

# CROSS-COUNTRY CROSS SKILLS PARK



**Heya!** Wir sind Lea und Luc, wir bewegen uns am liebsten in der Natur. Mit den Langlaufski lieben wir es, die verschneiten Wiesen und Wälder zu entdecken und den Winter zu erleben. Skilanglauf beinhaltet alles was wir uns von einer Sportart wünschen: Freude, Spiel, Spass, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Technik und Taktik.

Skilanglauf lernst du mit möglichst vielseitigen Übungen wie sie in diesem Cross-Country Cross Skills Park absolviert werden. Die Bewegungen werden immer präziser, und du stehst viel sicherer auf dem Ski. Wie es das Wort «Skills» sagt: deine Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen, Gewandtheit werden geschult, kurz dein Können verbessert sich.



Mit geschicktem Einsatz deines Körperschwerpunktes und präzisen Kraftimpulsen wirst du viel Freude haben an diesem Cross-Country Cross Skills Park. Mach mit: lauf, gleite, spring, beuge, strecke, dreh dich alleine oder in der Gruppe, alles ist möglich, verbessern kannst du dich immer!

Lea und Luc



Weitere Informationen zum XCX Skills Park findest du hier: →

langlauf.ch

MAIN SPONSOR



SPONSORS

RAIFFEISEN



BKW

CAR PARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# TORE

---



Beuge und strecke die  
