

Was Sie in diesem Buch finden

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

Skatingtechnik – Fortbewegung für Fortgeschrittene	73	Skilanglauf – optimaler Gesundheitssport	111
Halbschlittschuhschritt	78	Skilanglauf und Gesundheit – das passt zusammen	112
Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz	80		
Eins-eins-Schlittschuhschritt	82		
Eins-zwei-Schlittschuhschritt	84	Anhang	
Asymmetrischer Schlittschuhschritt	86	Stichwortverzeichnis	125
Diagonalschlittschuhschritt	89	Über die Autoren	127
Nordic Fitness – das Training ohne Schnee	93		
Nordic Walking, Nordic Blading und Rollski-Training	94		
So gestalten Sie das Training effektiv und optimal	99		