

## **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

mit einem blitzartigen, energischen Ruck den ganzen Körper strecken, ohne die Knie, wie beim gewöhnlichen Sprung, in der Luft noch einmal anziehen. Den Moment des Absprungs kann man nicht durch Maßangaben bezeichnen. Er muß instinktiv und sicher als ein Resultat gespanntester Beobachtung erfasst werden. Springt man im richtigen Moment ab, so ist der Körper kerzengerade gestreckt gerade in dem Augenblick, wo er über die Sprungschanze fliegt. Am schwersten zu überwinden ist der instinktive Drang, sich beim Absprung zurückzulehnen. Gibt man diesen plötzlichen Anwand-



Kurz vor dem Absprung

lungen nach, so gehen einem, wie bei rascher Abfahrt am steilen Hang, die Bretter unter dem Oberkörper weg, und man landet auf dem Rücken. Da hilft nur eines. Sich energisch beim ersten Anfahren auf die Zehen stellen und sich damit nach vorne abstoßen. Kopf hoch halten und Schultern nach hinten drücken. Anfänger und oft auch noch Fortgeschrittene ziehen leicht den Kopf zwischen die Schultern. Das ist ein letzter Rest von Angst. Wenn man den Hals im Moment des Absprungs streckt und den Kopf so nach vorne richtet, daß man gut in den Abgrund sehen kann, dann ergibt sich aus dieser Stellung alles andere fast von selbst. Die Arme werden beim Absprung sehr verschieden gehalten und be-