

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

Gehen in der Ebene

ist etwas, was immer zu spät gelernt wird. Ein kraftvolles Gleiten mit gebeugten Knien, kein schwächliches Schrittmachen mit steifen Beinen soll es sein. Jedesmal fällt man tief ins Knie und drückt so den Ski nach vorn. Während das Gewicht des vorgebeugten Oberkörpers fast ganz auf dem vorgeschobenen Ski ruht, wird der hintere, fast unbelastete Ski, auf dem der Fuß nur mit der Spitze und mit hochgehobenem Absatz steht, leicht nachgeholt und dann energisch vor den andern geschoben, wobei der nun nach der Seite des zuletzt vorgeschobenen Ski verlegte Oberkörper mithilft. Die Arme sollen als Balance genügen. Das Hin- und Herwiegen des Oberkörpers gibt der Bewegung etwas von dem schweren Gang der Hochgebirgler mit ihrem langsamen, langen, ruhigen Schritt. Später dürfen zwei Stöcke benützt werden, nicht als Ersatz der Balance, sondern zur Steigerung der Geschwindigkeit. Die anfängliche Neigung, mit den Fußspitzen und infolgedessen auch mit den Skispitzen auseinander zu gehen, verlernt sich bald durch die schlechten Erfahrungen, die man damit macht. Die Ski parallel und eng bei-



Skiläufer in der Ebene

einander, Fußspitzen gerade aus, ins Knie fallen: das sind die drei Hauptregeln fürs Gehen in der Ebene. Der Läufer, der in der Ebene seine Technik entfalten kann, überholt andere, die sich um diese Übung immer herumgedrückt haben, mit Leichtigkeit.