

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

Sti so zusammennehmen, daß die Spitzen nebeneinander liegen. Also kein Fuß vor. Das Fahren in dieser Stellung ist zwar unsicherer, ermöglicht aber einen sicherern und stärkerern Absprung. Die Arme einfach herabhängen lassen. Den Atem nicht anhalten, sondern Atem holen. Es hat keinen Zweck, alle Muskeln und Nerven zu früh zur Höchstleistung anzuspannen und dann in dieser Spannung zwecklos zu bleiben. Auch das Fahren in Kniebeuge gleich von Anfang an ermüdet die Muskeln, auf die es gerade ankommt, zu



Anlauf

sehr. Was durch diese Stellung infolge Verringerung des Luftwiderstands an Schnelligkeit gewonnen wird, geht an Kraft des Absprungs verloren. Außerdem schadet es dem Gesamtbild, wenn man die eindrucksvolle Vorbereitung zum Sprung, das Zusammenkauern, nicht sieht.

Der Absprung.

Beim Annähern an die Sprungschanze sich noch einmal versichern, daß die Füße fest zusammengedrückt sind. Ein breitspuriger Absprung sieht fatal aus. Noch tiefer in die Knie gehen als bei der Anfahrt. Oberkörper stark vorlegen. Kurz vor der Sprungkante