Как быстро и без проблем покорить лёд



Подготовка

Ботинки для катания нужно выбирать на размер – полтора больше, чем обычные: в них нет утепления, и надевать их придётся на тёплые носки. Они должны быть чуть свободными, задник должен плотно прилегать к пятке. Зафиксируйте хорошо подъём ноги с помощью шнурков – чуть плотнее в середине и чуть слабее в районе голеностопа. Одежду для катка подбирайте легкую, но тёплую.

Главный страх любого новичка – падение. Чтобы быть увереннее на льду, рекомендуем сначала потренироваться в помещении. Оденьте коньки и выполните несколько простых упражнений, чтобы привыкнуть удерживать равновесие. Сначала просто походите по помещению. Попробуйте переносить вес с одной ноги на другую. Затем, держась за спинку стула, выполните приседания и полуприседания. Затем выполните эти упражнение с вытянутой ногой. Все это научит Вас чувствовать собственное тело, что станет немалым подспорьем в катании.



Катание

Для первого выхода на лёд стоит выбрать время, когда на катке не будет много людей – так шансы столкнутся с кем-нибудь существенно уменьшаться. Не стесняйтесь при выходе опираться на бортик – это позволит почувствовать себя увереннее. Сначала, продолжая держаться, постойте, освойтесь на скользкой поверхности. Попробуйте, не отпуская бортик, чуть оттолкнуться, стоя на двух ногах, и вернуться обратно. Помните основное правило – когда стоите на льду, ноги должны смотреть врозь, «ёлочкой», когда едете – двигаться параллельно друг другу. Также необходимо держать в голове информацию и о том, как падать. Если чувствуете, что потеряли равновесие – сразу же группируйтесь, подтянув подбородок к груди. Падайте боком и берегите голову. Не лежите долго на льду – катающиеся могут заметить Вас в последний момент. Сначала вставайте на коленки, потом ставите одну ногу и поднимайтесь рывком, сразу расправляя обе ноги.

Почувствовав, что можете удерживать равновесие – переходите к скольжению. Здесь главное – принять правильную позу: стопы параллельно, ноги немного согнуты в коленях, спина – прямо, во время движение тело можно подать немного вперёд. Оттолкнитесь ребром одного лезвия (ни в коем случае не носком – иначе упадёте). Сразу же после толчка перенесите вес на стоящую ногу, чуть согнув колено. Вторую ногу сразу же подтягивайте к первой. Чередуйте ноги, отталкиваясь то левой, то правой ногой. Это – основной ход, который потребуется для катания.



Теперь учимся тормозить. В самом начале это – просто подъехать к бортику, не отталкиваться – так потеряется скорость. Когда освоитесь с основным ходом, учитесь тормозить по-настоящему. Порядок действий прост: ноги ставите так, чтобы они были немного шире плеч, колени сгибаете, тело чуть отклоняете назад, носки разворачиваете внутрь.



Отметим, что научиться кататься на коньках не так сложно, как это кажется из описания. Уже через час на катке вы сможете кататься уверенно и получать удовольствие от движения.

Буклет разработали:
Н.Н. Бухало, Л.В. Васькова
Оформление: Т.В. Таратунина

МАДОУ Детский сад № 101/4
города Тюмени
группа № 12

Сказочная Страна

Учимся кататься на коньках

для заботливых родителей

2019