



8-Punkte Plan der Telemark-Pfalz

www.telemark-pfalz.de

In diesem 8-Punkte Plan wird ein methodischer Weg aufgezeigt, um die faszinierende Telemark-Technik zu erlernen. Zielgruppe sind Alpin-Skifahrer, Snowboarder oder Langläufer, welche noch nie auf Telemark-Ski gestanden haben.

Bevor es los geht: Anziehen der Ski

- Bei Kabelzugbindung zunächst richtige Länge einstellen.
- Es gibt einen linken und einen rechten Ski, der Fangriemen wird außen am Skischuh befestigt.
- Gehmechanismus und hintere Rille erläutern

1.	Fahren in leichter Rücklage bzw. Fersenbelastung wie mit Alpinski (Pflug, Parallel)	Flaches Gelände wählen Zunächst einmal sicheres Gefühl entwickeln Kein zu hohes Tempo
2.	Telemark-Position im Stand einnehmen	Telemark-Grundposition erklären (s.u.) Beidseitig üben
3.	Telemark-Position in Schrägfahrten üben	Im Wechsel Aufrichten und in Telemark-Position gehen (Talski immer vorne, kein Schrittwechsel)
4.	Telemark-Schrittwechsel im Stand	Telemark-Schrittwechsel erklären (s.u.) Nach vorne laufen, vorderer Ski bleibt stehen
5.	Telemark-Schrittwechsel in Schrägfahrten	Im Wechsel Aufrichten und in Telemark-Position gehen (wie 3, aber jetzt mit Schrittwechsel)
6.	Schwungfächer in Telemark-Grundposition	Zunächst Schwung bergwärts aus Schrägfahrt, dann aus Falllinie beginnen - mit Gegenhalten, schließlich über die Falllinie fahren - mit Gegenhalten ggf. Telemark - Kreisel anschließen
7.	Erste Telemarkschwünge aneinanderreihen	Bei sehr flachem Gelände zunächst SW nahe der Falllinie. Mit Hochbewegung zur Schwungeinleitung. Flaches Gelände wählen.
8.	Einsatz des kurveninneren, hinteren Beins	Hinteres Bein mitkanten und mitbelasten Kinn voraus fahren Hinteres Bein in die neue Richtung mitführen.

zu 2: Erläuterung der Telemark-Grundposition

- Wie bei einem Ausfallschritt tiefgehen
- Das Gewicht auf beide Ski verteilen, den Körperschwerpunkt mittig absenken.
- Beide Ski werden etwa gleichmäßig belastet
- Hinterer Fuß etwa eine Schuhlänge hinter dem vorderen Fuß.

zu 4: Erläuterung des Schrittwechsels

- Beim Schrittwechsel den hinteren Ski nach vorne schieben, nicht den vorderen Ski nach hinten ziehen.
- Beim Vorschieben des neuen Außenskis rollt der innere Ski unter Belastung über den Fußballen in die hintere Position.

zu 6: Schwungfächer

- Schwung bergwärts und aus Falllinie in Alpinstellung beginnen, Schwung über Falllinie aus TM-Position
- ab Schwung aus Falllinie Gegenhalten schulen, "beide Hände im Blick behalten"
- Telemark-Kreisel: Im Kreis um eine Skistock oder Markierung fahren: Anfahren, Schwung über Falllinie bergwärts, Hochlaufen zur Anfangsposition

Vorteil gegenüber 8-Punkte Plan DSV:

Mehr Augenmerk und Übungszeit auf die zentralen Merkmale des Telemarkens: Position und Schrittwechsel. Vermeidung der Alpinstechnik mit Nachteilen von Plateaubildung und falschem Bewegungstiming.



8-Punkte Plan der Telemark-Pfalz

www.telemark-pfalz.de

Hinweise zur Nutzung dieses Beitrages

Wozu dieser Methodikbeitrag ?

Wir stellen unsere Methodikbeiträge im Internet zur Verfügung, um den Telemarksport im Sinne einer digitalen Kultur weiterzubringen. Die Beiträge sind für interessierte Autodidakten, Übungsleiter, Vereine und Skilehrer gedacht.

Wie kann ich diesen Beitrag verwenden ?

Gerne dürfen unsere Unterlagen in Ausbildungen und Kursen verwendet werden und als Ganzes weitergegeben werden. Die Übernahme von Texten, Bildern oder Inhalten im Ganzen oder Teilen ist nach vorheriger Genehmigung und Angabe der Quelle www.telemark-pfalz.de gestattet.

Warum soll ich dann noch an einem Kurs der Telemark-Pfalz teilnehmen ?

Unsere Telemark-Kurse bauen auf die hier dargestellten Inhalte auf. Die Unterlagen können nun natürlich zum Selbststudium verwendet werden, beinhalten allerdings nur die Grundstruktur unserer Kursangebote. In unseren Kursen werden ergänzende und aufbauende Übungsblöcke angeboten, Zusammenhänge aufgezeigt und das richtige Feedback zur richtigen Zeit gegeben. Alleine schon wegen der Demonstration der Beitragsinhalte lohnt es sich also dennoch, bei unseren Kursen mitzumachen - hinzu kommt der Spaßfaktor, Telemarken mit Gleichgesinnten zu lernen.

© Telemark-Pfalz.de, Henning Wiescher.