

### **Как научить ребенка кататься на лыжах.**

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек.

Кататься рекомендуется не в валенках, а в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3—4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень. Одевать ребенка лучше так: свитер, лыжный костюм с начесом, вязаная шапочка. В зимнем пальто кататься слишком жарко. Кроме того, оно сковывает движения.

Научите ребенка основным лыжным движениям.

#### **Ступающий шаг.**

Встать на лыжи. Палки прислонить к скамейке — пока они не нужны. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

#### **Скользящий шаг**

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Теперь можно учиться самому главному — скользющему шагу. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

#### **Скольжение с палками**

Теперь можно взять лыжные палки. С палками можно пойти скользящим шагом еще быстрее. Правая нога — левая палка, левая нога — правая палка.

#### **Поворот**

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Допустим, хочешь повернуть вправо. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

#### **Подъемы**

На пологий склон можно подняться ступающим шагом с прихлопыванием лыжами по снегу.

Подъем «полуелочкой» — на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставить на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, на ребро, и отставив подальше носок второй лыжи от правой. Так и подниматься кверху.

Подъем «лесенкой». Повернуться левым боком к вершине горки. Лыжи поставить ровно. Сделать шаг левой лыжей вверх по склону. Затем

подставить к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять встали ровно. Так можно подняться на крутую горку. Особенно если помогать себе палками.

### **Спуск.**

Прежде чем спускаться с горки, стоит вспомнить основную стойку лыжника. Лыжи поставить ровно, близко одна к другой. Колени согнуть, немного наклониться вперед. Во время спуска пружинить на ногах. Чем круче горка, тем больше надо согнуть колени и наклониться вперед.

### **Торможение**

Сначала надо попробовать торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняйте «полуплугом» — одна из лыж продолжает скользить, на нее переносится тяжесть тела; вторую лыжу слегка повернуть носком к первой лыже, упирая лыжей на внутреннее ребро. Так можно плавно затормозить.

Успехов в начинании!