Fuss- und Kniegelenke

# GLOCKENSPIEL

---



Strecke komplett bis  
auf die Zehenspitzen

---

# HINDERNISSE

---



Übersteige oder überspringe  
die Hindernisse

---

# WELLEN-MULDEN

---



Beschleunige aktiv  
aus den Beinen

# TRETORGEL

---

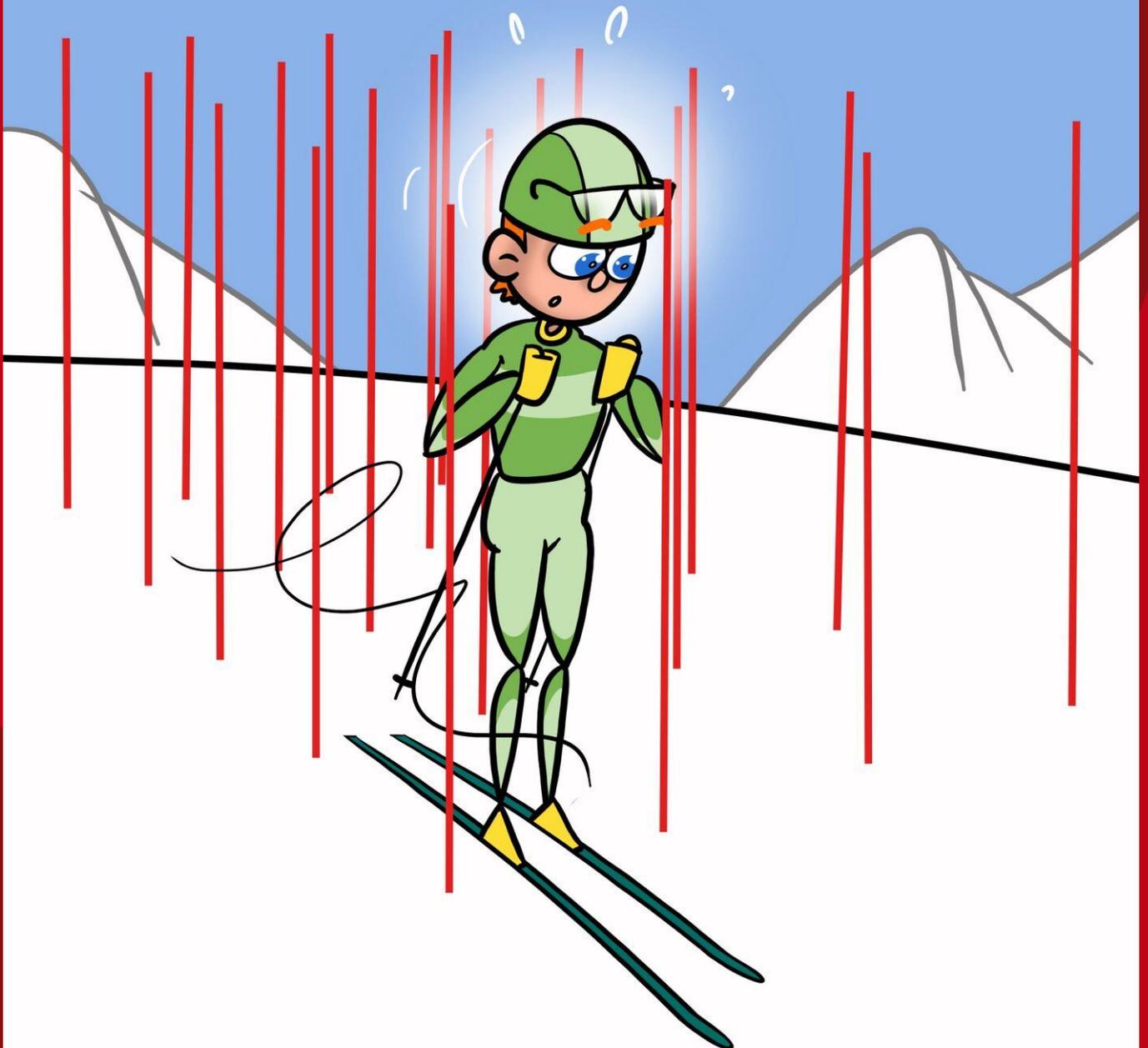


Beuge und strecke  
wechselseitig die Beine

---

# STANGENWALD

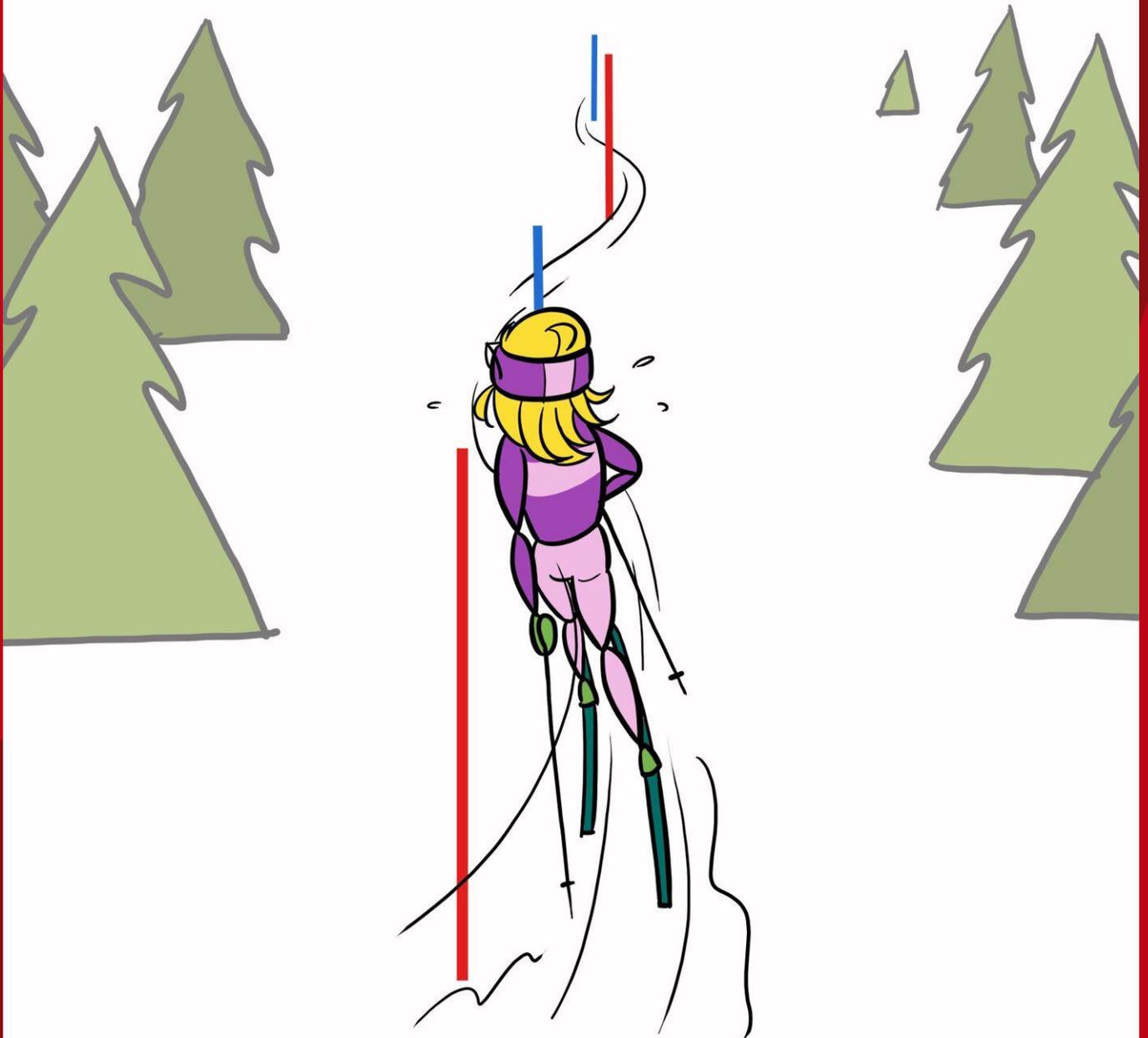
---



Finde die schnellste Linie  
