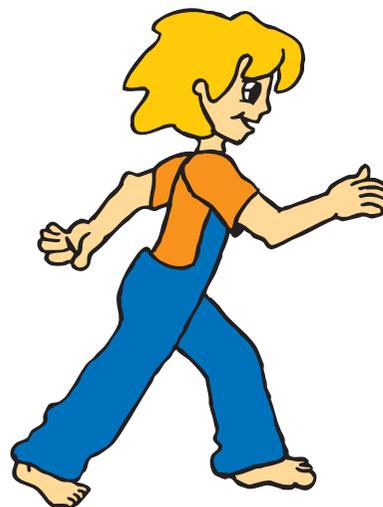
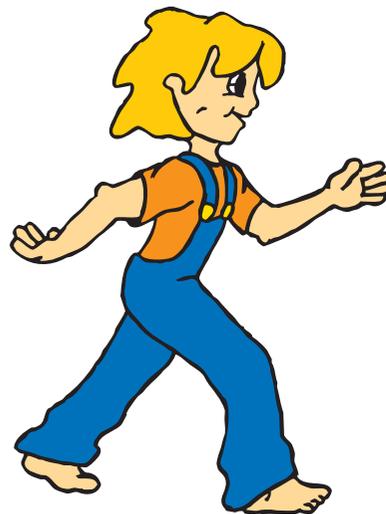


## Skilangläufer

Spring in Schrittstellung  
abwechselnd mit dem  
rechten und linken Fuß  
nach vorne!



GESCHICKLICHKEIT



Schwing deine  
Arme in die  
entgegen  
gesetzte  
Richtung!

