

att bliva en god skidlöpare. Det rätta löpsättet med ett mjukt, smidigt, vägvinande glid samt förmåga att behärska skidorna under de många olika situationer, som förekomma i den kuperade terrängen, tillägnar man sig endast genom flitig övning utan stavar.

Vid skidlöpning frestas benens och ryggens muskulatur mest. Det är således dessa muskler, som i första hand behöva uppövas och stärkas, vilket, förutom under skidgymnastiken, onekligen sker lättast och säkrast under ovan omnämnda grundläggande övningar utan stavar. Sätter man på ett för tidigt stadium stavar i händerna på en skidlöpare, frestas han att förlägga allt arbete till armarna och tröttnar därigenom fort.

När stavarna sedermera tillkomma vid utbildningen, få de ej användas för balansens hållande, utan uteslutande som ett hjälpmedel att uppdriva hastigheten och att underlätta de olika förflyttningssätten i terrängen.

Att från början inlära den *rätta* tekniken vid stavföringen är då av stor betydelse. Det bör uppmärksammas, att det alltid är lättare att tillägna sig fel än att bortarbeta dem.

Resultatet av hela skidutbildningen skall bliva ett kraftbesparande löpsätt (förflyttningssätt), vilket snabbast inläres genom flitig löpning i spår under noggrant iakttagande av instruktionens anvisningar.

UTRUSTNING.

God utrustning är av den största betydelse för att erhålla nytta och nöje av utbildningen, varför instruktören från första början bör hava sin uppmärksamhet fäst härpå.

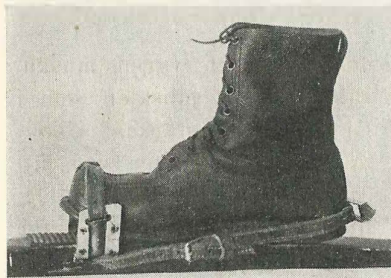


Bild 1. Riktigt anpassad bindning. Goda skidor äro av stort värde, men än viktigare är en god bindning, ty härav beror i hög grad styrningsförmågan. Bindningen kan vara av ganska enkel beskaffenhet, men bör, rätt anpassad på foten ge fullkomligt herravälde över skidan.

Är foten för långt instucken i tåremmen, eller är bakbindningen placerad för högt, är skidan svår att styra, varjämteskidlöparen ut-sätter sig för obehaget att erhålla skavsår, vilka, i synnerhet om de uppstå på hälsenan, helt och hållet kunna omöjliggöra fortsatt löpning.

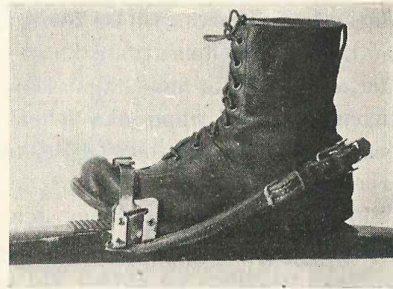


Bild 2. Felaktigt anpassad bindning.