

Ski Nordisch – Experten

Alpine Fahrformen: Telemark

Beschreibung

Das Abfahren auf Langlaufski umfasst ein breites Spektrum, das den Skiläufer neu herausfordert und ihm großes fahrerisches Können abverlangt.

Übungen zum Telemark:

- Fahre Schuss mit wechselndem Ausfallschritt, dann versuche, dabei das hintere Bein zu heben.
- Springe aus der Schussfahrt in den Ausfallschritt.
- Telemark bergwärts: Schieb den Talski in der Schrägfahrt mit deutlicher Belastung vor.
- Steig in der Schrägfahrt aktiv nach vorn und belaste das vordere Bein.
- Fahr Telemark bergwärts aus der Schrägfahrt, dann aus der Falllinie.
- Fahr Telemark mit entlastetem hinteren Bein.
- Überquer im Pflugbogen die Falllinie, schieb danach den Talski vor und belaste ihn.
- Überquer im parallelen Grundsprung die Falllinie, nimm danach die Telemarkstellung ein.
- Bau den Pflugbogen oder den parallelen Grundsprung immer weiter ab und reihe nur noch Telemarkschwünge aneinander.

Variationen

z. B. Fahren ohne Stöcke, Fahren mit hochgestreckten/verschränkten/nach vorne oder zur Seite gestreckten Armen, Fahren im unpräparierten Gelände.

Hilfsmittel

- Hütchen
- Pylonen

Voraussetzungen

Beherrschen der grundlegenden Skilanglauftechniken, Beherrschen des parallelen Grundsprungs.

Lernziele

Die SuS sollen den Telemarkschwung in Grobform erlernen und können, als sportliche Variante zur Bewältigung eines Hanges und auch als Bereicherung im Pool der alpinen Fahrformen auf Langlaufskiern.

Hinweise

Es empfiehlt sich, zunächst Schussfahrten und Abfahrten in Pflugstellung mit verschiedenen Zusatzaufgaben in leichtem bis mittelschweren Gelände zu wiederholen, um die Sicherheit auf Ski zu stabilisieren. Das parallele Grundschiwingen muss beherrscht werden.

Erfahrungsgemäß wird das parallele Grundschiwingen auch zuerst gelehrt, um eine praxistaugliche Basis für den normalen Loipenbetrieb zu erarbeiten, dann erst das Telemarkfahren.

Organisation

Leichtes bis mittelschweres Gelände (Gefälle), bei Bedarf Markierungen in Form von Hütchen/Pylonen. SuS üben mit ausreichend Abstand zueinander, am besten einzeln fahren lassen.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skiverband e.V. (2016): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner. Planegg

Lehrplan:

Deutscher Skiverband e.V. (2013): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg