**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

***(методические рекомендации)***

Прежде чем приступить к ходьбе, выполняем разминку – махи руками и ногами, сгибание-разгибание тела, поднятие на цыпочки на 2–3 секунды, аккуратные прыжки с ноги на ногу и на обеих ногах. Рекомендуется выполнить несколько специальных упражнений с палками: наклоны вправо-влево с поднятой руками палкой над головой, наклоны вперед с упором на палки и т.д.

**Техника**

Основной элемент – шаг. Главное правило: левая рука с палкой – правая нога (пятка), и наоборот: правая рука – левая нога, т.е. должен получиться противоход. Палка находится сбоку около ноги, немного под углом. При касании палкой земли следует сделать шаг: ступню ставят на пятку, затем перекатывают на носок. А вот ставить ноги сразу на всю поверхность ступни не следует. Ноги во время шага должны быть слегка согнуты в коленях. Руки во время движения немного сгибают в локтях и двигают ими вверх-вниз при отталкивании от поверхности. Рука поднимается под углом 45 градусов в верхнем положении, а «нижняя» же рука отодвигается назад на уровень таза. Опираться на палки со значительным усилием нельзя! Это создает дополнительное напряжение на опорно-двигательный аппарат.

**Типичные ошибки**

Использование самодельных палок или инвентаря от других видов спорта. Неправильное удержание палок (перекрест их за спиной). Поворот корпуса по время подъема руки для совершения отталкивающего движения. Использование силы кисти, а не локтя во время отталкивания. Использование неудобной обуви.