

## 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

gemacht werden. Vor allem ist der Ausfallschwung eine sehr nützliche und schöne Hilfe zum Anhalten in der Ebene, z. B. nach einem Sprung im Auslauf des Sprunghügels. Die Schönheit dieser Hilfe empfindet nicht nur der ausübende Schneeläufer selbst, sondern jeder Zuschauer.

Das Stemmenfahren dient in erster Linie zur Fahrthemmung in der Abfahrt am Hang, der Schneepflug zur Fahrthemmung in gerader Abfahrt, d. h. in einer Talfahrt im Sinne des fließenden Wassers, z. B. bei der Fahrt in einer Waldschneise oder in einem Hohlweg. Der Christianischwung endlich ist die beste Hilfe zum Anhalten und Abbremsen aus großer Fahrt, sowohl am Hang wie in der Ebene. Wird er z. B. zum Abbremsen am Hang gemacht, so schließt sich ihm der Ausfallschwung talwärts sehr vorteilhaft an, es entsteht durch die Verbindung dieser beiden Hilfen der sogenannte Doppelschwung.

Die flüssige Spur ist das Ziel, das man erreichen soll; sowohl im Anstieg wie in der Abfahrt. Im Anstieg soll sich die Spur durch Anpassen an das Gelände und Ausnutzung aller passenden Wendepunkte und Gelegenheiten zur Höhengewinnung als fortlaurende, gewundene, durch möglichst wenig ecige Stellen unterbrochene Linie zum Gipfel hinaufziehen, und vom Gipfel herab soll sich die Spur der Abfahrt wiederum wie eine Schlange ins Tal winden.

Diese flüssige Linie ist der beste Beweis für die möglichst mühelose und kraftsparende Anwendung der Hilfen und somit das in den Schnee geschriebene Zeugnis eines guten Schneeläufers.

### Querfahren.

Als weitere Hilfen für diesen und jenen Fall seien noch das Querfahren, der Schlittschuhritt und der Geländesprung genannt.