



Telemark

Die Geschichte des Telemarksports

Der Skilauf blickt auf eine fast 5000-jährige Geschichte zurück. Skihistoriker vermuten, dass der Ski eines der ältesten Sportgeräte unserer Geschichte ist. Die älteste Abbildung eines Skifahrers findet sich auf der Insel Rødo und wird bei 2500 v. Chr. angesetzt. Sie stammt von einem Lappenvolk, das in arktischen Gefilden lebte. So wussten also schon die alten Wikinger, wie man sich am Besten, vor allem aber am Schnellsten über den Schnee fortbewegt. Es war um 800 n. Chr., da stellte der Ski ein reines Zweckinstrument für Fortbewegung und Jagd dar. Man lernte die Vorteile des Skis schnell zu schätzen, und schon bald hielt er in den skandinavischen Heeren Einzug. Schnell und mühelos zogen sie fortan über das Land und hatten so einen unschlagbaren Vorteil gegenüber ihren Feinden. Der Ski sicherte somit die Existenz von Familie und Volk. Mit diesem hohen Wert für die skandinavischen Völker wurden dem Ski gleich zwei Götter zugeteilt: Ull und Skade.

Dass der Ski aber nicht nur Zweckinstrument, sondern auch Sportgerät sein kann, wurde erstmals um 880 n. Chr. entdeckt. Es fanden zum ersten Mal, durch Quellen belegte, sportliche Betätigungen und

Wettkämpfe statt. 1060 n. Chr. findet ein Schaulaufen zwischen König Harald und seinem Konkurrenten Aslakson in Bergen (Norwegen) statt. Erste Skirennen werden durch einen Holzschnitt aus dem Jahre 1554 aus der nordischen Chronik des Klaus Magnus belegt.

Doch was ist mit dem Telemarken? Wann entstand diese Form des Skilaufens, die heute wieder immer mehr Menschen begeistert? Mitte des 18. Jahrhunderts fanden sich einige Bauernsöhne in der Provinz Telemark (Norwegen) zusammen, um in dem Stil "Christiana", dem heutigen "Oslo", einen neuen Schwung zu zeigen. Der Ski gewann nun nach und nach noch größere Bedeutung. Er besaß mittlerweile einen festen Platz in der lappischen und der schwedischen Armee, welche mit Skiern regelrecht exerzierten. 1774 gab es das erste Skiexerzierregiment in der norwegischen Armee. Alle diese Regimenter wurden mit Vorliebe in den skandinavischen Kriegen eingesetzt. Besonders Karl M und Karl XII schienen sich ihrer mit viel Glück bedienen zu haben. Im Schwedisch -Norwegischen Krieg zählte die norwegische Armee sogar an die 2000 Skiläufer, die mit großen Erfolgen in die Kämpfe eingriffen. Erst durch die skisportliche Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts hat auch in den Armeen anderer Länder der Skilauf Einzug gehalten. Beim Ausbruch des 1. Weltkrieges verfügen die meisten Völker über ausgebildete Schneeläufertruppen.

Ein großer Umschwung erfolgte Mitte des 18. Jahrhunderts. Es wurde der Skisport geboren, der von nun an immer mehr Menschen in seinen Bann zog. Dass der Skisport im Ursprungsland des Skilaufens entstand, ist weiter nicht verwunderlich. Der erste bekannte sportliche Wettkampf wurde 1843 in Tromsø abgehalten. 1863 folgte eine Ausstellung von Skitypen in Trondheim. 1868 entwickelte der norwegische Bauernsohn Sondre Auerssen Norheim (1825-1897) aus Morgedal die neue Kurventechnik bei einem Skisprungwettbewerb, die im Jahre 1888 den Namen Telemark erhalten sollte. Diese neue Technik fand großen Anklang, so dass Sondre Auerssen Norheim schon 1870 in der Nähe von Oslo die ersten Kurse hielt. 1877 wurde dann der erste "Kristiana Skiclub" gegründet, der 1879 sein erstes Rennen veranstaltete. Aus allen Richtungen reisten Telemarker an und das damalige Publikum wurde nicht enttäuscht. Sprünge bis zu 23 Metern wurden erzielt, was den Skisport, aber vor allem das Skispringen, zu dem Sportereignis schlechthin machte. Aufgrund dieser Entwicklung wurde 1883 die "Vereinigung zur Verbreitung des Skilaufs" gegründet, die nun jährlich Wettkämpfe veranstaltete. Seit 1893 fanden diese dann am heute weltberühmten Holmenkollen statt.

In Deutschland wurde man auf das Telemarken 1891 zum ersten Male aufmerksam. Fridtjof Namen veröffentlichte damals sein Buch "Auf Schneeschuhen durch Grönland". Er wanderte 1888 560km in 40 Tagen auf Telemarkskiern die damals noch den Namen "norwegische Schneeschuhe" trugen, durch Grämend. 1892 wurden dann die ersten Skibücher in deutscher Sprache veröffentlicht. Daraufhin ließen sich hunderte von deutschen Alpinisten die über 2 Meter langen Holzbretter aus Norwegen kommen, doch schon bald kam der erst junge Sport aus der Mode. Neben dem Telemark - Stil, dem Schwung durch Ausfallschritt, gab es nämlich auch noch Kristiana (heute Oslo), den Parallelschwung ohne Ausfallschritt. Hierbei wurde der Schwung durch Herumdrehen des Oberkörpers gefahren. Die Kristiana - Technik wurde bis heute favorisiert.

In Deutschland wurde der erste Skiclub 1892 in Todtnau/ Schwarzwald gegründet. 1896 erschien dann das erste deutsche Skilehrbuch "Lilienfelder Skilauf Technik" von Matthias Zdarsky. Er erfand die "Stahlsohlenbindung", die der bisher "freien Ferse" mehr Halt verlieh. Aufgrund dieser Technik verlor der Telemarkschwung auch in Deutschland an Bedeutung und geriet bald in Vergessenheit. 1940 ging der Telemark zuerst im deutschen Skilehrwesen verloren. Nur im Skispringen konnte er sich weiterhin als Landetechnik etablieren.

