



365 Tage sportlich aktiv
schwäbischer
skiverband e.v.



Telemark im Schwäbischen Skiverband



Das SSV-Lehrteam Telemark



Flo Eggert
Torsten Koch
Helle Schürholz
Ortwin Veile

Leitung:
Andreas „Schuppi“ Riedle
Andreas „MerzAndy“ Merz





Free your heel and your mind will follow

Telemark im SSV

1. What's that? Woher kommt's?
2. Technik/Methodik
3. Erleben
4. Termine





Timeline of Telemark



Sondre A. Nordheim 1880



Sondre A. Nordheim - Meister der Telemarktechnik,



Matthias Zolensky mit Schenkelsitzbremse, 1896.

Telemark wird geboren

19. Jahrhundert

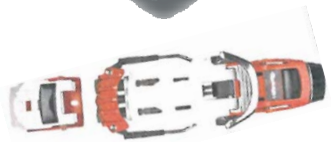
Technik und Mittel zur Fortbewegung in Norwegen - gilt als die Wiege des heutigen alpinen Skisports

1925 Josef Dahinden





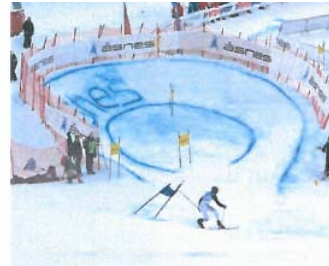
Timeline of Telemark



1. Bundeslehrteam 1999



Zahlreiche Festivals



20. Jahrhundert:
Weiterentwicklung von
Fahrtechnik und Material

2003 Telemark World Cup



2009 SSV Lehrteam
zahlreichen Terminen
moderne Fortbildungen und
Ausbildungslehrgänge

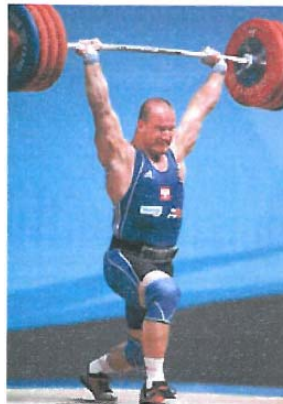
2022 Telemarken olympisch?



Jeder kennt das Prinzip!

→ Natürliches Bewegungsmuster: Schrittstellung

- Stabil
- Dynamisch
- Vertraut



Warum nicht so
Skifahren?





Telemarken heute

- Ideale Verbindung von Spaß und Sport
- Modern
- Festivals in allen Ländern
- World Cup Racing





Telemark vs. Alpin

Unterschied Telemark-/Alpin-Grundposition	
Telemark-Grundposition	Alpin-Grundposition
Oberkörper relativ aufrecht	Oberkörper aufrecht, etwas geneigter
Körperschwerpunkt tiefer und zwischen vorderem und hinterem Fuß	Körperschwerpunkt höher und mittig durch beide Füße
Belastung auf vorderem Fuß: ganze Fußsohle, Ferse etwas mehr; Belastung auf hinterem Fuß: Fußballen, Ferse angehoben	Belastung auf der ganzen Fußsohle
Schmälerer Abstand zwischen linkem und rechtem Ski	Breiterer Abstand zwischen linkem und rechtem Ski
Schrittstellung: mind. eine Schuhsohlenlänge Abstand zwischen vorderem und hinterem Bein	Im Stand mit flachen Ski keine Schrittstellung, Füße auf gleicher Höhe



Los geht's...

Kompaktes
Einsteigerprogramm:

→ 1-2 Tage Grundlagen

Telemark fahren!

