

Was Sie in diesem Buch finden

Nordic Ski, Nordic Cruising, Nordic Fitness ...	6	Wenn es bergauf geht	38
		Wenn es bergab geht	39
		Fallen und Aufstehen	40
Skilanglauf – Schneespaß für jedes Alter	9	Skilanglauf mit Kindern	43
		Nordic Cruising ohne Loipe	45
Unterwegs im Schnee – in der Loipe oder querfeldein	10	Noch etwas sportlicher – Klassisch und Skating	49
Die Ausrüstung	11	Skilanglauf klassisch – die Ausrüstung	50
An Ski und Stöcke gewöhnen	16	Der Diagonalschritt	58
Der Unterschied zwischen Gehen und Skilanglauf	22	Der Doppelstockschub	66
Der Diagonalschritt – Grundlagen	26	Doppelstockschub mit Zwischenschritt ...	68
Der Doppelstockschub – Grundlagen	32	Richtung ändern, ansteigen, abfahren ...	70
Die Richtung ändern	36		

Skatingtechnik – Fortbewegung für Fortgeschrittene	73
Halbschlittschuhschritt	78
Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz	80
Eins-eins-Schlittschuhschritt	82
Eins-zwei-Schlittschuhschritt	84
Asymmetrischer Schlittschuhschritt	86
Diagonalschlittschuhschritt	89

Nordic Fitness – das Training ohne Schnee 93

Nordic Walking, Nordic Blading und Rollski-Training	94
So gestalten Sie das Training effektiv und optimal	99

Skilanglauf – optimaler Gesundheitssport 111

Skilanglauf und Gesundheit – das passt zusammen	112
--	-----

Anhang

Stichwortverzeichnis	125
Über die Autoren	127