zwischen den Stangen

# LINIENSLALOM

---



Lauf dynamische  
Richtungswechsel

# KREIS

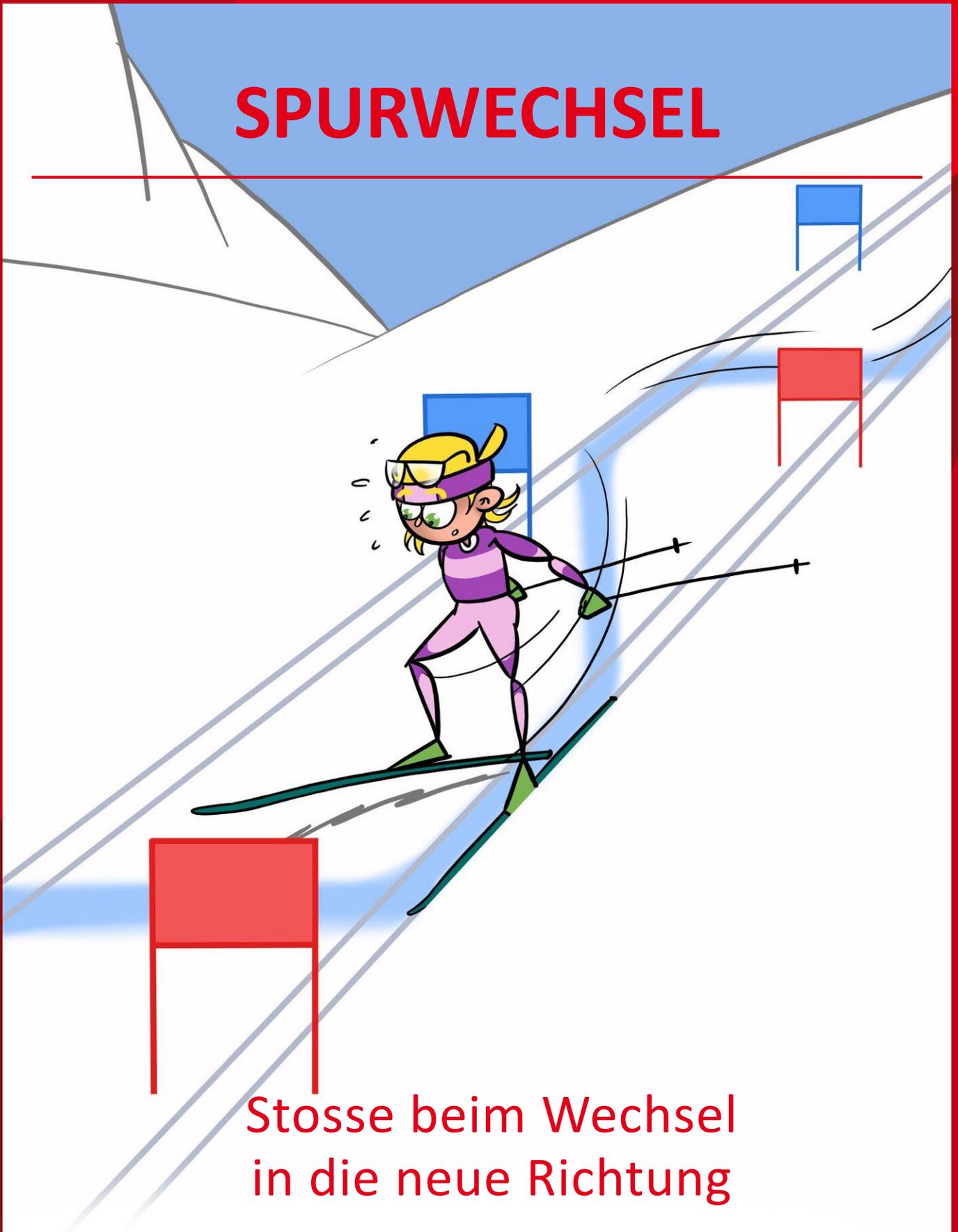
---



Beschleunige fortlaufend  
in der Kurve

---

# SPURWECHSEL



Stosse beim Wechsel  
in die neue Richtung

# BERGSLALOM

---



Lauf kräftig und beidseitig  
den Anstieg hoch

---

# RAMPE

---



Pass den Schritt  
dem Gelände an

---

# GELÄNDE

---



Spure eine kreative Strecke

---

