

Langlaufkurs Klassische Technik Level 4

Zielgruppe: Absolventen des Level 3 Kurses sowie Klassischläufer, die Dynamik und Eleganz in ihren Laufstil bringen wollen

Inhalt:

- Aufwärmen und Aktivieren
- Feinstformung des Diagonalschrittes:
 - Freie Gleitphase - dynamisches Gleichgewicht
 - Anfallen – Einsatz der Schwerkraft
 - Aktives Vorschwingen von Arm und Bein
- Spurwechsel im Gefälle
- Abschwingen und Wedeln
- Sprint - Doppelstockschub
- Anwenden aller Techniken

Datum: Sonntag, 19. Februar 2012

Zeit: 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Krumpenloipe in Hafning bei Trofaiach

Treffpunkt: Bei der Loipenhütte am Beginn der Loipe

Preis: 38 € pro Person

Mitzubringen: Passende Langlaufschuhe, -ski und -stöcke.
Ein Materialverleih ist vor Ort. Reservierung unter 0664 3008793
oder www.krumpenloipe.at

Trainer: Mag. Martin Hofer
Betreiber der 1. Grazer Langlaufschule
Staatlich geprüfter Skilanglauftrainer
Sportwissenschaftler

Anmeldung: info@sportschule-hofer.at
oder Tel. 0650/8906458

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

