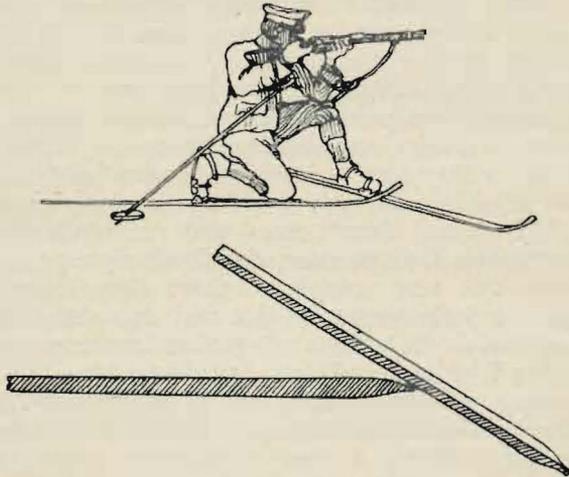
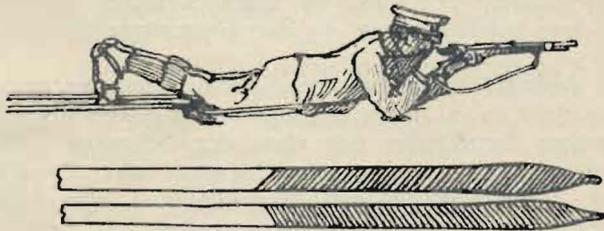


mittel, fahre lieber flachere Spur und vollführe Schwünge, wenn hiezu Raum ist. Bei entsprechenden Schnee- und Geländeverhältnissen sollen alle Lauf-, Schwung- und Sprungarten angewendet werden, da man nur so ein wirklich vollkommener Tourenläufer wird.



Schießen: „Kniend“.

Auf diese Weise lernen wir, alle beim Schullaufen eingeübten Bewegungen, ohne Anstrengung mechanisch und ohne zu überlegen, im gegebenen Falle auf die geeignetste Art anzuwenden. Dies ist unbedingt notwendig, da uns die Geschwindigkeit beim Skilaufen selten Zeit gibt, lange zu überlegen und die entsprechenden Bewegungen zu wählen, denn der Läufer hat bei schneller Fahrt genug mit der Beobachtung des Geländes, der Schneebeschaffenheit, der Lawinen usw. zu tun.



Schießen: „Liegend“.