**Тест для 3-4 классов по теме «ВСЕ НА ЛЫЖИ»**

**ФИ КЛАСС**

**КЛАСС**

1. **Попеременный двухшажный ход состоит:**

Из двух скользящих шагов и одновременным толчком палками

Из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний

1. **Подъём «лесенкой» выполняется:**

Боком к склону

Лицом к склону

1. **Торможение «плугом» выполняется:**



За счет сведения пяток лыж и разведения ноков, при этом лыжи ставятся на внешнее ребро.



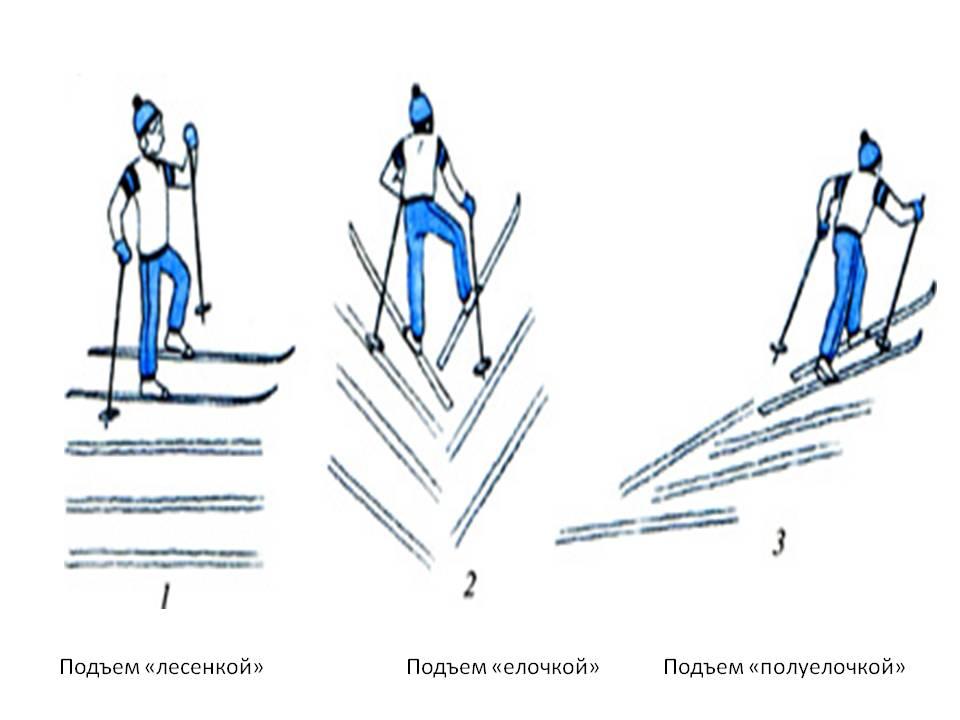
За счет сведения носков лыж и разведения пяток, при этом лыжи ставятся на внутренние ребра.

1. **При спуске с горы палки следует держать:**

В одной руке

****Сзади концами вниз

1. **Отметь на картинке подъём «полуёлочкой»**



**Дополнительное задание:** подпиши оставшиеся картинки

**Твоя оценка**