



DSLVLV Schneesport Philosophie

Nordic

	LERNEBENE	LERNINHALTE
	EXPERTE Ziel: Intensives Laufen in jedem Gelände Praxiswissen: Kenntnisse zu Bewegungsanalyse, Belastungssteuerung, präzisen Bewegungen bei wechselnden Bedingungen	Skaten – Classic <ul style="list-style-type: none">• Rennlauforientierte Technikvariationen• Technikoptimierung und Bewegungsanalyse• Intensives, sportliches Laufen• Taktisches Verhalten in der Loipe• Optimale Technikwechsel
	KÖNNER Ziel: Sportliches Laufen in der Loipe Praxiswissen: Kenntnisse zu Schnee, Wachs, Training und Sicherheit auf Touren	Skaten – Classic <ul style="list-style-type: none">• Touren auf dem Langlaufski• Vielseitige Lauftechniken• Stabiles Einbein-Gleiten• Flüssiges Bewegen an Anstiegen• Schnelles und sicheres Abfahren
	FORTGESCHRITTENER Ziel: Loipen sicher und ökonomisch meistern Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf Loipen und mit Ski	Nordic Cruisen – Skaten – Classic <ul style="list-style-type: none">• Ökonomisches Laufverhalten• Einfache Lauftechniken• Grundlagen des Gleitens• Vom Cruisen zum klassischen Laufen• Sicheres Abfahren in der Loipe
	EINSTEIGER Ziel: Sicheres Laufen und Bremsen, erste Techniken Praxiswissen: Ausrüstung kennen lernen	Nordic Cruisen – Skaten – Schneeschuh <ul style="list-style-type: none">• Erlebnisse in Natur und Schnee• Sicher Anhalten, Bremsen und Lenken• Leicht bergauf und bergab laufen• Bewegen in der Ebene• Erste Erfahrungen mit der Ausrüstung