

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 Doppelstocksenschub –
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**