

Was Sie in diesem Buch finden

Nordic Ski, Nordic Cruising,
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 38

Wenn es bergab geht 39

Fallen und Aufstehen 40

Skilanglauf mit Kindern 43

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 – die Fortbewegungsart
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

Stichwortverzeichnis 125

Über die Autoren 126