Wären da nicht in den 70er Jahren einige Skifahrer in den Rocky Mountains gewesen! Sie wollten, der damaligen "Outdoor-Welle" folgend, das Skifahren in allen Geländearten praktizieren, nicht nur auf der

Piste. Der Trend "Back to the roots" setzte sich durch, man wollte mit Skiern auch Berge besteigen, nicht nur abfahren. Auf der Suche nach möglichen Skitechniken, erinnerten sich einige Ski- Patroller aus Colorado, unter ihnen Rick Borcovic, an alte Telemarkbilder. Sie versuchten nun, diese Technik aufleben zu lassen und sie gleichzeitig zu verbessern, um mehr Stabilität mit ihrer "Free-Heel" - Ausrüstung zu erreichen. Die Ski ähnelten zu dieser Zeit noch einer Mischung zwischen Langlauf- und Alpinski, was sehr viel Balancegefühl verlangte. Die "neue alte" Technik fand immer mehr Anhänger Paul Parker, Clair Host und Yron Chouyoud trugen ganz entscheidend zur Verbesserung der Ausrüstung und Fahrtechnik bei.

In Europa lebte das Telemarken natürlich als Erstes wieder in Norwegen auf, von wo es über Schweden auch in Deutschland wieder Einzug hielt. 1975 präsentierte das deutsche Skilehrwesen auf dem Interskikongress in Strbske Pleso auf Langlaufskien auch den Telemark. 1980 formte die "Professional Ski Instructors of America" ein Demo-Team, das 1983 auf dem Interskikongress in Sesto (Italien) die Telemark-Technik und Lehrmethoden erstmals vorführte. Am 12.01.1985 wurde die "Deutsche Telemark Skilauf Organisation" (DTSO) gegründet. Der Präsident der DTSO Harro Mulzer war der Hauptantreiber des Telemarkens in Deutschland. Die DTSO ging im Oktober 1997 in den DSV über, in dem Telemark ein eigenes Referat darstellt. Im Mai 1998 wurde das DSV Telemark Ausbilder Team" gegründet. Im November 1998 fand der erste DSV-Lehrgang zum "DSV Telemark Instructor" statt. Auf dem diesjährigen Interskikongress in Norwegen war Telemarken das Gesprächsthema schlechthin. Im Mai 1999 wurde daraufhin das DSV Telemark Ausbildungsteam offiziell als "DSV Bundeslehrteam Telemark" anerkannt. Bei den olympischen Spielen 2002 in Salt Lake City soll Telemarken bereits als Demonstrationssportart mit dabei sein.

Trotz dieser rasanten Entwicklung des Telemarksports in Deutschland kann man nur hoffen, dass diese faszinierende Sportart dieses Mal nicht wieder so schnell in Vergessenheit gerät.

Telemark- Ausrüstung

Schuhe

Lederschnürschuh

- geeignet für Skiwanderungen
- weichere Zunge
- erfordert präzise und gefühlvolle Fahrweise



Lederschuh mit Schnallen

- Schaft ist höher als beim Schnürschuh
- mehr Stabilität
- weicher und leichter als ein Plastikstiefel
- geeignet für Skiwandern, Skitour und Piste



Lederschuh mit Schnallen und Plastikmanschette

- noch mehr Stabilität und Halt
- mehr Fahrkomfort
- geeignet für Skitour und Piste



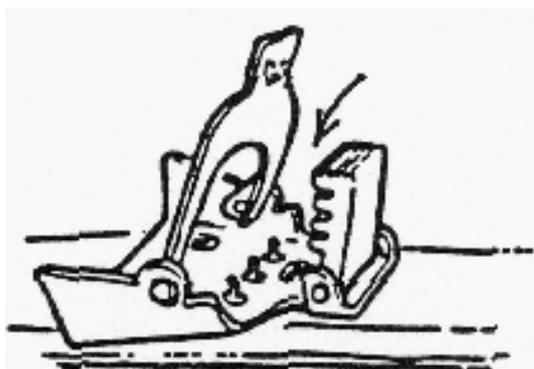
Plastikschuh

- mehrere Schnallen sorgen für guten Halt
- CantingEinstellung
- hoher Fahrkomfort
- konstante Sicherheit
- höhere Stabilität
- geeignet für Skitour, Piste, Off-Piste



Equipment für den Lederschuh

- Zusätzlich sollte man hier Gamaschen verwenden.



Bindungen

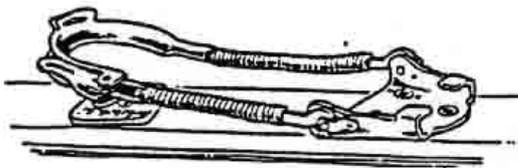
Drei- Pin- Bindung (Abb. links)

Einsatzbereich liegt eindeutig im Off- Piste und Tourenbereich.

- wenig Gewicht und deutlich weniger Druck im Schaufelbereich beim Tiefschneefahren
- in kritischen Situationen bietet dieser Bindungstyp mehr Bewegungsfreiheit

Problem: die Löcher für die Pins an der Schuhunterseite reißen oft aus. Der Schuh kann dann in der Bindung nicht mehr genügend fixiert werden.

Tipp: die Löcher im Schuh durch den Einsatz von Metallhülsen verstärken.



Kabelzugbindung (Abb. oben)

- höhere Seitenstabilität
- kleiner Nachteil im Off-Piste Bereich bei extremen Fahrsituationen, bei starker Beugung des Außenbeines verkürzt sich der Kabelzug sehr stark. Dadurch erfolgt größerer Druck auf den Schaufelbereich als im Vergleich zur 3-Pin.

Step-in-Bindung (ohne Abb.)

