



Instructor
requerido

MANOS
AYUDADORES

4

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, en posición de tijeras, y cómo dar una vuelta.
4. Ejecute los siguientes movimientos:
 - a. Continuous turns without stopping
 - b. Sideslip and go over bumps
5. Esquiar en una elevación y colina para principiantes bajo control y en buena forma.



Leaders' Note:

Adventurers must be accompanied by an experienced instructor. They should also use safety equipment such as helmets and goggles. The instructor will teach what is required in this award.