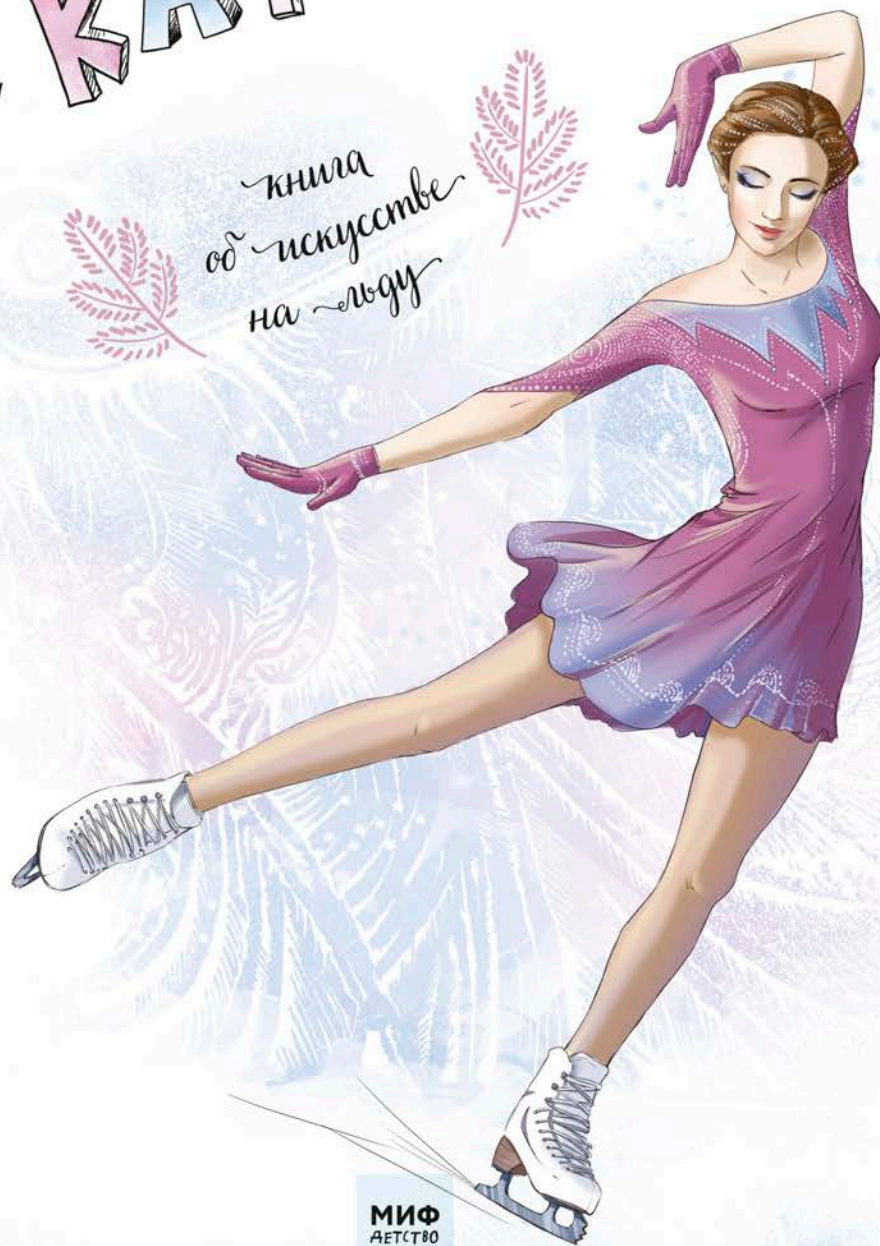


твои правила

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

книга
об искусстве
на льду



МИФ
АСТВО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Дорогой друг,



перед тобой — книга о фигурном катании,
из которой ты узнаешь:

- 👁 **на какую** высоту можно взлететь надо льдом;
- 👁 **для** чего спортсменам удочки;
- 👁 **зачем** раньше фигуристы учились рисовать;
- 👁 **почему** хоккеист ни за что не прыгнет тройной тулуп;
- 👁 **как** фигуристкам разрешили выступать в коротких юбках.

Возможно, ты уже умеешь кататься на коньках и знаешь, как это весело — скользить по зеркальной глади под звуки музыки и шуршание льда, когда ветерок щекочет лицо... Коньки уносят тебя всё дальше — и вот оно, ощущение полёта и радости!

А может быть, ты только подумываешь о том, чтобы пойти на каток? Тогда давай сделаем первые шаги вместе!

С уважением,
создатели книги

ДЛЯ НАЧАЛА

ЧМИФА

о фигурном катании



1. Учиться нужно с раннего детства.

Есть много секций, где ледовым наукам учат не только малышей, но и их старших братьев, сестёр, мам, пап и даже бабушек и дедушек. Многие выступают на соревнованиях среди взрослых фигуристов-любителей!