# STARTSPRINT

---



Beschleunige auf ein hohes Tempo

---

# ZIELSPRINT

---

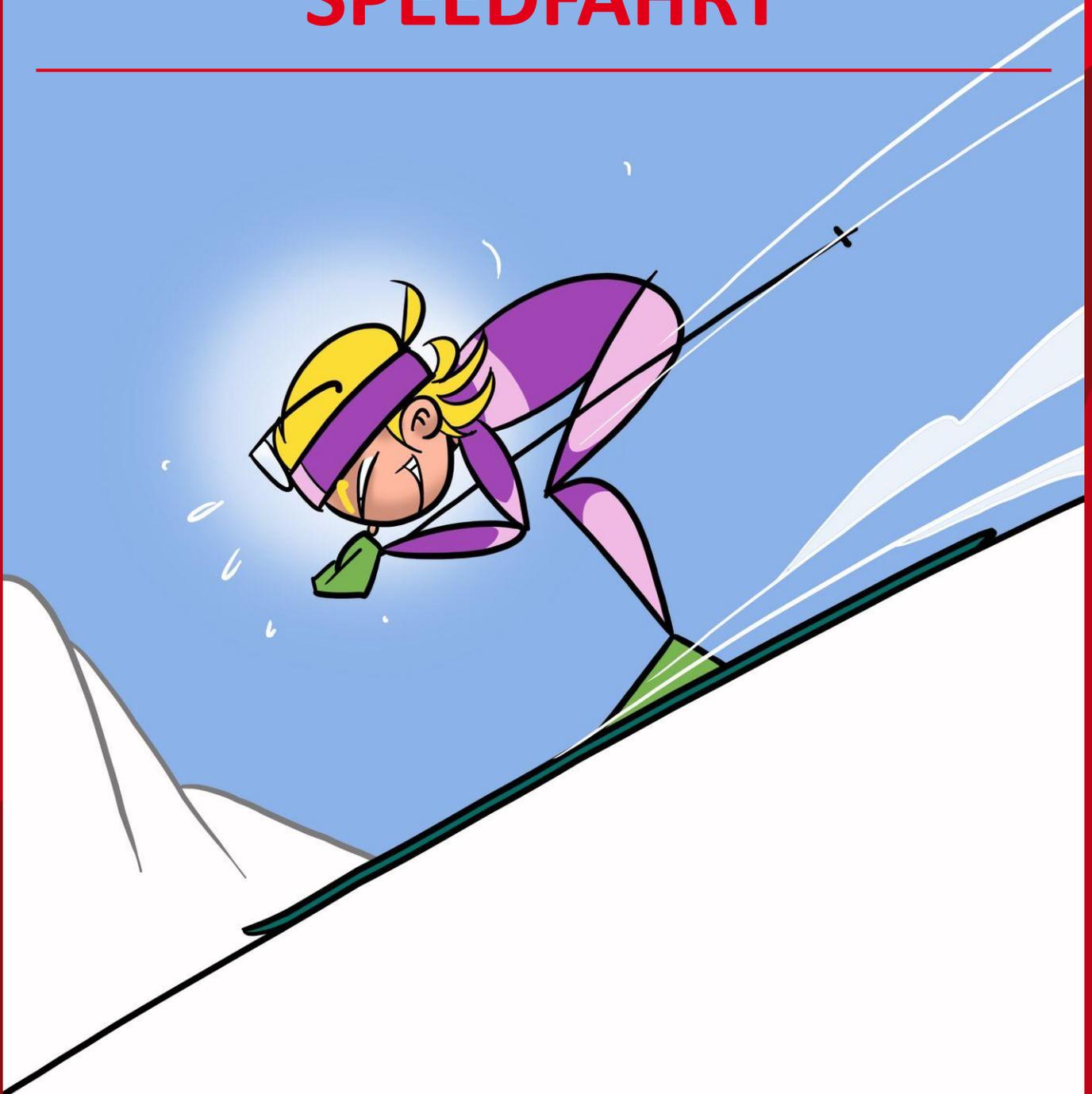


Steigere auf die maximale  
Geschwindigkeit

---

# SPEEDFAHRT

---

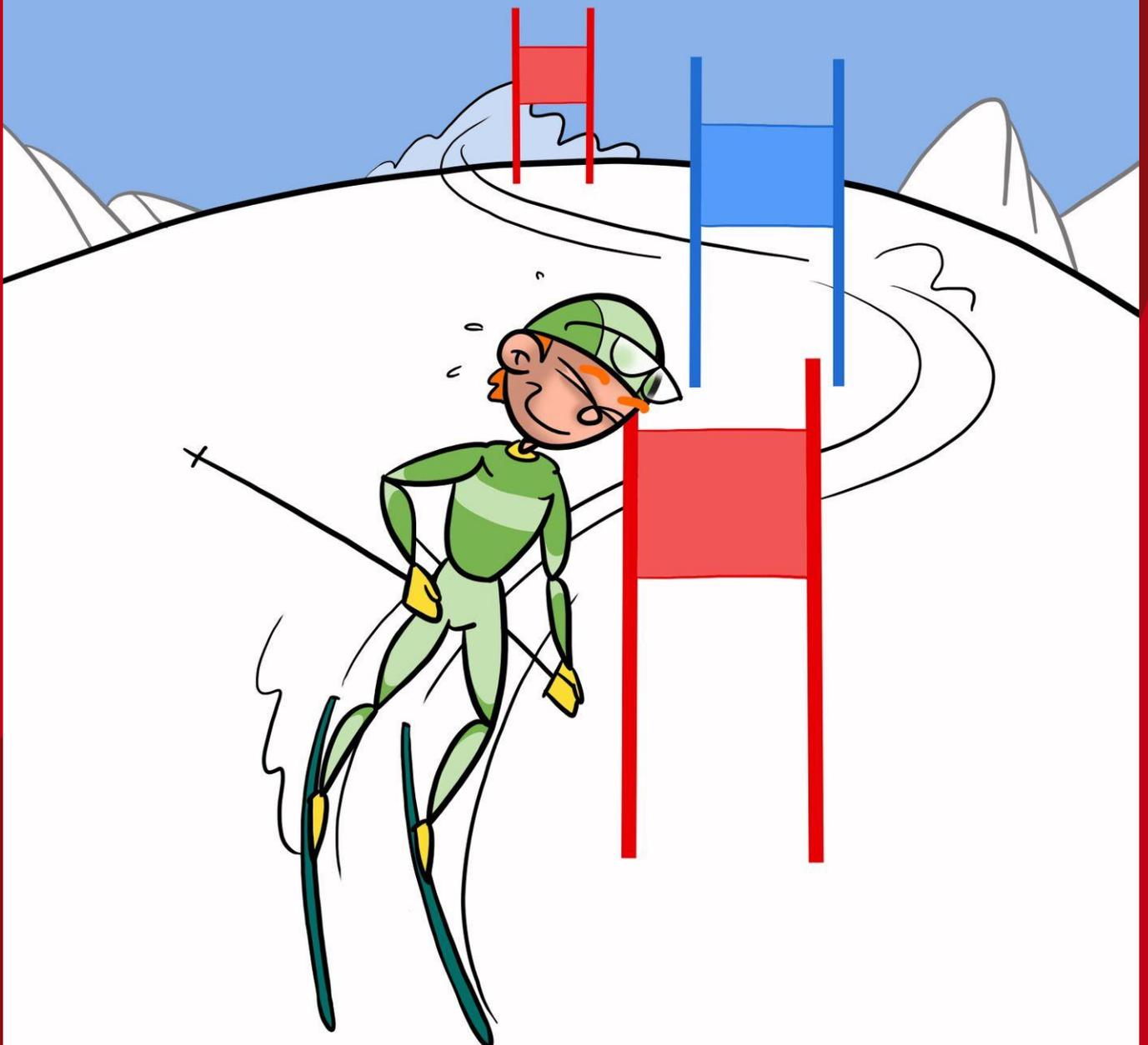


Gleite so kompakt und schnell  
wie möglich

---

# RIESENSLALOM

---



Fahre in paralleler Skistellung  
die ideale Linie

# WELLE

---



Nutze die Welle für die  
Beschleunigung