Die Fahreigenschaften dieser Bindung sind uns nicht bekannt. Wir hatten bisher noch nicht die Möglichkeit diese Bindung zu testen.

Standerhöhung (Abb. unten)

Ermöglicht einen größeren Aufkantwinkel. Die breite Bindung schleift durch die Standerhöhung beim extremer Kurvenlage nicht mehr im Schnee (ohne Standerhöhung Sturzgefahr)
Empfohlene Höhe der Platten 10- 30mm



Telemarkski

Schmale (lange) Ski

Hauptsächlich für das Skiwandern geeignet.

Carving Ski

Durch verschiedene Taillierungen findet sich heute für jeden Einsatzbereich der passende Carving Ski. Diese Ski sind beim Telemarken in jedem Bereich einsetzbar, ob Piste, Skitour, Off-Piste oder Rennlauf. Die Taillierung hat auch im Telemarksport Einzug gehalten.



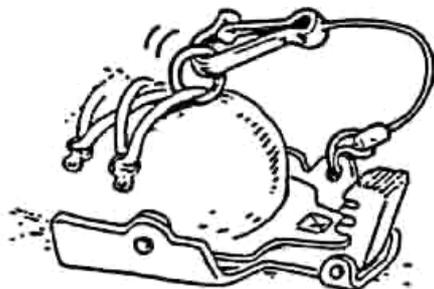
OLD-TIMER

YOUNGSTER

Freeride Ski (Cross Carver)

Gerade im Off-Piste Bereich sehr zu empfehlen. Da der Freeride Ski deutlich breiter ist über die gesamte Länge (mehr Auftrieb im Tiefschnee), erleichtert dem Telemarker das Fahren bei extremen Schneeverhältnissen im Off- Piste Bereich. Durch die Breite des Ski (erschwert das Umkanten) ist dieser Typ Ski nur bedingt für die Piste zu empfehlen.

Weiteres Equipment



Fangriemen (Abb. oben)

Unbedingt notwendig, da Telemarkbindungen keine Skistopper haben
Sicherheit steht im Vordergrund (Schutz anderer Skifahrer)

Stöcke

Durch die tiefere Position auf dem Ski gegenüber einem Alpinfahrer, werden die Stöcke beim Telemarken etwas kürzer gefahren (ca. Hüfthöhe).
Deshalb sind Teleskop- Stöcke zum Telemarken besonders geeignet, da diese auf die gewünschte Länge justiert werden können.

Im Tiefschnee ist es von großem Vorteil große geschlossene Stockteller zu benutzen.

Grund: Beim Stockeinsatz im lockeren Schnee mehr Widerstand durch größerer Fläche

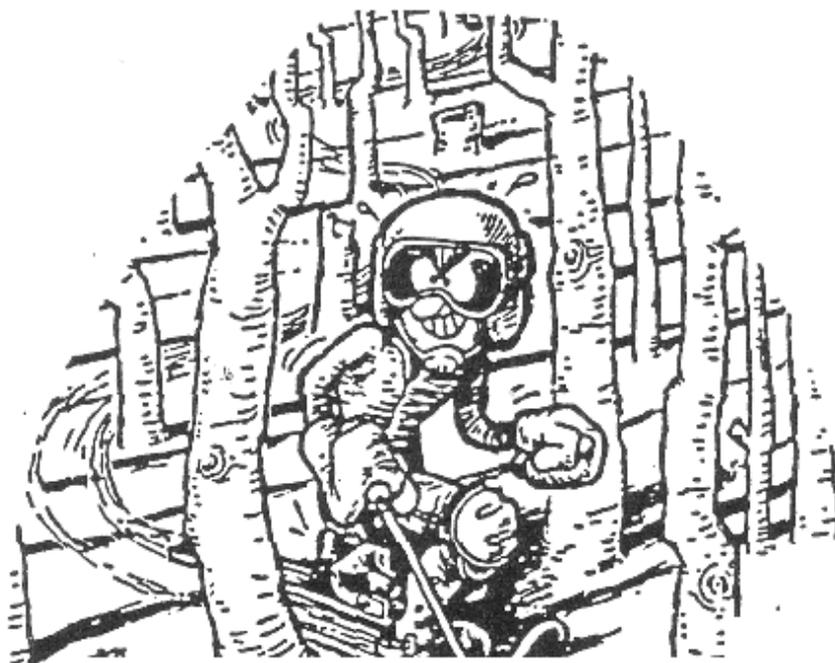
Skihelm

Ein "Muss" für jeden Telemarker !
Beim sogenannten "Snow- Face" Sturz nach vorne kann man sich schwere Verletzungen zuziehen.
Der Skihelm hat sich in den USA und Kanada bereits bei allen Telemarkern durchgesetzt.
Gerade im Off-Piste Bereich wird das Verletzungsrisiko sehr leicht stark unterschätzt.



Knieschützer

sitzen so richtig:



Der Telemarkschwung

Beobachtet man einen Telemarker am Hang stellt man fest, daß sehr viele Bewegungen verschiedenster Art nötig sind, um einen Telemarkschwung zu fahren. Auffallend sind die unterschiedlichen Fahrstile der einzelnen Telemarker. Der Grund für diese unterschiedlichen Techniken sind die verschiedensten Voraussetzungen, die jeder Telemarker mitbringt (Kondition / Körpergröße/ Koordination / Technik).

Diese Voraussetzungen zwingen jeden Telemarker anfänglich in ein bestimmtes Bewegungsmuster, in dem er bzw. sie sich am Sichersten fühlt. Man wird auch viele Gemeinsamkeiten in der Bewegungsausführung zwischen den Telemarkern feststellen. Diese Gemeinsamkeiten werden als telemark-technische Fähigkeiten beschrieben, welche die Ausführung eines Telemarkschwunges erleichtern oder sogar erst ermöglichen.

