



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



- ❖ Фигурным катанием можно заниматься с 4 лет. Вложенные в ботинки супинаторы предохраняют от плоскостопия, а высокая шнуровка – от растяжения голеностопного сустава.
- ❖ Перед тем как пустить ребенка на лед, проверти, лезвие конька должно выступать спереди и сзади на 1 – 2 см за края ботинка.
- ❖ Следите, чтобы малыши правильно стояли и скользили на льду и умели при этом сохранять равновесие и красивую осанку. Нога, на которой скользят, чуть согнута в колене: она принимает на себя всю тяжесть тела; во время скольжения избегайте делать толчок носком конька.
- ❖ Учите малышей мягким падениям в обе стороны на бедро: при падении надо сгруппироваться, т.е. согнуть тело, руки и ноги, чтобы не удариться с размаху об лед, а проскользнуть по нему, смягчив силу удара.
- ❖ Торможение – *носком конька* (опорная нога выставляется не вперед, а назад и тормозит не пяткой, а зубчиками); торможение *плугом* или *полуплугом* (эти виды торможения должны быть известны детям по опыту катания на обычных коньках).
- ❖ Скольжение назад способом *волна* – вначале ребенок стоит на двух коньках, затем, сгибая ноги в коленях, переносит тяжесть тела на коньки, которые начинают скользить. Тяжесть тела в этот момент сосредоточена на наружном ребре правого конька (левый конек со льда не убирается). Внутренним ребром его отталкиваются. Резко выпрямив колени обеих ног, малыш продолжает скользить на всей плоскости обоих коньков и затем незаметно переносить тяжесть тела на выдвинутый вперед левый конек, на его наружное ребро, оставляя за собой волнистую линию, отталкиваясь внутренним ребром правого конька. Для продвижения этим способом вперед тяжесть корпуса концентрируется на задней части конька, у каблука, а назад

- пятки слегка отрываются, тяжесть тела перемещается на носки коньков. Прежде чем изучать скольжение «волной» назад, следует обучиться этому способу, двигаясь вперед.
- ❖ Скольжение способом «фонарик» осуществляется так: согнув ноги в коленях, малыш разводит носки коньков в стороны, нажимая на наружные ребра коньков, а когда коньки расходятся на ширину обычного шага, слегка гасит скорость движения, перейдя с наружных ребер на внутренние и соединяя носки коньков. На льду запечатлевается след в виде шара или фонарика. После того как малыш закончит скольжение вперед, он приступает к выполнению «фонарик» назад. Для этого, сделав «фонарик» вперед, ребенок встает так, что носки коньков под тяжестью тела почти сходятся вместе, а пятки коньков, освободившись от тяжести, слегка приподнимаются над льдом и готовы двинуться в обратную сторону. Согнув колени и придав скользящее движение конькам, малыш не спеша скользит назад. Задние части коньков при этом разъезжаются в стороны, переходя с внутренних ребер коньков на наружные, а когда разъедутся на ширину плеч, переходят снова на внутренние ребра, и задние части коньков почти смыкаются. «Фонарик» назад готов.
 - ❖ Если «волну» разучивают сначала вперед, а потом назад, то «фонарик» разучивают одновременно вперед и назад.

