



## Мастер-класс «Лёд надежды нашей».

Катание на коньках – популярный вид досуга. Он становится доступным для всех желающих. Умение кататься открывает возможности для активного отдыха и приятного времяпрепровождения с друзьями. Для многих представляется проблематичным скользить по льду без падений. Некоторым же даже устоять на коньках сложно.

Специально для новичков тренер С.Артюшин провел мастер-класс «Лёд надежды нашей». Подготовительный этап и подбор экипировки имеет ряд нюансов. Толстые и длинные носки упростят катание за счёт большего комфорта. Важным моментом является выбор подходящего размера ботинок. Их шнуровка проводится сверху вниз. Выход на лёд обязательно предваряется проверкой остроты лезвия: достаточно аккуратно провести пальцев по обеим его сторонам. Выходить на каток



удобнее боком, чтобы не поскользнуться.

Тренер делится секретами устойчивой походки и осторожного торможения. При падении следует сгруппироваться и стараться упасть на бок.



С.Артюшин обучает новичков корректным действиям на льду. Упражнение «ёлочка» формирует верное скольжение. Внимание уделено остановке движения путём выставления правой пятки. Приём «фонарик» формирует быстрый ход вперёд и назад, объезжать препятствия. Перед практикой следует провести разминку и тщательно разогреть мышцы бёдер, таза и шеи. Удержать равновесие возможно только на полусогнутых ногах и с

немного наклонённым вперёд корпусом. Система помогает направить основной вес на стопы и минимизирует риск падения.

Рекомендуется находиться ближе к центру катка: у бортиков скапливается много людей, кроме того, развивается привычка ездить без подстраховки.

Ребята с пользой провели время, получили заряд бодрости и энергии.

