

SKILANGLAUF



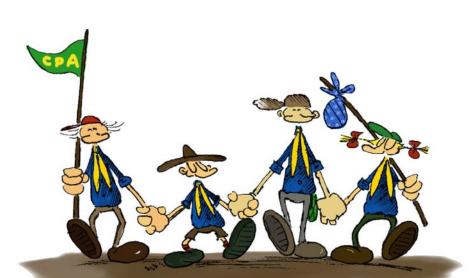
- 1. Liste die Ausrüstungsgegenstände auf, die man zum Langlauf braucht und beschreibe ihre Funktion, Qualität und ihre angemessene Länge:
 - a) Ski (gewachst und ungewachst)
- c) Schuhe

b) Bindung

- d) Skistöcke
- 2. Beschreibe die Pflege deiner Ausrüstung während und nach der Saison.
- 3. Was musst du bedenken, wenn du dir passende Kleidung für den Langlaufsport auswählst? Was würdest du auswählen, wenn du für eine längere Ski-Tour packst?
- 4. Demonstriere in gutem Stil die folgenden Fortbewegungstechniken:
 - a) Flat striding with good kick, purchase, and form
 - b) Single poling, change-up, double poling
 - c) Side stepping up and down slopes
 - d) Herringbone slope climbing
 - e) Traverse-side stepping up slope with kick turns
 - f) Straight up slope climbing
 - g) Straight down hill running under control, 20 degree slope
 - h) Moving step turning down slope
 - i) Snow plowing for slowing speed and stopping
 - j) Sitback stopping
- 5. Erkläre den Sinn des Wachsens. Beschreibe den Gebrauch verschiedener Wachse für unterschiedliche Schneearten und Temperaturen.
- 6. Erkläre die grundlegenden Sicherheitsregeln beim Skilanglauf.



- a) Unternimm 3 verschiedene 5-km-Runden mit einem Partner. Wenn möglich bei unterschiedlichen Schneebedingungen.
- b) Bewältige eine 16 km lange Tour in mittelschwerem Gelände.
- c) Nimm auf diese Touren die nötige Ausrüstung (Sicherheitsausrüstung) mit und trage geeignete Kleidung (Kälte, schwitzen, Kondition).



www.adventjugend.de