

# 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.
3. Demuestre cómo escalar en subida, hacer tijeras, y cómo dar vueltas.
4. Ejecute 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.



**Grado 2**

