

# Как научить малыша кататься на коньках



Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки.

## **О возрасте**

Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Его лучше и придерживаться.



### ***Учимся ...падать!***

Да, это первое чему стоит научить ребёнка.

Сначала можно потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное одеяло.

Нужно учить ребёнка группироваться и падать на бок.

То же следует делать и на льду.

Особенно опасны падения назад, при которых страдает голова.

Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно.

В то же время, в первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными, тренировочными.

Иначе частые падения вызовут боязнь и неприятие льда.



### ***Техника катания***

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.
- «Пружинка» (приседания на месте).
- Ходьба вперед.  
Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами),  
а отрывая ноги ото льда.



Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой.

Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.

Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.



