|  |
| --- |
| **ФИ КЛАСС** |

**Тест для 1-2 кл. «ВСЕ НА ЛЫЖИ»**

1. **Ходьба ступающим шагом без палок**

Изучается на первом этапе

Изучается после освоения скользящего шага без палок

1. **Ходьба ступающим шагом без палок выполняется:**

Носки и пятки лыж не отрывать от снега

Поочередно поднимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу

1. **Ходьба скользящим шагом без палок выполняется:**

Встав на лыжи надо, оттолкнуться палками и скользить

Встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, скользить на правой лыже, туловище слегка наклонить вперед. Когда скольжение замедлится, следует оттолкнуться другой ногой и т.д.

1. **Подъем «полуёлочкой» выполняется:**

Скользящим шагом

Ступающим шагом наискось склона, .одна нога продвигается скользящим движением прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развернутым наружу носком

1. **Покажи стрелками на картинке**



|  |  |
| --- | --- |
|  | - Лыжные палки-Крепления-Носки лыж-Пятки лыж-Внутреннее ребро лыж  |

**твоя оценка**