



Про подъёмы и спуски нужно сказать отдельно. Горнолыжный спорт маленьким деткам не рекомендован, но навыки для наклонной поверхности преподать стоит. Только найдите небольшой пологий холмик, чтобы и малышу не было страшно, и скорость спуска была минимальной. А, далее делим занятия на два направления:

### Подъём

Возможен либо «ёлочкой», либо «лесенкой». В первом случае лыжник стоит лицом к склону и, слегка разведя носки, шагает по очереди так, чтобы боковым ребром слегка упираться в снег – этот приём подходит для простых склонов. Крутые - требуют второго метода. Лыжник стоит уже боком и сначала переставляет повыше верхнюю ногу, переносит на неё вес, а потом подтягивает нижнюю, оставляя лыжи параллельно друг другу. И, конечно, в обоих случаях можно помогать себе палками.

### Спуск

Здесь проще: занимаем правильную стойку, наклоняемся вперёд, пытаемся пружинить ногами: чем круче горка и выше скорость, тем сильнее наклон и больше согнуты ноги. Конечно же, на словах это просто, но в реальности ошибок будет много. Потому первые спуски лучше находиться рядом с малышом. И хорошо, если он, допустим, будет иметь возможность держаться за выставленную прямо перед ним лыжную палку папы или мамы.

Для первых занятий с родителями малышу достаточно 20-30 минут, за которые он успеет пройти до 500-700 м. И лучше не растягивать удовольствие, ребёнок устанет. Правильнее ограничить тренировку, но повторить её спустя пару дней – так у него и интерес вернётся, и полученные знания не успеют забыться!



**Успехов Вам в воспитании будущих чемпионов!**