Telemarktechnische Fähigkeiten

Unter telemarktechnischen Fähigkeiten versteht man die Beherrschung sämtlicher Bewegungsformen, die der Telemarkschwung voraussetzt, ihn erleichtern oder ihn bei bestimmten Vorgaben erst ermöglichen.

Kernfähigkeiten

(Nur mit diesen Kernfähigkeiten können ein Kurvenfahren, sowie alle skitechnischen Aufgabenstellungen bewältigt werden !!!)

Funktionen:

Kanten/Umkanten
Drehen
Belasten

Aktionen:

Rumpf-, Bein-,
Armbewegungen

Positionen:

Körperlagen
und
Körperstellungen



Basisfähigkeiten

(Die Basisfähigkeiten beschreiben regulativ, dynamische Körperpositionen, welche die Ausführung der Kernfähigkeiten qualitativ beeinflussen. Sie stellen die Basis des Kurvenfahrens dar.)

Die Basis für das Telemarken ist:

- Eine neutrale Telemark- Position (Regulation zwischen Vor.- und Rücklage, Innen.- und Außenlage sowie hoher und tiefer Körperstellung. Jede aktive Rumpfdrehung ist zu vermeiden.
- Eine parallele Skistellung (durchgehend gleicher Abstand der Ski)
- Ein durchgehender Druck auf den hinteren Ski (der hintere Ski muß während des ganzen Kurvenverlaufs unter Druck mitgeführt werden)
- Eine stärkere Außenskielastung (der Außenski muss während des ganzen Kurvenverlaufs deutlich stärker belastet werden)
- Eine ruhige Armführung (Arme sollten leicht angewinkelt vor dem Körper getragen werden)

Situative Fähigkeiten

(Die situativen Fähigkeiten beschreiben das Anpassen der Basisfähigkeiten an unterschiedlichste Situationen beim Telemarken)

Die situativen Fähigkeiten sind:

- Spurwahl: (Kurvenradius, Kurvenwinkel) klein, mittel, groß, gleichbleibend, wechselnd
- Tempo: langsam, mittel, schnell, gleichbleibend, wechselnd
- Funktionen: Kanten, Umkanten, Belasten, Belastungswechsel, Drehen

Diese werden durch unterschiedliche Aktionen realisiert:

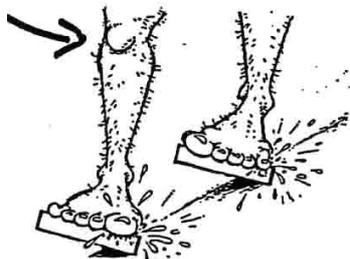
- Skistellung: parallel, offen oder geschlossen
- Beinbewegungen: Drehen, Strecken, Beugen, Anhocken
- Rumpfbewegungen: Drehen, Strecken, Beugen
- Armbewegungen: Drehen, Strecken, Beugen
- Gesamtkörperbewegungen: Strecken, Beugen, Drehen, Kurvenlage

Diese Aktionen können mit unterschiedlichen Bewegungsspielräumen ausgeführt werden:

- Bewegungsrichtung: vor, zurück, seitlich, nach oben, nach unten
- Bewegungsdynamik: ruhig, explosiv, weich, hart, ruhig, aggressiv
- Bewegungsumfang: klein, groß
- Bewegungstiming: schnell, langsam, früh, spät, kurz, lang, gleichzeitig, nacheinander

Ausführung und Nutzen der telemarktechnischen Fähigkeiten

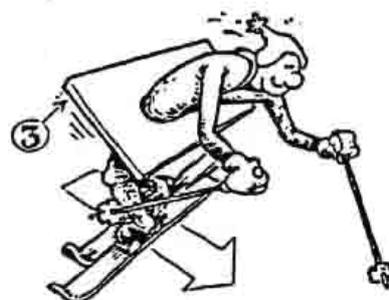
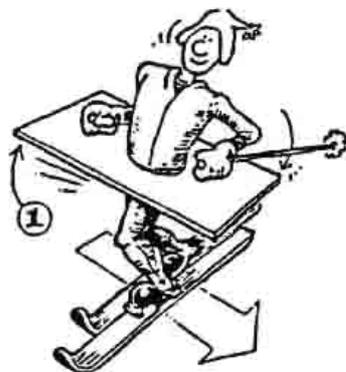
Drehen durch Gegendrehen des Oberkörpers (Verwinden) (Abb. Mitte rechts)



Kanten / Umkanten (Abb. oben):

Die Ski werden aufgekantet, indem man beide Knie kurveneinwärts drückt oder Kurvenlage einnimmt. So ist es möglich, die Ski auf der Kante zu führen, das Tempo und die Spurwahl zu regulieren.

Das Umkanten beschreibt den Vorgang, beim Kurvenwechsel die Ski von der alten auf die neue Innenkante zu legen. Dieser Vorgang wird durch die Kurvenlage des ganzen Körpers ausgelöst. Wechselt der Körper von der alten in die neue Kurvenlage, werden die Ski automatisch umgekantet. Diese Aktion macht das wechselseitige Aneinanderreihen von Telemarkschwüngen erst möglich und ist daher in jedem Telemarkschwung enthalten.



