

Der neue Telemarklehrplan - Können auf höchstem Niveau

The New Telemark Curriculum - Ability for Experts

Christian Leicht und Ortwin Veile
 Bundeslehrteam Telemark



Telemark mit Kindern - Telemark with kids

Lernniveau Level of ability to learn	Bewegen und geradeaus fahren Move an straight down
Lernziele Learning targets	Ausrüstung, freie Ferse, Telemarkgrundposition Equipment, free heel, telemark basic position
Lernniveau Level of ability to learn	Kurven fahren Turns
Lernziele Learning targets	Schrittbewegungen, Kurven in Telemark beenden, flüssig Telemarken Step movements, finish turns in telemark, fluent telemarking
Lernniveau Level of ability to learn	Unterschiedlich (Kurven) fahren Different turns
Lernziele Learning targets	Festige /varierte Telemark, variiere Schrittposition, KSP, Kanten, Drehen Stabalize/vary Telemark, vary step position, center of gravity, Edging, Turning
Lernniveau Level of ability to learn	Perfekt Fahren Perfect telemarking
Lernziele Learning targets	Geschnittene Kurven, slope style Carving turns, slope style

Ziel = optimales Kurvenfahren für jede Situation *target = perfect turns in all situations*

Regulation des Gleichgewichts *regulation center of gravity*

Kontrolle der Geschwindigkeit *control of speed*

Kontrolle der Richtung *control of direction*

Funktion Belasten *function weight*

Schneewiderstand regulieren und Stabilität realisieren *regulate snow resistance and realize stability*

Aktionen *actions*

Schlüsselkriterien *key criteria*

frühes, nach vorne gerichtetes Umkanten des neuen Außenskis
change of edge setting is forward orientated

Mitbelasten und Kanten des Innenskis
weight and edge the inner ski, hold steady the telemark

stabile Schrittregulation
step without changing the wide, functional change of telemarkstep steady

angepasste Oberkörperausgleichsbewegung
center neutral position of body

Grundmerkmale für hochwertiges Kurvenfahren ...
characteristics of first-class turns ...

... für den gesamten Kurvenverlauf ... *for whole turns*

... für den Kurvenwechsel ... *for change of turns*

... für die Kurvensteuerung ... *for steering of turns*

Bewegungsspielräume *room to manoeuvre*

Timing *timing*

Umfang *range of motion*

Richtung *direction*

Intensität *intensity*

Hauptaktionen *basic actions*

Schrittbewegungen
step position



Kantbewegungen
edging



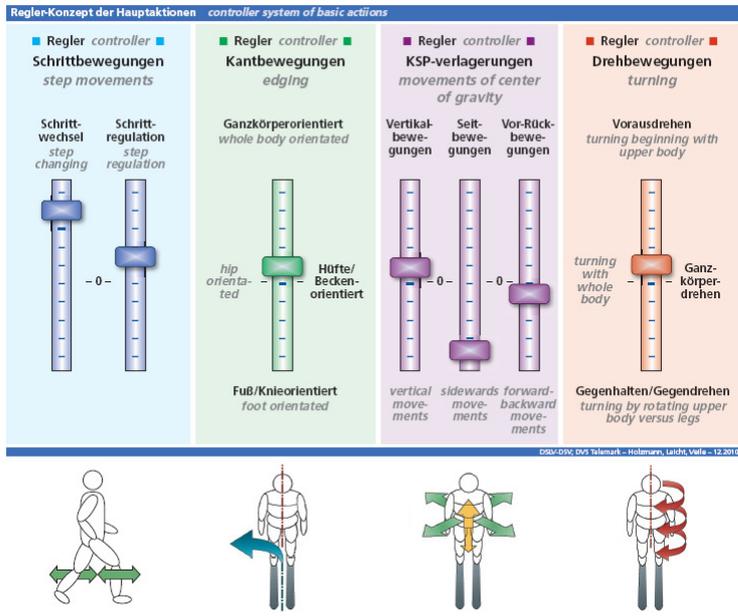
KSP-verlagerungen
movements of center of gravity



Drehbewegungen
turning



Regler-Konzept der Hauptaktionen *controller system of basic actions*



Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. INTERSKI DEUTSCHLAND



Aktionen *actions*

4 Schlüsselkriterien für perfektes Telemarken *4 key criteria for perfect telemarking*

<p>1</p> <p>frühes, nach vorne gerichtetes Umkanten des neuen Außenskis <i>change of edge setting is forward orientated</i></p>	<p>2</p> <p>Mitbelasten und Kanten des Innenskis <i>weight and edge the inner ski, hold steady the telemark</i></p>	<p>3</p> <p>stabile Schrittregulation <i>step without changing the wide, functional change of telemarkstep steady</i></p>	<p>4</p> <p>angepasste Oberkörperausgleichsbewegung <i>steady, center neutral position of body</i></p>
--	--	--	---

DSB/DSB DTS Telemark Lehrplan - Leicht, Holzmann, Veile - 12.2010

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!
Thank you very much for your attention!

