

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

ziehen (Abb. 22), indem wir den Stemmski flach setzen, eher auswärts kanten, ihn mit einer Vorwärtsschiebung an der Schnabelaufbiegung des Gleit ski vorbei leicht über den Schnee streifend in die gleichlaufende Lage schieben und dann wieder durch Gewichtsausgleich belasten, bis die einfache Abfahrtstellung wieder erreicht ist.

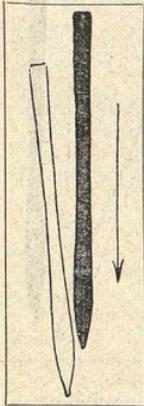


Abb. 22.
Beiziehen.

In der Schrägfahrt am Hang läßt sich das Stemmen am leichtesten erlernen, weil der Talski leicht abwärts in die Stemmstellung zu drücken ist.

Den Grad der Fahrthemmung kann man durch stärkeres oder geringeres Stemmen und Kanten nach Belieben ändern; auch die Art des Schnees und die Schnelligkeit der Fahrt erfordern verschiedenes Kanten und Stemmen.

Man übe vor allem auch das Beiziehen gut. Wir brauchen es für die meisten Hilfen, überhaupt für die Rückkehr aus einer Hilfe in die einfache Abfahrtlage der Schneeschuhe.

Alle Hilfen haben eine gewisse Zusammengehörigkeit: Gewichtsverteilung von Schneeschuh zu Schneeschuh, Stemmen und Beiziehen. Beherrscht man diese Grundzüge, dann ist ihr Zusammenfügen zu selbständigen Hilfen verhältnismäßig leicht.

Stemmbogen.

Wenn man in der Stemmstellung fährt und das Körpergewicht allmählich vom Gleit ski auf den Stemmski überträgt (Abb. 23), wobei sich das Bein des Gleit ski streckt und das Bein des Stemmski im Knie beugt, übernimmt der Stemmski in Folge seiner Belastung die Führung und es entsteht ein bogenartiges Abweichen aus