Drehen

Beinorientiertes Drehen unabhängig von Becken, Rumpf und Armen (Abb. unten links):

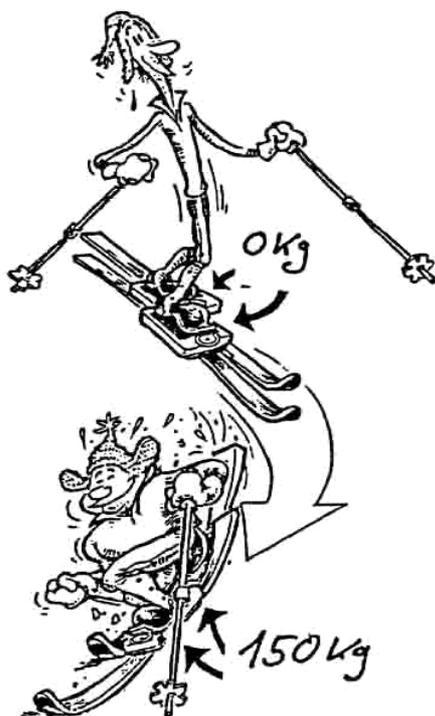
Hierbei werden beide Knie während des Einnehmens der Telemarkposition kurveneinwärts gekippt. Das Außenbein wird während des ganzen Schwungverlaufs kontinuierlich nach vorne in die neue Schwungrichtung geschoben. Dadurch drückt die Große Zehe an den Schuhinnenrand und die Ferse nach außen unten. Somit wird der Ski gedreht und das Tempo kontrolliert und der Kurvenverlauf reguliert. Der hintere Ski wird unter Druck auf Zehen und Ballen mitgeführt.



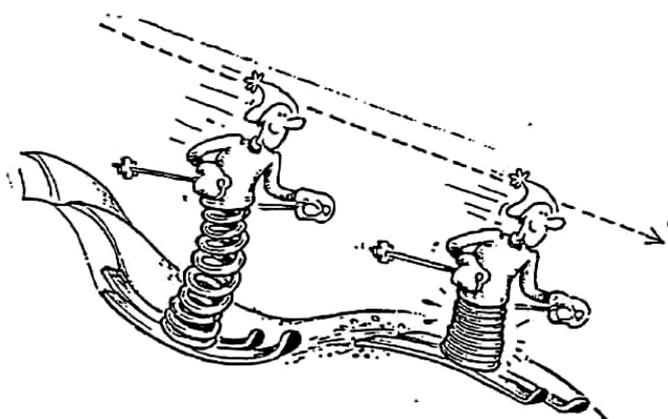
Drehen durch Rotation des Oberkörpers (Abb. unten rechts):

Hierbei wird der Oberkörper während des ganzen Kurvenverlaufs aktiv in die neue Schwungrichtung gedreht.



Belasten (Abb. oben links)

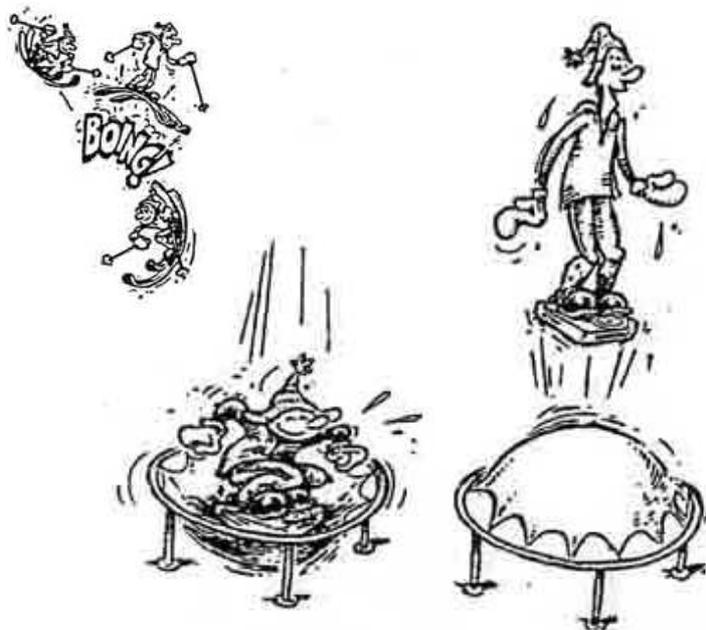
Das Belasten beschreibt den mehr oder weniger starken Druck, der auf die Ski bzw. auf die Kanten ausgeübt wird. Durch die Zentrifugal-, die Hangabtriebskraft und die Schwerkraft während des Telemarkschwunges wirken unterschiedliche Belastungen auf die Ski / Kanten. Durch die Aktionen und Positionen der Kernfähigkeiten können die Belastungen so gelenkt werden, daß z.B. ein Drehen erleichtert wird.

**Rumpf,- Arm,- Beinbewegungen***Anhocken der Beine:*

Hierbei werden die Beine so stark angezogen, daß sie kurzzeitig vom Boden abheben (andrehen der Ski wird durch eine kurze Entlastung der Ski möglich). Auch ein Ausgleichen von Wellen und Buckeln ist durch das Anhocken möglich.

Strecken, Beugen (Abb. Mitte rechts)

Hierbei werden Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk gestreckt bzw. gebeugt. (Durch die Streck-, bzw. Beugebewegung entsteht ein harmonischer Kurvenverlauf. Das Beugen erleichtert das



beinorientierte Drehen und durch die Streckbewegung wird das Andrehen der Ski erleichtert.)

*Armbewegungen:**Stockeinsatz talseitig:*

Der talseitige Stock wird durch eine Handgelenksbewegung nach vorne geführt und eingesetzt. Der Stockeinsatz dient als Rhythmushilfe, Taktgeber und unterstützt besonders in schwierigem Gelände die Streckbewegung.

Doppelstock (Abb. unten rechts)

Beide Stöcke werden wie oben beschrieben eingesetzt. Der Telemarker erhält eine zusätzliche Balancehilfe, mehr Oberkörperspannung sowie noch mehr Unterstützung bei der Streckbewegung.





Positionen

Unter Körperlagen wird die Lage des Körpers im Raum beschrieben (Vor-, Rücklage, bzw. Außen-, Innenlage)

Unter Körperstellung wird die Stellung der Gelenke zueinander beschrieben (hohe bzw. niedrige Stellung). Die Telemarkstellung beschreibt eine Schrittstellung mit einem Mindestabstand von einer Schuhlänge vom vorderen zum hinteren Fuß.

Die neutrale Telemarkposition wird mit den Basisfähigkeiten beschrieben.

