<u>Anziehen der Handschlaufen:</u> Mit rechts und linkes gekennzeichnete Schlaufen nehmen und von hinten in die Schlaufe mit der jeweiligen Hand durchfahren. Der Daumen geht auf die eine Seite des Stockes, die restlichen Finger auf die andere Site des Stockes, Klettverschluss schließen.

<u>1.Technik: Der lange Arm.</u> Der Arm ist im Ellbogen vorne wie hinten ganz gestreckt.

<u>2.Technik: Offene Hand.</u> Die Hand wird im nach hinten gehen geöffnet. Vorne ist sie geschlossen und umgreift den Stock.

<u>3.Technik: Der Fußabdruck.</u> Der hintere Fuß wird am End der Abrollphase noch zusätzlich abgedrückt.

<u>4.Technik: Die Oberkörperdrehung.</u> Der Oberkörper wird abwechselnd nach rechts und links gedreht. Die Drehung geht immer in die Richtung wo der Stock hinten ist. Der Kopf bleibt dabei in die Laufrichtung gerichtet (geradeaus).

Der Oberkörper ist beim Laufen etwas nach vorne geneigt, damit Kopf, Rücken und das hintere Bein beim Laufen immer auf einer Linie sind. Dies verstärkt sich beim bergauf Laufen nochmals.