# STEILWANDKURVE

---



# TRICHTER

---

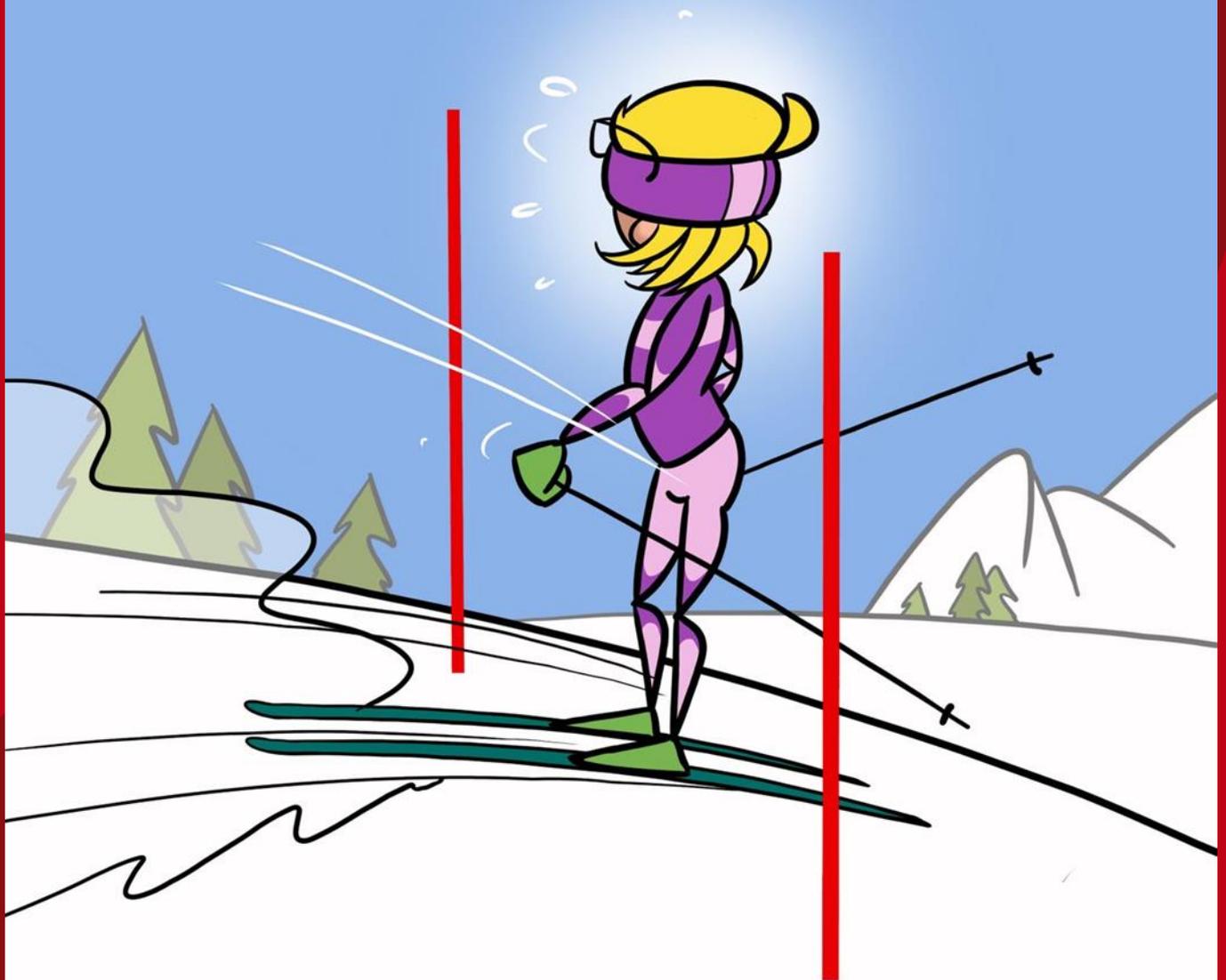


Reduziere das Tempo  
dank Kanteneinsatz

---

# RÜCKWÄRTSTOR

---



Passiere das Tor  
rückwärts

# SPRUNGSCHANZE

---



Springe die Schanze  
kompakt

# KICKER

---

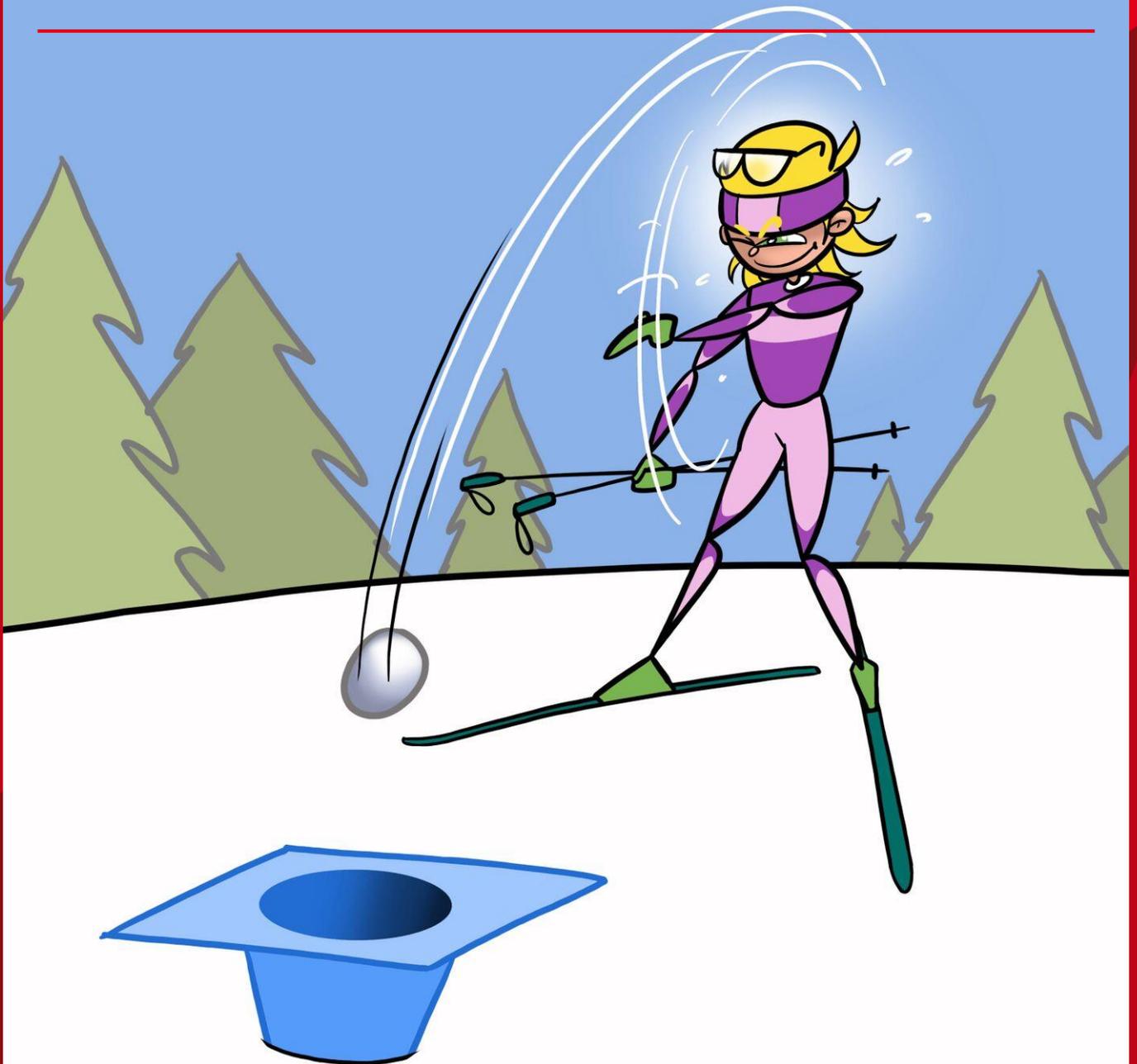


Zeige einen  
kreativen Sprung

---

# ZIELWURF

---



Wirf den Ball  
ins Ziel

# STOCKDEPOT

---



Laufe zur Abwechslung  
ohne Stöcke