

Типичные ошибки при обучении скандинавской ходьбе и методы их исправления

Существует несколько типичных ошибок, при которых рекомендуются определенные упражнения. Одной из характерных ошибок при обучении технике скандинавской ходьбы является недостаточное выпрямление ноги в коленном суставе при постановке ноги на опору. Ниже представлены упражнения, позволяющие исправить данную ошибку.

1. Ходьба в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе.
2. Ходьба с наклоном туловища вперед (выпрямлять ноги обязательно, руки помогают выпрямлению).
3. Ходьба с наклоном туловища вперед на каждый шаг, причем если впереди левая нога, то ее стопы касается левая рука.

Для устранения «шлепка» при постановке стопы на опору во время ходьбы и укрепления мышц голени и голеностопа применяются следующие упражнения:

1. Перекаты с пятки на носок, стоя на месте.
2. И.п. широкий шаг, сзади стоящая нога опирается на всю стопу, постановка впереди стоящей ноги на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги, на всю стопу впереди стоящей ноги, затем занять исходное положение.
3. Ходьба, акцентируя постановку ноги с пятки резким перекатом на носок.
4. Ходьба по мягкому грунту (песок, снег, торф, опилки).
5. Взаимопротивоположные повороты плечевого пояса и таза (ноги на ширине ступни, руки перед грудью).
6. Кружение таза, руки на поясе.
7. Прыжки с резким поворотом таза вокруг вертикальной оси.
8. Ходьба левым и правым боком вперед.
9. Ходьба «змейкой» (на 2–4 м вправо и влево).
10. Ходьба, держа руки сцепленными перед грудью или за головой.
11. Имитация движения рук, стоя на месте.
12. Ходьба с постоянно наклоненным вперед туловищем. Выпрямление ног обязательно, руки помогают выпрямлению ног.
13. Пружинистые покачивания, стоя в широком выпаде. Ноги желательно держать прямыми, руки в стороны.
14. Из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от опоры, затем принять исходное положение.
15. Из стойки на носках перейти в стойку на пятках и вновь принять исходное положение.