

das durch eine ganze Treppe zu treffen, ist schon ein Zeichen glänzender Geschmeidigkeit, und wenn ich mit einem Sprung gar fünf Stufen zu fassen vermag, beginne ich Douglas Fairbanks Konkurrenz zu machen. Aber das ist mehr das Spezialtraining eines Professionalspringers und wir sind Amateure, reine Dilettanten, die keine Zeit zum Ueben, die überhaupt keine Zeit haben und sie deshalb bis zum äußersten ausnutzen und mit sich selbst Sport treiben müssen, um weiter zu kommen. Auch beim Stiegenlaufen ist die Atmung sehr wichtig, will man nicht unnötig früh ermüden. Die Lungen sollen nicht wissen, was deine Beine tun, sie sollen in ihrem eigenen Takt atmen. Bist du erschöpft, dann laß dich locker (sei immer, wenn es möglich ist, gelöst, nicht starr, verkrampft, steif), falle fast in der Hüfte zusammen und schlottere mit Schultern und Knien. Du wirst durch diese Massage bald wieder Luft und Lust zu neuem Beginnen bekommen. Bei Straßenübergängen kannst du dir ein gutes Stück Weges und die Sympathien aller Fahrzeugführer gewinnen. Gut geschaut, ob die Bahn frei ist, und dann nicht gebummelt, die Großstadtstraße ist kein Bummel-, sondern eher ein Tummelplatz, und hinübergeflitzt, in schnellem Start, senkrecht auf den jenseitigen Gehsteig los, als ob du Houben schlagen wolltest.

Die Gehsteige sind gepflastert. Achte einmal auf die Länge deiner Schritte, und ob, wenn du glaubst, daß du besonders schnell gehst, nicht deine Schritte



Beim Treppensteigen stets drei Stufen auf einmal nehmen. Die kleine Überanstrengung macht sich in deinem körperlichen Wohlbefinden bei dauernder Durchführung bald geltend.

viel kürzer werden. Was du am Tempo ersparst, verlierst du am Weg. Besonders bei etwas längeren Wegstrecken wirst du auf keinen Fall durch Vermehrung der Schrittzahl allein, durch bloße Beschleunigung deines Marschtempo viel profitieren. Versuche deinen Schritt allmählich zu verlängern. Nimm zuerst einen „Pflasterstein“ für drei Schritte, später einen für zwei und vielleicht sogar einen Stein pro Schritt. Wenn du bequem gehst, bist du dann in der Minute um wenigstens 20 Meter schneller geworden, ohne doch