Telemark		
Der 8-Punkte-Plan – ein methodischer Weg für Quereinsteiger	1  Kurvenfahren in Alpin-Technik mit Telemark Ski	2  Schrittregulation/ Schrittstellung üben
3  Schrittregulation festigen und Schrittwechsel üben	4  Parallele Kurven in Schrittposition beenden	5  Schrittwechsel mit Umkanten üben
6  Überdrehen vermeiden	7  Einsatz des kurveninneren, hinteren Beins	8  Telemark Grundtechnik



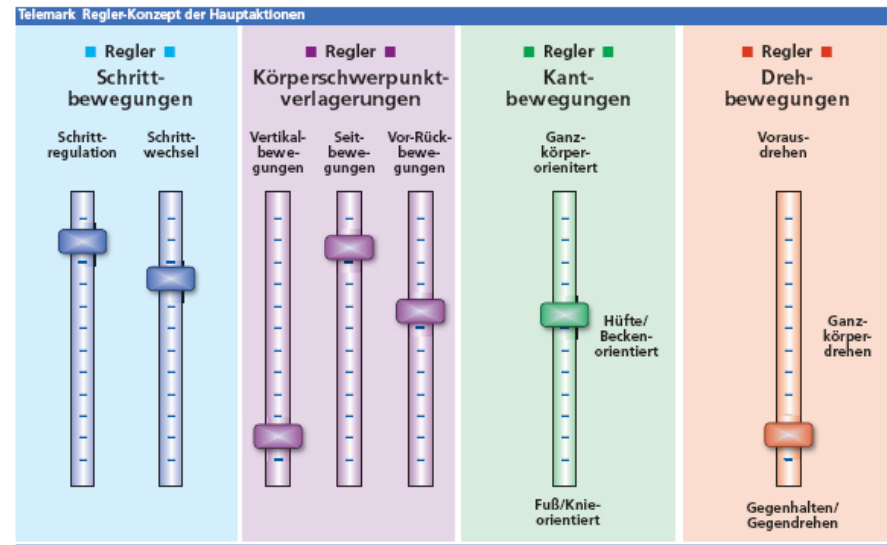
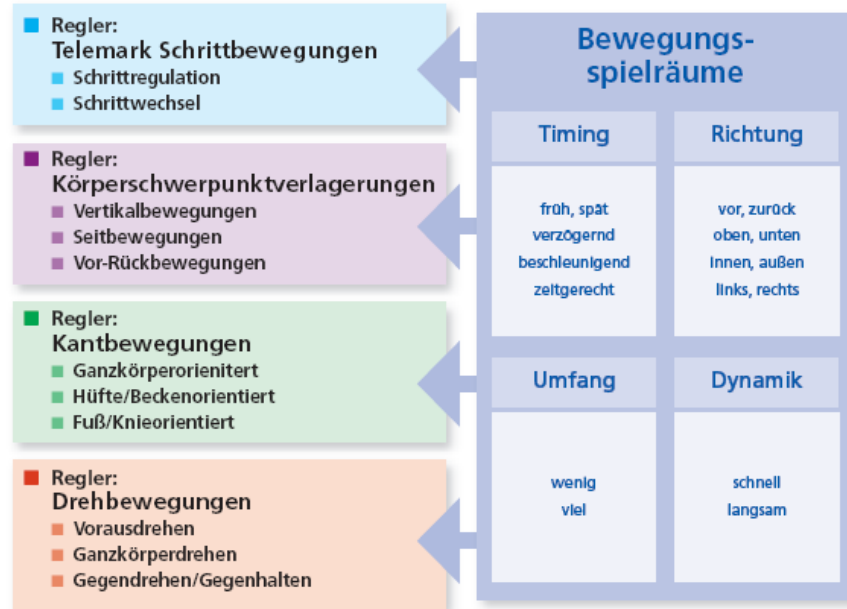
Play around...

Wie kann ich variabler Telemarken?

→ Regler ausprobieren



Regler-Konzept der Hauptaktionen





Go Pro...

Alle Regler durch?

→ Perfektionieren!

Alles sicher?

