

## **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

der Anlaufbahn, besonders des letzten Theils. Eine nervöse, unruhige Anfahrt ist oft nur dadurch verschuldet, daß man es in dieser Hinsicht hat fehlen lassen. Das gleiche gilt für die Aufsprungbahn. Es kann da nie genug getreten und gerecht werden. Zweitens ist ein Sprung um so leichter, je geneigter die Schanze ist. Eine völlig horizontale Schanze bringt den Springer schon ziemlich stark in die Luft und erschwert das Stehen. Eine Neigung von 5—10 Grad dürfte das Normale sein. Drittens kommt der Springer um so sicherer auf, je steiler die Aufsprungstelle ist und je mehr die Linie der Flugbahn des Springers und die Neigungslinie des Hangs langsam in einem spitzen Winkel sich schneiden. Die ersten Skiläufer, die es vor 1880 in Norwegen und vor 1900 im Schwarzwald mit dem Springen versuchten und von hohen Hügeln herab auf ebenes Terrain aufschlugen, müssen über ein ganz vorzügliches Knochengerüst verfügt haben.

### Wie soll man springen?

Darüber herrschen auch unter den besten Springern Meinungsverschiedenheiten. Das ist nicht anders möglich. Eines taugt nicht für alle. Körpergewicht, Länge der Beine, Stärke der Sprunggelenke und andere Verschiedenheiten der Gestalt oder des Temperaments haben mancherlei Varietäten in der Art des Springens zur Folge. Schablonisierung ist unangebracht. Aber es gibt bestimmte Grundlagen und Regeln, die immer gelten.

Zunächst: seine Ski gut in Ordnung halten. Wer bei gutem Schnee im Landsturmtempo den Anlauf herabkommt, soll zuerst wachsen lernen.

Sodann: nur springen, wenn man absolut ruhig ist und seine fünf Sinne beieinander hat. Aufgeregtheit ist nicht der geeignete Gemütszustand zum Springen. Wenn man ruhig ist, hat man auch Schneid. Besser gesagt: Man ist ruhig, weil man Schneid hat.

Schließlich: nie mehr als fünf Sprünge hintereinander an kleinen oder drei an großen Sprunghügeln machen. Das Springen zehrt stark Muskel- und Nervenkräfte auf. Ist man übermüdet, so ist ungefümes Weiterspringen sinnlos. Es kommt nichts dabei heraus.

### Der Anlauf.

Einfache, schmalspurige, aufrechte Abfahrtsstellung. Zehn bis zwanzig Meter vor der Schanze sich in Kniebeuge fahren und die