

Упражнения лыжника (имитация)

1. **И.О.** – стойка лыжника (стопы на ширине 17 – 23см, ноги согнуты в пружинистом положении, туловище наклонено вперед, кисти рук у бедра);
2. **Попеременная работа рук**
-руки поочередно проносить вдоль туловища: вперед - до уровня глаз, назад – выпрямить.
3. **Одновременная работа рук**
-руки одновременно проносить вдоль туловища: вперед до уровня глаз, назад – выпрямить.
4. **Упражнение «маятник»**
-имитация попеременного двушажного хода с опорой на одну ногу: руки работают попеременно, если опорная правая нога, то прямой левой ногой выполнять мах вперед – назад, согласованно с работой рук и наоборот.
5. **Имитация скользящего шага на месте**
- согласованная попеременная работа рук и ног в стойке лыжника.
6. **Имитация стоек на месте.**
-высокая – в наклоне - ладони на коленях, основная – локти на коленях.
7. **Приставные шаги на лыжах влево и вправо.**
8. **Повороты вокруг носков и пяток лыж.**