Zusammenfassung

- Das Telemark ist nur möglich wenn eine ständige Regulation von Aktionen Positionen und Funktionen stattfindet !!!
- Ziel ist der ständige Erhalt des Gleichgewichts !!!

Beispiel:

Beim beinorientierten Drehen unabhängig von Becken, Rumpf und Armen muß der Oberkörper eine Ausgleichsbewegung machen, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Wie stark diese Ausgleichsbewegung gemacht wird, hängt von der Hangneigung, dem Tempo und dem Kantwinkel ab. Ständige Regulation der Ausgleichsbewegung !!!

Telemark – Kurz und knackig

Bereich Anfänger

Der 8 Punkte- Plan zum Telemarken:

Es wird ein methodischer Weg aufgezeigt der einen Telemark-Anfänger schnell und erfolgreich zu ersten Telemarkkurven zu führen.

1. Kurvenfahren in Alpintechnik
2. Schrittstellung üben (welche ? Telemark !)
3. Schrittstellung als Position absichern und Schrittwechsel üben
4. Parallele Kurven in Schrittstellung beenden
5. Schrittwechsel mit Umkanten üben
6. Überdrehen vermeiden
7. Einsatz des kurveninneren Beins üben
8. Telemark-Grundtechnik

Bereich Fortgeschrittene

Das Reglerkonzept:

Das Reglerkonzept basiert auf der Idee verschiedener Regler am Mischpult eines Disc Jockey.

Alle wichtigen Faktoren (Funktionen, Aktionen) werden als Regler aufgefasst. Der Telemarker passt seine Technik während der Fahrt ständig an die Gegebenheiten an. Er reguliert seine Körperposition und seine Bewegungsausführungen.

Bereich Köhner

Die 4 Schlüsselkriterien des perfekten Telemarkens:

Die Praxis des Telemarkens zeigt auf, dass sich die folgenden 4 Kriterien als die Schlüsselkriterien herausstellten. Ein Verstoß gegen eines dieser Kriterien beeinflusst die Qualität des Telemarkens in hohem Masse, andere Kriterien spielen ebenso eine Rolle.

Anmerkung:

Die Erfüllung der Kriterien bleibt individuell verschieden, sie stellen keine Normierung dar.

- Belasten und Kanten des hinteren, inneren Beins
- Stabile Schrittstellung ohne Veränderung der Schrittgröße
- Frühes, nach vorne gerichtetes Umkanten des nach vorne zu führenden Beins
- Stabile Körperposition ohne Verwringung in der Hüfte, insbesondere Vermeidung eines Gegendrehens

Äußeren Vorgaben entsprechend Telemarken

Beim Telemarken sind Wetter-, Gelände- sowie Schneeverhältnisse nicht immer gleich.

Deshalb sollte jeder Telemarker in der Lage sein, auf die äußeren Gegebenheiten mit einer angepassten Technik (mit seinen situativen Fähigkeiten) zu reagieren. Wir wollen dem Schüler Möglichkeiten bieten, wie er am sichersten verschiedenste Vorgaben bewältigen kann.

Beispiele für die Anwendungen des situativen Könnens bei bestimmten Vorgaben (Gelände/ Schnee/ Wetter)

Voraussetzung 1 : steiler Hang / führiger Schnee

Bewegungsausführung des Telemarkkurzschwungs mit hoher- Bremswirkung:

Am Ende des Vorausgehenden Schwunges sind die Ski quer zur Falllinie gerichtet. Der Körper steht in neutraler Telemarkposition über dem Ski, wobei sich der Oberkörper talwärts zum Außenbein ausrichtet.

So wird das Tempo gedrosselt und der talseitige Stock eingesetzt.

Mit einer kurzen explosiven Streckbewegung der Beine, bei dem man sich betont vom talseitigen Stock abstützt, wird der Schwung begonnen.

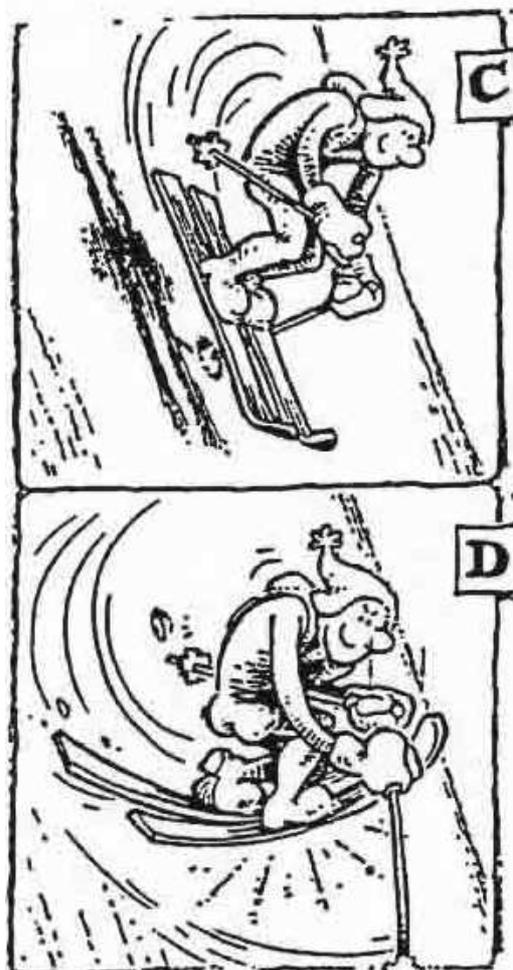
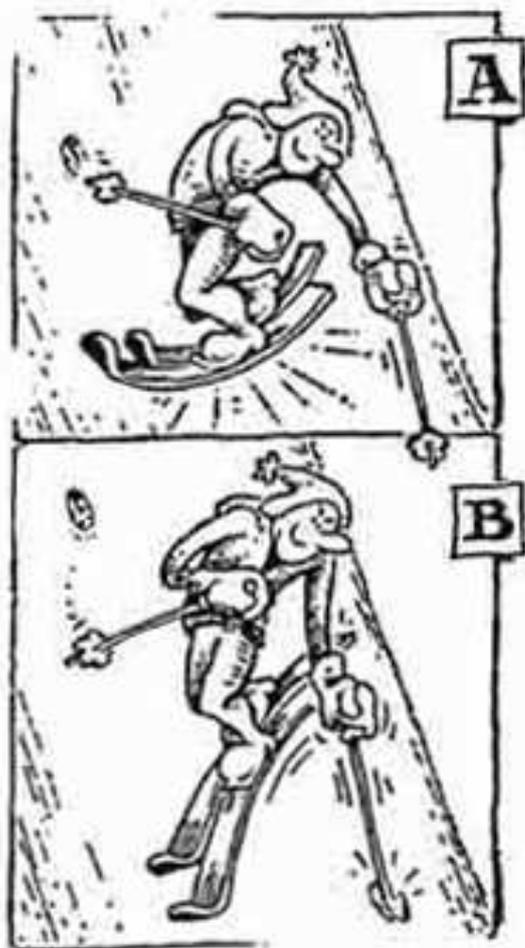
Die Ski werden darauf kurz angeferst und der Schrittwechsel in der Luftvollzogen.

