

# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<b>I. DAS CHARAKTERISTIKUM DES TELEMARENS: DIE SCHRITTPOSITION .....</b>	<b>11</b>
<b>II. GRUNDMERKMALE DES TELEMARENS .....</b>	<b>13</b>
<b>GRUNDBEGRIFFE DES KURVENFAHRENS .....</b>	<b>13</b>
<b>KURVENFAHREN IM TELEMAREK .....</b>	<b>16</b>
Funktion Belasten – Schneewiderstand kontrollieren .....	16
Körperschwerpunkt verlagern .....	17
Kantbewegungen .....	21
Drehbewegungen .....	23
Schrittbewegungen .....	24
Arm-/Stockarbeit .....	26
Woran erkennt man einen guten Telemareker? .....	26
<b>III. TELEMAREKTECHNIK .....</b>	<b>32</b>
<b>GRUNDTECHNIK .....</b>	<b>32</b>
Bewegungsspielräume .....	32
Schlüsselkriterien .....	35
<b>IV. METHODIK .....</b>	<b>44</b>
<b>DER 8-PUNKTE-PLAN: EIN METHODISCHER WEG FÜR „TELEMAREKEINSTEIGER“ .....</b>	<b>44</b>
<b>DAS REGLER-KONZEPT: DAS TELEMAREK-MISCHPULT – EINE METHODE FÜR FORTGESCHRITTENE .....</b>	<b>50</b>
Der Telemareker als „Disc-Jockey“ .....	50
<b>DIE SCHLÜSSELKRITERIEN: DIE METHODE, DIE KÖNNERN ALLES ERMÖGLICHT .....</b>	<b>58</b>
<b>ÜBERBLICK .....</b>	<b>63</b>
Weitere Variationsmöglichkeiten .....	63

<b>V. SPEZIALSCHULE</b>	<b>65</b>
<b>FAHREN IN ANSPRUCHSVOLLEM GELÄNDE UND UNTERSCHIEDLICHEM SCHNEE</b>	<b>65</b>
Steiler Hang	65
Eisiger Hang	66
Freeride	67
Sulzschnee	69
Bruchharsch	70
Buckelpiste	70
<b>TELECARVEN</b>	<b>72</b>
Telecarven mit gekrümmter Kurvenlage	72
Telecarven mit gerader Kurvenlage	72
<b>STYLE</b>	<b>73</b>
Air & Style	74
<b>VI. RENNLAUF</b>	<b>78</b>
<b>KÖRPERPOSITION</b>	<b>79</b>
<b>BELASTUNG</b>	<b>79</b>
<b>FRÜHES UMKANTEN DES NEUEN AUSSENSKIS</b>	<b>80</b>
<b>SCHRITTSTELLUNG/SCHRITTREGULATION</b>	<b>80</b>
<b>SPRINGEN</b>	<b>81</b>
<b>360ER-KREISEL</b>	<b>82</b>
<b>SKATEN</b>	<b>83</b>
<b>WETTKAMPFFORMEN</b>	<b>83</b>
<b>ANHANG</b>	<b>89</b>
<b>SKIGESCHICHTE</b>	<b>89</b>
Historische Entwicklung des Telemark-Skilaufs	89
Entwicklung in Deutschland	94
<b>MATERIAL</b>	<b>96</b>
<b>FIS-REGELN</b>	<b>103</b>
<b>Literaturliste</b>	<b>104</b>