



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)
- b) Bindung
- c) Schuhe
- 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 Schnearten und Temperaturen.

6. Erkläre die grundlegenden Sicherheitsregeln beim Skilanglauf.

7. Kenne und erkläre die offiziellen Regeln beim Skilanglauf.



P-F-Skilanglauf

8. Zeige deine Fertigkeiten:

- 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).

