



Что касается лыжных палок, особой необходимости в них в 3-4 года нет – они нужны скорее для привычки. Но, если хотите, можете предложить ребёнку их использовать. Покажите, зачем они нужны – чтобы отталкиваться от снега и ехать быстрее. Важно не просто упираться палкой, а делать это правильно: её нужно ставить «под себя», забрасывание её вперёд не даст ему возможности опереться на неё и оттолкнуться, её лапка-упор должна быть ближе к телу, чем собственно ладошка, держащая палку. Покажите, что лыжные палки можно использовать как попеременно (левая нога вперёд, правая рука вперёд, потом наоборот), так и одновременно (в этом случае можно вообще не отталкиваться ногами). Хотя всё же бесшажный ход сложен для детей, оставьте его на «вырост». То же самое касается и конькового хода (когда лыжами отталкиваются в стороны, как при катании на коньках), только причина другая. Такой способ несёт риск повредить голеностоп, его лучше пробовать после 6-7 лет.

Торможение, подъёмы, спуски...

Когда ребёнок уверенно скользит, важно научить его и быстро останавливаться. Способов торможения на лыжах несколько, какой выбрать – дело вкуса. Обратите внимание, что даётся малышу легче – и соответственно под эти навыки покажите, как эффективно замедляться. Вариантов несколько. Так, можно начать с «плуга»: когда носки лыж сводятся вместе, но не съезжаются – этот приём подходит и для равнины, и для спуска. Есть вариант так называемого «полуплуга»: одна лыжа скользит прямо, вес тела переносится на неё, а другая становится под небольшим углом к ней. А, вот, эффектный разворот поперёк движения для торможения с горы, вряд ли будет освоен сразу – его можно показать, но рассказать, что к нему вы вернётесь позже, когда он будет уверенно тормозить другими приёмами.

