

# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<b>I. DAS CHARAKTERISTIKUM DES TELEMARKENS: DIE SCHRITTPosition .....</b>	<b>11</b>
<b>II. GRUNDMERKMALE DES TELEMARKENS .....</b>	<b>13</b>
GRUNDBEGRIFFE DES KURVENFAHRENS .....	13
KURVENFAHREN IM TELEMARK .....	16
Funktion Belasten – Schneewiderstand kontrollieren .....	16
Körperschwerpunkt verlagern .....	17
Kantbewegungen .....	21
Drehbewegungen .....	23
Schrittbewegungen .....	24
Arm-/Stockarbeit .....	26
Woran erkennt man einen guten Telemarker? .....	26
<b>III. TELEMARKTECHNIK .....</b>	<b>32</b>
GRUNDTHEMATIK .....	32
Bewegungsspielräume .....	32
Schlüsselkriterien .....	35
<b>IV. METHODIK .....</b>	<b>44</b>
DER 8-PUNKTE-PLAN: EIN METHODISCHER WEG FÜR „TELEMARKEINSTEIGER“ .....	44
DAS REGLER-KONZEPT: DAS TELEMARK-MISCHPULT – EINE METHODE FÜR FORTGESCHRITTENE .....	50
Der Telemarker 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>	65
<b>FAHREN IN ANSPRUCHSVOLLEM GELÄNDE UND UNTERSCHIEDLICHEM SCHNEE</b>	65
Steiler Hang .....	65
Eisiger Hang .....	66
Freeride .....	67
Sulzschnee .....	69
Bruchharsch .....	70
Buckelpiste .....	70
<b>TELECARVEN</b> .....	72
Telecarven mit gekrümmter Kurvenlage .....	72
Telecarven mit gerader Kurvenlage .....	72
<b>STYLE</b> .....	73
Air & Style .....	74
<b>VI. RENNLAUF</b> .....	78
<b>KÖRPERPOSITION</b> .....	79
<b>BELASTUNG</b> .....	79
<b>FRÜHES UMKANTEN DES NEUEN AUSSENSKIS.</b> .....	80
<b>SCHRITTSTELLUNG/SCHRITTREGULATION</b> .....	80
<b>SPRINGEN</b> .....	81
<b>360ER-KREISEL</b> .....	82
<b>SKATEN</b> .....	83
<b>WETTKAMPFFORMEN</b> .....	83
<b>ANHANG</b> .....	89
<b>SKIGESCHICHTE</b> .....	89
Historische Entwicklung des Telemark-Skilaufs .....	89
Entwicklung in Deutschland .....	94
<b>MATERIAL</b> .....	96
<b>FIS-REGELN</b> .....	103
Literaturliste .....	104