

Лыжные ходы

- Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на **попеременные и одновременные**. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время.

