Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: Die Renaissance des Telemarks
Autor: Zurbuchen, Matthias / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991475

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kernbewegungen

Die Renaissance des Telemarks

Auf den Schweizer Pisten sind immer mehr Sportlerinnen und Sportler mit Telemark-Skis anzutreffen. Könner schwärmen von der sanften und zugleich dynamischen Bewegung des Telemark-Schwungs. «mobile» möchte auch Ungeübte für den Telemark begeistern.

Matthias Zurbuchen, Ralph Hunziker

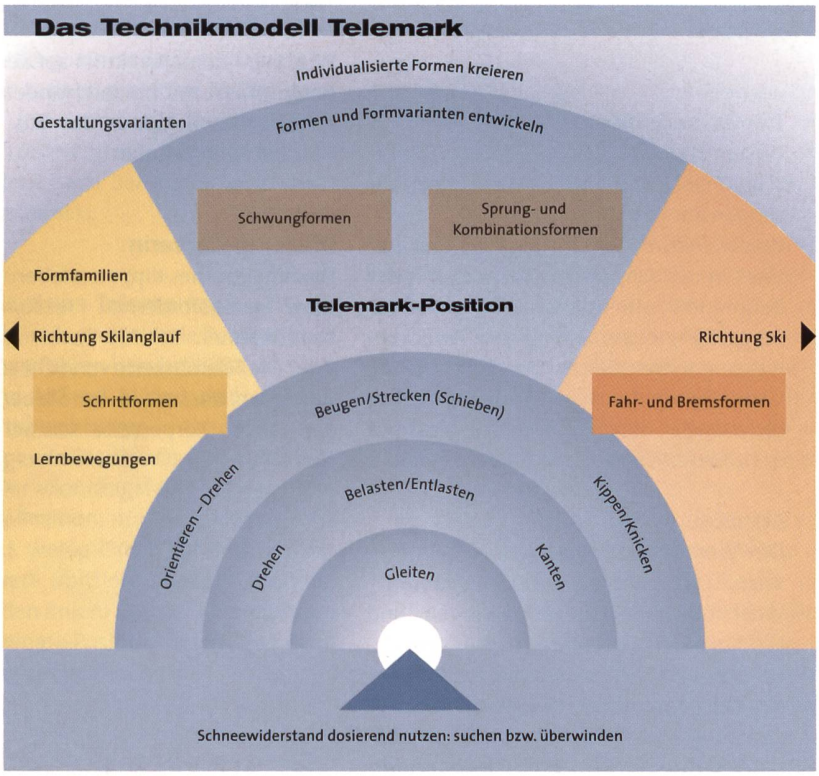
Allen Schneesportdisziplinen gemeinsam ist der Umgang mit dem Schneewiderstand. Diesen gilt es – sei dies auf einem oder zwei Brettern – zu nutzen oder zu überwinden, um Kurven zu fahren, Sprünge auszuführen und die Geschwindigkeit zu kontrollieren. Dabei kann der Ski gleiten, kanten, drehen und belastet/entlastet werden. Diese vier Gerätefunktionen werden im Technikmodell «Kernelemente» genannt. Um die notwendigen Kernelemente auslösen und steuern zu können, braucht es entsprechende Bewegungen des Sportlers, so genannte Kernbewegungen. In ihnen ist das Wesentliche und Entscheidende einer Bewegung vereinigt, und diese können als kleinster gemeinsamer Nenner des Schneesportes betrachtet werden.

Der Mix ergibt den Schwung

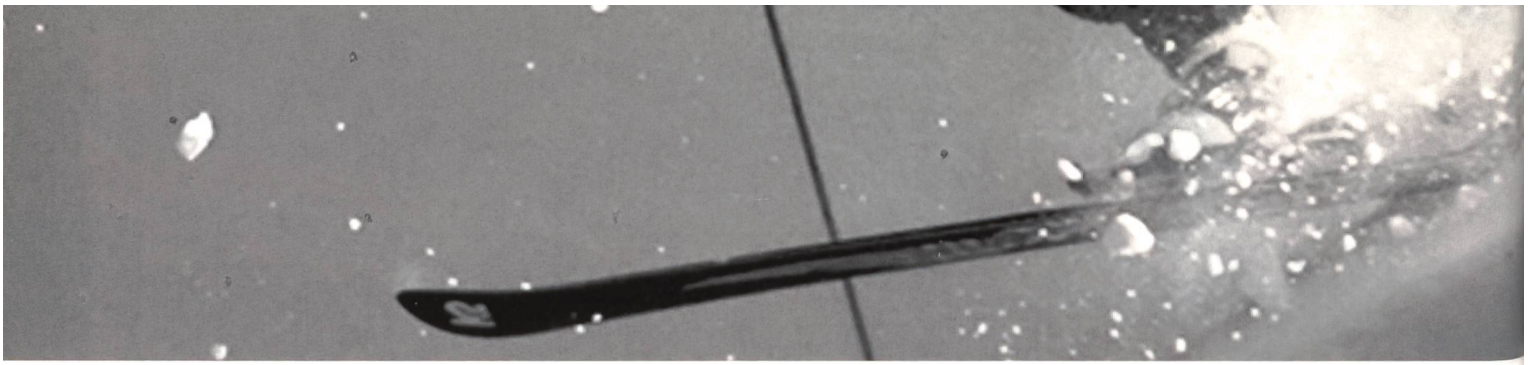
Jegliche Formen im Schneesport basieren auf den drei Kernbewegungen «Orientieren – Drehen», «Beugen/Strecken (Schieben)» und «Kippen/Knicken». Der eigentliche Schwung ist immer ein Zusammenspiel der einzelnen Kernbewegungen. Es kommt also auf die Dosierung an – abhängig von der Aufgabenstellung, dem Gelände oder der Bewegungsabsicht des Sportlers –, welche Schwungform resultiert.

