



С каких упражнений начать?

Когда ребёнок попробовал лёд, увидел, как катаются его родители и захотел научиться делать это так же красиво, переходите к конкретным упражнениям. На начальном этапе, по мнению специалистов, хватит примерно такого набора:

Падение...

Его не избежать и опытному человеку. Поэтому нужно показать, как не нанести себе травм. Главное: избежать падения назад, чтобы не удариться затылком. Отсюда наклон вперёд, который учили при правильной стойке. Поясните ему: если почувствовал, что падаешь, попробуй присесть (высота падения меньше, а с ней и сила удара) и сгруппироваться (не выставлять руки вперёд, чтобы не ушибить их). Идеально, если получится завалиться набок, да так, чтобы первое касание льда шло на мягкую часть бедра. Обязательно повторите упражнение как можно больше. Так малыш и технику освоит, и перестанет бояться самого падения.



Ёлочка...

Один из основных принципов движения на льду. Покажите ребёнку, как надо поставить ноги: одну под углом к другой, чтобы пятка одной ноги упиралась в среднюю часть стопы другой ноги. И после внутренним ребром конька той ноги, что под углом и сзади, аккуратно отталкиваемся от льда – чтобы на другой ноге начать скользить. И повторяем всё, только уже с точностью до наоборот, меняя «роли» ног! Звучит сложно, но даже 4-летний малыш на примере поймет, что от него хотят. Важно лишь обеспечить ему надёжную поддержку на первом этапе. Только снова не перегибайте палку: пусть он упирается на протянутую родительскую руку, но не висит на ней – ребёнок должен сам почувствовать равновесие.