3. Падать больно.

Падения не так страшны, как кажется. И потом, на первых порах рядом с тобой на льду всегда будет тренер. Он и подстрахует, и научит приземляться на лёд безболезненно. К тому же ты будешь заниматься в специальной одежде, надев наколенники и налокотники.



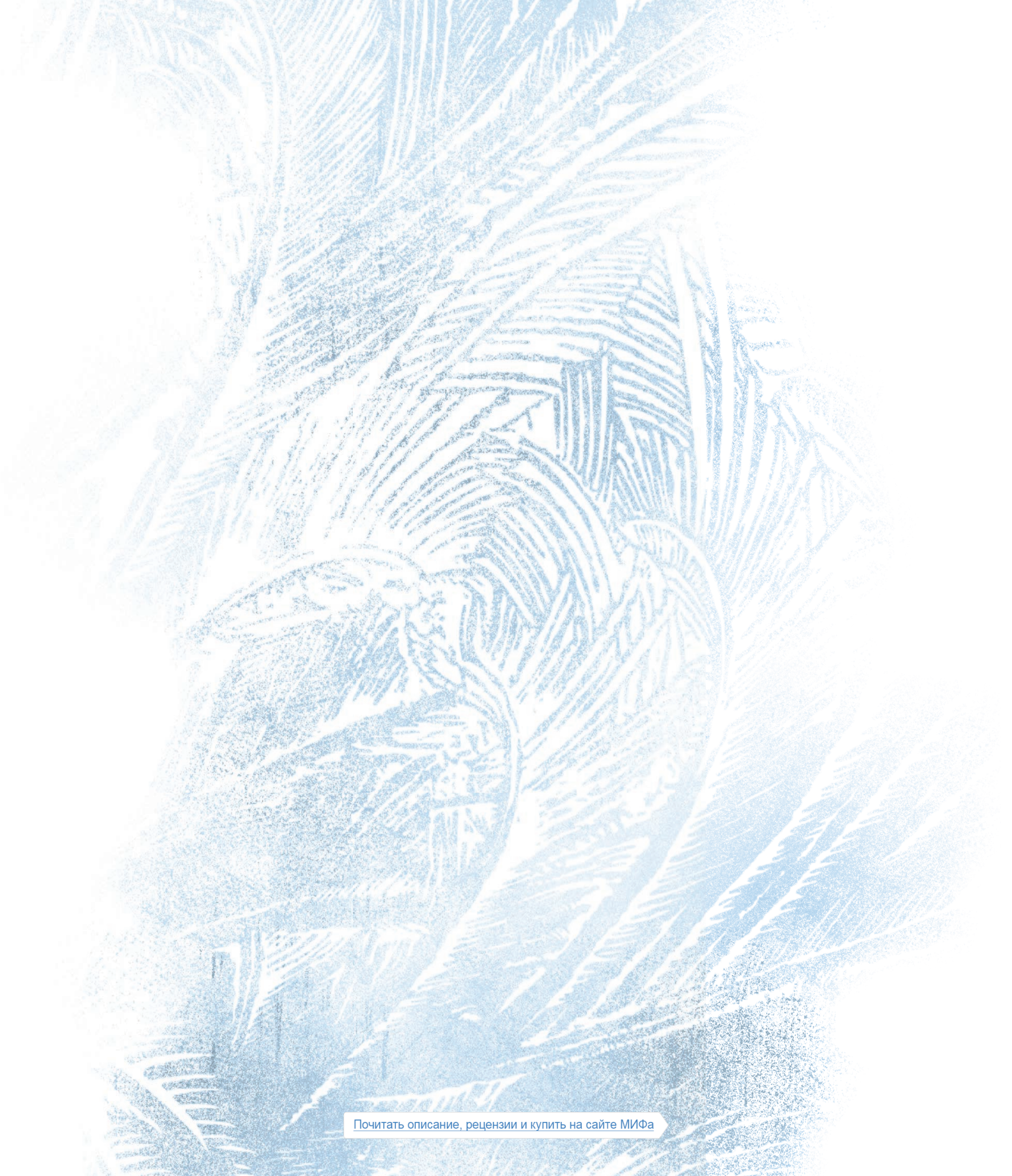
2. Кататься можно только зимой.

Это раньше коньки доставали, только когда замерзали речки и другие водоёмы. Теперь специальные холодильники помогают сохранять лёд в любое время года. А ещё есть пластиковый лёд!



4. Всё время на льду? Скука!

Фигуристы далеко не всё время проводят на катке. Они берут уроки актёрского мастерства, занимаются хореографией и физкультурой, отрабатывают элементы в спортзале, играют в подвижные игры... Так что не соскучишься!

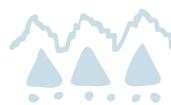


[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ИСТОРИЯ

*фигурного
катания*





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

