

Esquiador

1. Describir cómo cuidar de sus esquís y botas de esquiar.
2. Demostrar lo siguiente:
 - a. cómo cargar sus esquís
 - b. cómo ponérselos
 - c. cómo amarrarlos o asegurarlos.
3. Demostrar cómo escalar en subida, en posición de tijeras y cómo dar una vuelta.
4. Ejecutar los siguientes movimientos:
 - a. vueltas continuas sin parar
 - b. resbalarse de lado y pasar sobre obstáculos o bultos.
5. Esquiar en una elevación y colina para principiantes bajo control y en buena forma.

