



# NORDIC CROSS CENTER

## KURSÜBERSICHT

### Einsteigerkurs I ( = Schnupperkurs )

- Kennenlernen des neuen Sportgeräts
- Einfache Gewöhnungsübungen
- Erste Skatingschritte in der Ebene
- Einführung in die Brems - und Kurventechnik
- Einbau des Stockeinsatzes
- Einfache Stocktechniken
- Skatingschritte an leichten Steigungen
- Leichte Abfahrt
- Erste kleine Tour auf einfachen asphaltierten Strecken

### Einsteigerkurs II

- Gewinnung von Sicherheit auf dem neuen Sportgerät
- Rhythmisierung der Bewegung
- Koordinierung von Bein - und Armbewegung
- Einfache, symmetrische Variationen des Stockeinsatzes
- Festigung der Kurventechniken in der Ebene und beim bergab fahren
- Bremstechnik beim bergab fahren
- Bewältigung längerer und mittelschwerer Anstiege
- Anwendung des Gelernten bei einer kürzeren Tour und unterschiedlichem Gelände

### Fortgeschrittenenkurs I

- Betonung des Ganzkörpertrainings mit Nordic Cross Skates
- Intensivierung der Bewegungen
- Erweiterung der Kurventechniken
- Asymmetrische Techniken beim Stockeinsatz ( Gelände abhängig )
- Bewältigung steilerer Anstiege durch Stockeinsatzvarianten
- Erfahren unterschiedlicher Untergründe

### Fortgeschrittenenkurs II

- Anwendung des Gelernten bei einer ca. 2 stündigen Tour

**Kursdauer : jeweils 2 Stunden**

**Die Inhalte der Kurse bauen aufeinander auf**

### Individual Programm oder Personal Training

Gerne stellen wir für Gruppen ( Sportvereine, Firmen, Jugendgruppen, Schülerklassen etc. ) spezielle Programme nach individuellen Zielen zusammen ( z.B. Saisonvorbereitung, Nordic Cross Biathlon, Nordic Cross Hockey etc. )

Selbstverständlich führen wir auch Privatkurse für Einzelpersonen, Paare und kleine Privatgruppen durch.

### Geführte Touren

- ab 4 Personen
- halbtägig oder ganztägig