3. Оттолкнитесь внутренним ребром правого конька и во время толчка перенесите вес на левую ногу.
4. От толчка вы поедете вперёд на левой ноге (её колено остается слегка согнутым).
5. Оторвите правую ногу ото льда и подтяните её к левой. Следите, чтобы зубцы на носке конька не касались льда. Если это произойдёт, значит, вы слишком сильно направляете носок книзу.
6. Держите обе ноги вместе и спокойно катитесь на обеих. В это время проверьте своё тело: спина прямая, корпус развёрнут вперёд, колени согнуты.
7. Повторите то же движение для левой ноги.

## Торможение.

Ускориться на скользкой поверхности ещё не является вершиной мастерства обучаемого. Наиболее сложно остановиться в данной ситуации. Так как же затормозить на льду?

В данном случае техника остановки представляет собой отдельное искусство.

Самым простым способом торможения является так называемый упор в лёд, который производится выставленной вперёд ногой с участием внутренней стороны ребра конька.

Иным способом торможения является сведение коленок и носков, раздвигание задников коньков с одновременным сгибанием ног. Данный вариант называется «плугом» и используется в лыжном спорте.

## Отдых – прежде всего!

Не забывайте об отдыхе во время катания: с непривычки ваше тело получает довольно сильную нагрузку. Если чувствуете, что ноги вас не слушаются, передохните, ведь невозможно обучаться катанию на ватных дрожащих ногах, а уставший фигурист теряет внимательность и осторожность и легко может получить травму.

Буклет разработали:
О.В. Дмитриевских
М.П. Прохорова
Оформление: Т.В. Таратунина

МАДОУ
Детский сад № 101/4
города Тюмени
группа № 7

Росинка

# Учимся кататься на коньках

*для заботливых родителей*

2019

# Как научиться кататься на коньках?

Коньки способны подарить не меньше удовольствия, нежели лыжи или сани. Тем более, они принимают активное участие в отработке и поддержании тонуса мышц спины, ног, живота. Воспитывают чувства координации движений и равновесия. Впрочем, прежде чем выйти на каток или иное ледяное пространство, человек должен пройти тяжёлый путь обучения, понять, как научиться кататься на коньках и осилить полученные знания. Сложного в этом нет ничего, но и легко в решении данного вопроса также не будет.

Для более быстрого освоения техники катания потребуется некоторое время поупражняться в стенах родного дома.

Для этого, надев на лезвие коньков чехлы или подстелив старый ненужный коврик, необходимо немного походить по комнате. Это делается для того, чтобы обучаемый смог прочувствовать устойчивость. Держась руками за спинку стула, обув коньки, потребуется сделать несколько приседаний, а, затем, и полуприседаний. В итоге, задача будет усложнена тем, что приседания будут происходить с одной вытянутой вперед ногой.

Важным моментом в период обучения катанию на коньках является умение переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую, а также вовремя их сгибать в процессе движения.

*На коньках по льду качусь*
*В ясный день морозный, —*
*Я кататься научусь*
*Рано или поздно.*

# На льду. Ходьба.

Первый выход на лёд должен состояться на малолюдном катке. Попробуйте сделать шаг, другой. По катку следует скользить, но почти все новички пытаются ходить по льду, как по земле. Ничего страшного – почувствуйте лёд, ощутите, как ваша нога становится на него, поймите, что вы прочно стоите на своих коньках. Теперь давайте учиться именно скользить.

## Скольжение.

При скольжении колени должны быть согнуты, можно слегка наклониться вперёд. Ни в коем случае не отталкивайтесь носком конька – только ребром. Если разобрать скольжение по деталям, получится следующее

1. Ноги вместе, стопы параллельно.
2. Согните ноги в коленях, держа спину ровной, и разверните правую ногу примерно на 45°.