько специальных способов.



Подъем ступающим шагом применяется на пологом склоне.

«С прихлопом» в горку поднимись,
 На палки сильно обопрись,
 Так лыжа вниз не проскользнет,
 Любой подъем спортсмен возьмет.

Лыжи не должны проскальзывать. Для этого нужно увереннее выполнять шаг вперед, чуть выше обычного поднимая колено. Шаги должны быть небольшие. Вперед не наклоняться. Спина остается прямой. Ноги слегка согнуты в коленях.

Подъем полуёлочкой и елочкой, а также лесенкой.

В способе *«полуёлочкой»* носок одной лыжи отводится в сторону, пятка остается на месте, лыжа ставится на внутреннее ребро, создавая упор. Другая лыжа остается прямо. При этом следует сильно упираться на палки.

При подъеме *«елочкой»* пятки лыж остаются вместе, носки лыж разводятся в стороны. Лыжи ставятся на канты. Шаги делать небольшие. Сильно опираться на палки.

При подъеме *«лесенкой»* встать боком к горке, лыжи – вместе. Вес тела надо сосредоточить на ниже расположенной ноге, поднять другую ногу с лыжей, сместить ее в сторону склона, поставить на снег ребром, на внешнюю поверхность лыжи, создавая упор. Перенести вес тела на эту ногу, другую приставить, создавая такой же упор. Сделать так несколько раз, выполняя небольшое смещение вверх по склону.

Малыш в подъем шагал упрямо,
Но лыжи ставил только прямо.
Подъем не так уж был и мал,
Он поскользнулся и упал.
Ты на палки обопрись,
Быстро в гору поднимись,
Поднимайся с песенкой,
«Елочкой» да «лесенкой».

А теперь можно освоить и *скользящий шаг*, но это в следующий раз.