



Rayito de Sol



Esquiador

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