



Торможение...



Как только у ребёнка получится ехать более-менее уверенно и самостоятельно, окажется, что тормозить он умеет либо в бортик, либо в маму с папой, либо просто падая на лёд. Чтобы этого избежать, учите сразу правильно замедляться. Тем более, что методик торможения на льду есть несколько: пусть для начала выберет то, которое ему легче даётся. Первый способ – плуг, где нужно свести носочки параллельно стоящих ног вместе, как на лыжах. Второй – пяточкой, когда аккуратно, стараясь не завалиться назад, увеличиваем давление на заднюю часть конька. Третий – выставляя один из коньков поперёк движения (впрочем, это чревато резким падением вперёд, потому что обычно получается чуть позже, чем остальные приёмы).

Фонарики, змейка, повороты...

Чтобы разнообразить катание, покажите разные приёмы движения. Так, фонарики предполагают во время езды разведение и сведение параллельно стоящих ног – они будто бы чертят на льду круг за кругом. В змейке ножки уже всегда вместе, но поворачивают одновременно то в одну, то в другую сторону – совсем как извивающаяся змея. А в поворотах главное – наклон в нужную сторону с отталкиванием от льда наружным коньком, дабы сильнее закруглить траекторию. Конечно, всё это без вашей поддержки не получится – в тех же фонариках малыша в первые моменты придётся тянуть и следить, чтобы не упал, поскольку обычно развести ножки легко, а вот свести обратно намного труднее...

