



Der Schlittschuh-Schritt:

Eine gute Gleichgewichtsübung. Drehschritt rechts, dann Nachziehen des linken Ski und Drehschritt links usw., ganz wie beim Eislaufen.

gebohrt werden. Der Nordländer bedient sich viel mehr als wir der Schritthilfen. Diese sind nun zwar auch uns längst nicht mehr fremd, doch ihr Wert wurde erst in jüngster Zeit erkannt und wird nur von einzelnen unserer Skilehrer betont.

Wir sollten uns wirklich etwas vom Schnee losmachen. Es gibt der Gelegenheiten sehr viele, wo man frei weg wie der Schlittschuhläufer die Fahrt fördern kann, eine Stockung vermeidet, über ein Hindernis hinwegkommt, einem Sturze entgeht, eine Wendung rasch vollbringt. Die Schritthilfen in der Gleitfahrt



Hannes Schneider (St. Anton) wischt in schnellem Aufstieg im Drehschritt um eine Ecke herum.