→ Anmelden für die
Grundstufe/
Instructor/ DSV
Telemarklehrer

Die 4 Schlüsselkriterien

zur perfekten Telemark-technik

1



frühes, nach vorne
gerichtetes Umkanten
des neuen Außenskis

2



Mitbelasten und
Kanten des Innenskis

3



stabile
Schrittregulation

4



angepaßte
Oberkörperausgleichs-
bewegung





Termine

Fortbildungstermine 2016 / 2017

25.11. – 27.11.2016 SSV-Fortbildung Stubaital

27.01. – 29.01.2017 SSV-Fortbildung BregenzerTeleWald

18.02.2017 SSV Snow School Day mit Telemarken

23.04. – 25.04.2017 SSV-Fortbildung Stubaital

Nach Rücksprache auch
vereinsinterne FoBi möglich





Termine

Ausbildungstermine 2016 / 2017

Sichtung DSV-Grundstufe / Instructor:

- ❖ 09.12. – 11.12.2016 Stubaier Gletscher
- ❖ 17.02. – 19.02.2017 Oberjoch

Prüfungslehrgang DSV-Grundstufe / Instructor / Skilehrer:

- ❖ 15.04. – 22.04.2017 Stubaier Gletscher



Termine

Festivals 2016 / 2017

- | | |
|----------------------------|---|
| <i>27.01. – 29.01.2017</i> | <i>Bregenzer-Telewald</i>
www.bregenzertelewald.de |
| <i>22.03. – 26.03.2017</i> | <i>Telemarkfest im Kleinwalsertal</i>
www.telemarkfest.de |
| <i>18.02.2017</i> | <i>SSV Snowschoolday</i>
http://ssd.schneesportfestival.de/ |



Leihmaterial

Telemarkleihmaterial

Telemark Plus www.telemarkplus.de
(für Kinder und Jugendliche)

Sportbörse Aalen www.sport-boerse-aalen.de

Neu-Ulm www.telemarkbibel.com

Ulm www.wobiss.de

Wertach www.ski-stadel.de

Stubaital Intersport Gamsgarten



Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!



365 Tage sportlich aktiv
schwäbischer
skiverband e.v.



Tipps

Apps



MaptoSnow



White Risk - SLF
Lawinen-App



Mammut Safety



SnowSafe



bergfex/Ski
Wetter



alpenvereinaktiv.c
- Das...



Tipps

Wetter

www.bergfex.at

www.wetterradar/wz-vorarlberg.at



Tipps

Lawinenlagebericht

Allgäu / Bayern

Lawinenlagebericht - Deutscher Alpenverein

www.alpenverein.de/DAV-Services/Lawinen-Lage/

Lawinenwarndienst Bayern

www.lawinenwarndienst-bayern.de/lagebericht/index_bf.php

Schweiz

www.slf.ch

Österreich

www.lawinen.at/



Keep your Telemark simple

Weniger ist mehr
Less is more

Funktionale Orientierung
Functional orientation

Anleitung zum
Selbstlernen
Guidance of self-study

Beginner / Beginner

8-Punkte-Programm / *8 step program*

I know how to do
Telemark!

Fortgeschrittener / Advanced

Regler-System / *Controller System*

I know how to do Telemark
everywhere!

Könnner / Experts

Die 4 Schlüsselkriterien / *4 key criteria*

I know how to do Telemark everywhere
perfectly!



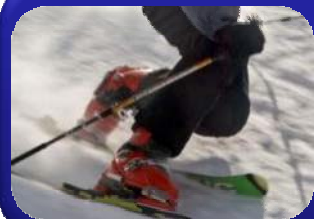
1 Kurvenfahren in Alpinetechnik



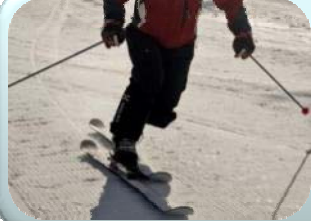
2 Schrittstellung üben



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