Darauf wird während des nach vorne in die neue Schwungrichtung schieben des Außenskis beide Knie über die Oberschenkel Kurveneinwärts gekippt und somit die Ski schnell über die Falllinie gedreht.

Der Oberkörper bleibt ständig talwärts ausgerichtet und der Unterarm bereitet sehr früh den nächsten Stockeinsatz vor.

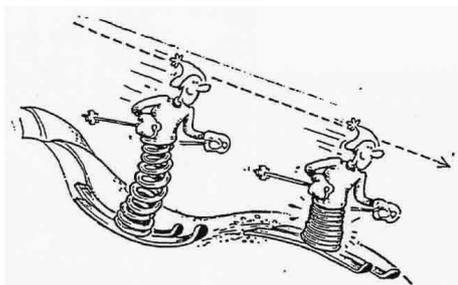
Vorbereitende Aufgaben:

- Hangneigung allmählich steigern
- Winkelspringen mit schnellem drehen der Ski über die Falllinie
- Kurzschwingen um Stangen die stark aus der Falllinie gesetzt sind
- Kurzschwingen mit mitsprechen „und – DREHEN“



Vorraussetzung 2: Buckelpiste / Steil

Bewegungsausführung des Ausgleichschwingens in der Buckelpiste



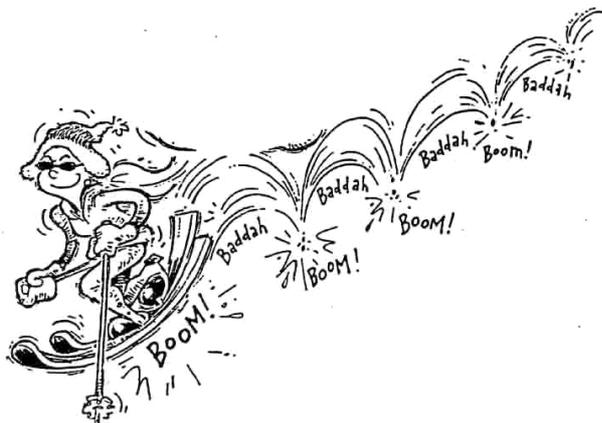
Gegen Ende des vorausgehenden Schwunges, wenn die Ski noch durch die Mulde fahren, befindet sich der Körper in einer relativ gestreckten Telemarkposition, wobei der Oberkörper talwärts ausgerichtet wird.

Bei der Fahrt aus der Mulde in Richtung Buckel, werden die Gelenke gebeugt, der Stock eingesetzt, der Schrittwechsel vollzogen und die Ski in Drehung versetzt.

Aus der Beugstellung heraus werden mit dem Überfahren des Buckels die Beine in Telemarkposition vom Körper weggestreckt und so lange gedreht bis die nächste Mulde erreicht ist.

Vorbereitende Aufgaben:

- Fahren auf planer Piste ohne Vertikalbewegung
- Fahren in einer Wellenbahn dabei spüren wie die Oberschenkel beim Überfahren der Welle nach oben gedrückt werden
- Beim Überfahren von Wellen aktiv beugen und strecken
- Durch auf die Welle gesetzte Schlupftore fahren
- Fehlt die Wellenbahn einzelne Buckel oder Geländewellen benutzen
- Ausgleichsschwingen nahe der Falllinie ohne Stockeinsatz in einer Wellenbahn oder mehreren flachen Buckeln



Vorraussetzung 3 : steil, eisig, hart

Bewegungsausführung des Telemarkkurzschwungs mit aggressivem Kanteneinsatz

- selbe Fahrweise wie beim Kurzschwung mit hoher Bremswirkung
- hierbei werden die Ski noch aktiver gedreht und gekantet
- keine aktive Vertikalbewegung mehr nötig, da der Telemarker von der Kante weggeprellt wird.



