

### Skaten - Klassik

- Rennlauforientierte Technikvariationen
- Technikoptimierung und Bewegungsanalyse
- intensives, sportliches Laufen
- Taktisches Verhalten in der Loipe
- Optimale Technikwechsel



**Info:** Kenntnisse zur Bewegungsanalyse, Belastungssteuerung und präzisen Bewegungen bei wechselnden Bedingungen

**Ziel:** Intensives Laufen in jedem Gelände

### Skaten - Klassik

- Touren auf dem Langlaufski
- Vielseitige Lauftechniken
- Stabiles Einbeingleiten
- Flüssiges Bewegen an Anstiegen
- Schnelles und sicheres Abfahren



**Info:** Kenntnisse zu Schnee, Wachs, Training und Sicherheit auf Touren

**Ziel:** Sportliches Laufen in der Loipe

### Nordic Cruisen - Skaten - Klassik

- Ökonomisches Laufverhalten
- Einfache Lauftechniken
- Grundlagen des Gleitens
- Vom Cruisen zum klassischen Laufen
- Sicheres Abfahren in der Loipe



**Info:** Sicheres Verhalten auf den Loipen und mit Ski

**Ziel:** Loipen sicher und ökonomisch meistern

### Nordic Cruisen - Skaten - Schneeschuh

- Erlebnisse in Natur und Schnee
- Sicher Anhalten, Bremsen und Lenken
- Leicht bergauf und bergab bewegen
- Bewegen in der Ebene
- Erste Erfahrungen mit der Ausrüstung



**Info:** Ausrüstung kennen lernen

**Ziel:** Sicheres Laufen, Bremsen und erste Techniken