



## Klassisch oder Skating?

Eine kleine Entscheidungshilfe von unserem Langlauf-Team:

### Klassisch-Technik

Die Klassisch-Technik ist **perfekt für Einsteiger** und in der Grundform einfacher zu erlernen als die Skating-Technik, da sie im Wesentlichen unserer Gehbewegung oder dem Nordic Walking entspricht. Auf fortgeschrittenem Niveau erfordert die Klassisch-Technik zum Erreichen von höheren Geschwindigkeiten präzise Bewegungen ausföhrungen und ist deshalb ziemlich anspruchsvoll.

### Skating-Technik

Die Skating-Technik eignet sich für **sportliche Einsteiger mit einem gutem Gleichgewichtsgeföhl** zum Gleiten auf einem Ski und einem guten Rhythmusgeföhl für den Stockeinsatz. Die Skating-Technik ist für Einsteiger schwieriger zu erlernen als die Klassisch-Technik, da von Anfang an ein gewisses Mindesttempo erfordert wird. Die Skating-Technik ist schneller und kräftezehrender als die Klassisch-Technik.