Vorbereitende Aufgaben:

- Schrägfahren. Dabei kräftig hochspringen und beim landen aufkanten und sofort wieder wegspringen, wegprellen.
- Selbe Übung, nur beim Landen einen Schwung bergwärts machen
 - Quer zur Falllinie stehend abwärts springen und die Kanten möglichst aggressiv einsetzen
 - Selbe Übung in der Schrägfahrt



Vorraussetzung 4 : mittelsteil/ tiefer Firn

Bewegungsausführung der Tiefschneetechnik mit explosivem Aufrichten

- Dieselbe Fahrweise wie bei lockerem Tiefschnee (siehe Vorraussetzung 5)
- am Schwungende wird dem entstehenden Druck nicht nachgegeben, sonder dieser wird zur Unterstützung der explosiven Vertikalbewegung genutzt
- Schrittwechsel und andrehen des Oberkörpers und der Ski erfolgt in der Luft

Vorbereitende Aufgaben :

- Dieselbe Übungen wie bei der Tiefschneetechnik mit explosiver Vertikalbewegung



Vorraussetzungen 5 : steil/ Tiefschnee Pulver

Bewegungsausführung der Tiefschneetechnik :

- Am Schwungende Belastung nur noch auf der Ferse des vorderen Beines (Schuhrand drückt gegen die Wade). Das Körpergewicht setzt sich hierbei ganz auf das hintere Bein ab.
- Dem erhöhten Schneedruck am Schwungende sanft nachgeben und die Beine wie beim Überfahren eines Buckels nach oben drücken lassen. Der Fahrer nutzt hier die von ihm selbst hervorgerufene Veränderung der Schneeverhältnisse aus. Gegen Ende des Schwungs verdichtet der Telemarker den Schnee unter den Laufflächen. Der so verdichtete Schnee verhält sich wie eine Geländeerhebung, und beim Überfahren tritt ein deutlicher Entlastungseffekt auf, der den Schrittwechsel in dieser Phase erleichtert
- Den Talarm zum Stockeinsatz nach vorne führen. Die weiter seitlich geführten Arme unterstützen das Vordrehen des Oberkörpers.
- Gleichzeitig wird der Oberkörper angedreht und kurveneinwärts geneigt.
- Darauf werden die Ski gedreht und vom Körper weggestreckt. In dieser Phase ist es wichtig den Körper in eine Mittellage über dem Ski zu bringen. Erst am Schwungende wird der Außenski durch ein Vorschieben des Fußes aus dem Unterschenkel vorwärts bewegt und der Körperschwerpunkt somit auf das hintere Bein verlagert.

Vorbereitende Aufgaben :

- Auf planer Piste fahren mit nach hinten orientierter Telemarkposition
- Dieselbe Fahrweise, am Schwungende Aussenski durch vorschieben des Aussenfußes aus dem Unterschenkel noch weiter nach vorne schieben und Gewicht auf hinteres Bein absetzen. Dem dadurch entstehenden Druck auf den Aussenski (Reduzierung der Auflagefläche) sanft nachgeben und mit dem Schrittwechsel neuen Schwung beginnen.
- Dieselbe Übung ohne Vertikalbewegung
- Dieselbe Übung mit kleineren Radien
- Dieselbe Übung auf frisch gewalzter, weicher Piste mit ganz ruhigem Oberkörper
- Dieselbe Übung rhythmisch, gleichmäßig
- Dieselbe Übung in zerfahrenem Tiefschnee



Voraussetzung 6 : steil/ Bruchharsch

Bewegungsausführung wie bei tiefem Firn mit Hochreißen der Beine

- Dieselbe Fahrweise wie bei tiefem Firn
- mit der explosiven Vertikalbewegung werden die Beine hochgerissen
- gleichzeitig wird in der Luft der Schrittwechsel vollzogen und die Ski werden in der Luft über die Falllinie gedreht

Vorbereitende Aufgaben :

- selbe Übungen wie bei der Firntechnik mit hochreißen der Beine
- Vertikalbewegung mit Doppelstockeinsatz am Anfang

Vorraussetzung 7 : schlechtes Wetter/ schlechte Sicht

Bewegungsausführung sämtlicher Schwungvarianten in nach hinten orientierter Telemarkposition, da nur so genügend Bewegungsspielraum nach vorne geschaffen wird, um auf unvorhergesehene Wellen, Buckel und Löcher reagieren zu können.



Vorraussetzung 8 : Riesentorlauf

Bewegungsausführung Renntechnik :

- Am Schwungende die Belastung auf die Ferse des vorderen Fußes verlagern (Schuhrand drückt in die Wade). Das Gesäß sitzt fast auf der Ferse des hinteren Fußes auf. Der Oberkörper ist nach vorne zum schwungäußeren Bein gebeugt.
- Durch das nach vorne Schieben des vorderen Fußes aus dem Unterschenkel wird der Kantendruck erhöht (Reduzierung der Auflagefläche)
- Diesem Druck kurz nachgeben und Ski ähnlich wie bei der Buckeltechnik unter dem Körper durchfahren lassen. Währenddessen kurze Entlastungsphase nutzen und schnellstmöglich den Schrittwechsel vollziehen.
- Oberkörper bleibt währenddessen ruhig, tief gebeugt und nahezu talwärts ausgerichtet
- Danach sofort wieder die neutrale Telemarkposition einnehmen und durch nach vorne Schieben (in die neue Fahrtrichtung) des schwungäußeren Beines, aus dem Unterschenkel, den Ski stark gekantet auf der Taillierung um die Kurve fahren.
- Um die kompakte Oberkörperhaltung zu unterstützen empfiehlt sich der Doppelstock
- Stöcke werden unter starker Körperspannung vor dem Körper getragen

Vorbereitende Aufgaben :

- Mit hohem Tempo und Kurvenlage versuchen den Ski auf der Taillierung zu fahren
- Dieselbe Übung, nur Oberkörper richtet sich zum Außenski hin aus. Erfühlen des höheren Kantendrucks
- Dieselbe Übung, am Schwungende wird der Fuß des Außenbeins aus dem Unterschenkel nach vorne geschoben. Erfühlen des noch stärkeren Kantendrucks
- Dieselbe Übung mit tiefer kompakter Telemarkposition
- Dieselbe Übung mit Doppelstockeinsatz

Literaturverzeichnis Telemark

O'Bannon Allen.. Allen and Mike's Really Cool Backcountry Ski Book. Evergreen, Colorado: Chockstone Press, 1996.

O'Bannon Allen, Clelland Mike. Allen and Mike's Really Cool Telemark Tips, Canada; Falcon, 1998

Parker Paul. Freeheel Skiing. Seattle, Washington: The mountaineers,