



Снаряжение

Для дебютных попыток лучше обойтись без дорогостоящих покупок – возьмите лыжи с палками напрокат. Подбирать их надо по росту (лыжи чуть выше ребенка, палки до подмышек) и жёсткости (детям нужны помягче, чтобы они могли их продавливать при отталкивании).

Обувь Самый простой вариант – обычные зимние ботинки, подобрав для них лыжи с универсальными креплениями. Но способ не самый удачный: лишь лыжные ботинки обеспечат действительно надёжную фиксацию ноги.

Одежда

Спешить с приобретением специализированного костюма не стоит – лучше обойтись стандартным зимним нарядом, тем же комбинезоном. А, если ребёнок войдет во вкус и тренировки станут регулярными, тогда уже можно приобрести водо- и ветронепроницаемые штаны и курточку.

Время

Выберите ясный, безветренный и не слишком морозный день (с температурой не ниже минус 10-12-ти градусов), и с хорошим настроением отправляйтесь в парк всей семьей.

Чему нужно учить в первую очередь?

Впрочем, начать нужно до того, как вы выберете подходящий по погоде день. Как и в случае с коньками, проведите подготовительную работу дома. Пусть малыш наденет лыжи и попробует походить в них дома, поднимая ноги, как обычно. Сначала, разумеется, он будет путаться, лыжи будут цепляться друг за друга, но в этом нет ничего страшного. Опыт придет – и ребёнок поймёт, как ставить ноги, чтобы лыжи не пересекались. Также, покажите ему, как надевать и снимать лыжи, как правильно стоять на них, слегка согнув ноги и наклонившись вперёд, как держать лыжные палки, предложите попробовать подпрыгнуть в лыжах. Эти упражнения станут важным базисом для уверенности ребёнка, когда он окажется на снегу. И, если с такими тренировками проблем нет, можете смело отправляться на улицу!

