

## 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



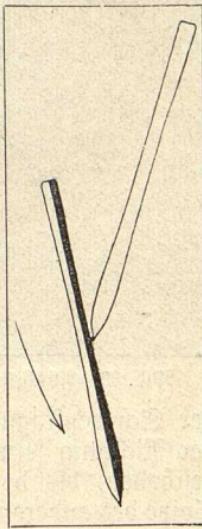
Abb. 37. Abfahrt in Ausfallstellung.

### Ausfallschwung (Telemark).

Die bisher gezeigten Übungen und Hilfen können mit geschlossenen oder gebrätschten Beinen, also in verhältnismäßig sicheren Stellungen, durchgeführt werden. Für die folgende und letzte der Bogen- und Schwunghilfen, den Ausfallschwung, ist eine an und für sich unsichere Schrittstellung notwendig.

Wir üben diese Schrittstellung durch die Telemarkausfallstellung, die Abb. 37 ganz deutlich zeigt. Belastet ist der vordere Schneeschuh. Wir üben das Abfahren in dieser Stellung sowohl mit vorgestelltem rechten, wie auch mit vorgestelltem linken Schneeschuh.

Wenn wir dann in diesen Stellungen etwas sicher sind, benutzen wir den Schneepflug zur Erlernung des Ausfallschwunges (Abb. 26 und 39).

Abb. 38.  
Ausfallschwung.