Im Telemark steht weiter eine Kernform im Zentrum: die Telemark-Position. Diese wird als Ausgangsstellung vor der Schwungauslösung wie auch als Endposition danach gesucht.

Auf den folgenden Seiten wird das Technikmodell Telemark methodisch aufbereitet. Entsprechend der Lernstufen (E-A-G) werden die drei Kernbewegungen und die Telemark-Position durch praktische Beispiele erklärt.



Die Telemark-Technik schliesst die Lücke zwischen Schrittformen aus dem Skilanglauf und Fahr- und Bremsformen aus dem Bereich Ski. Weiterführende Informationen zum Lernlehrmittel auf den Seiten 40 und 41.



Orientieren – Drehen

Orientieren und drehen des Körpers beeinflusst in erster Linie die Gerätefunktion «drehen», wodurch der Ski in die gewünschte Richtung gesteuert wird. Die entsprechenden Impulse können vom Kopf, von den Armen und vom Rumpf oder vom Becken und den Beinen erfolgen. Die Dynamik der Ausführung und das Zusammenspiel mit anderen Kernbewegungen entscheiden darüber, ob daraus eine Pirouette oder ein Schwung entsteht. Ist die zentrale Kernbewegung bei der Schwungauslösung das «Orientieren – Drehen», so führt dies zum Drehschwung.

Erwerben:

Der Gondoliere

Wozu? Unterstützung der Schwungauslösung durch «Orientieren – Drehen».
Was? Mit dem Stockeinsatz die Kurve auslösen.
Wie? Der Telemarker befindet sich auf dem Canale Grande in Venedig. Er sticht jeweils in der Steuerphase mit einem langen Stock auf der Kurveninnenseite in den Schnee. Das Schleifen des Stockes auf dem Schnee unterstützt zusätzlich die Drehbewegung.

Anwenden:

Die Paarläuferin

Wozu? Unterstützung der Schwungauslösung durch «Orientieren – Drehen» und Stabilisierung der Telemark-Position.
Was? Zu zweit einander um die Kurve ziehen.
Wie? Zwei Telemarkerinnen fahren untereinander in der Telemark-Position und geben sich die Hand. Die untere zieht die obere um die Kurve, was das Drehen erleichtert. Dabei schauen sie sich gegenseitig an.

Gestalten:

Die Paartänzer

Wozu? Schulung des Harmonie- und Kooperationsverständnisses.
Was? Gemeinsam darstellen.
Wie? Zwei Telemarker versuchen als Paartänzer gemeinsam mit Walzern eine Kür zu gestalten. Die Bewegungen sollen möglichst harmonisch aufeinander abgestimmt werden.

Beugen/Strecken (Schieben)

Mit Beugen und Strecken der Beine wird die Steuerung des Schwunges unterstützt (Gerätefunktion «belasten/entlasten). Beim Durchfahren von Wellen/Mulden kann zudem durch dosierten Einsatz der Bodenkontakt der Skis beibehalten werden. Bei Sprüngen setzt der Absprung das Strecken, die sanfte Landung das Beugen der Beine voraus. Ist die zentrale Kernbewegung bei der Schwungauslösung das «Beugen/Strecken», so führt dies zum Beug- bzw. Streckschwung.

Das Telemark-spezifische «Schieben» im Hüftbereich (das vordere Bein wird zurück, das hintere nach vorne geschoben) ermöglicht den Schrittwechsel und erfüllt die Gerätefunktion «gleiten».

Erwerben:

Der Springbock

Wozu? Erlernen der Kernbewegung «Beugen/Strecken (Schieben)».
Was? Die Sprünge des Springbocks auf die Telemark-Skis übertragen.
Wie? Nur in der Schrägfahrt: Der Telemarker nimmt jede Gelegenheit wahr, um wie ein Springbock in die Luft zu springen. Dabei versucht er, im Telemark-Stil zu landen.

Anwenden:

Der Basketballspieler

Wozu? Unterstützung des Streckschwungs durch die Bewegungserfahrungen aus dem Basketball.
Was? Der Korbwurf löst den Schwung aus.
Wie? In der Schrägfahrt den Ball mit der Berghand in einer tiefen Position auf der Bergseite prellen. Durch eine Streckbewegung in den Beinen den Ball über die Verteidigung in den «Talkorb» werfen (Schwungauslösung). Anschliessend auf der anderen Seite mit Prellen beginnen.

Gestalten:

Der Vierschanzenspringer

Wozu? Dosierung der Sprünge erfahren.
Was? Unterschiedliches Springen und Landen durch Variation der Sprünge.
Wie? Die Telemarkerin befindet sich auf der Vierschanzentournee. Dabei sucht er sich auf seiner Abfahrt vier unterschiedliche Schanzen aus, über welche er springt.

Kippen/Knicken

Um den Widerstand zu dosieren, muss der Ski gekantet werden. Dies wird durch Kippen des ganzen Körpers und Knicken in der Hüfte oder den Knien erreicht. Ist die zentrale Kernbewegung bei der Schwungauslösung das «Kippen/Knicken», so führt dies zum Kippschwung.

Erwerben:

Die Pendeluhr

Wozu? Einführung in den gecarvten Schwung.
Was? Im flachen Gelände den ganzen Körper zur Seite kippen.
Wie? Die Telemarkerin steht in der Telemark-Position und fährt in der Falllinie. Beim Schwingen kippt sie von einer Seite zur andern wie ein Uhrenpendel. Dieses Bild provoziert ein Kippen des ganzen Körpers und bewirkt ein verstärktes Aufkanten der Skis, was zu einer Kurvenfahrt führt.

Anwenden:

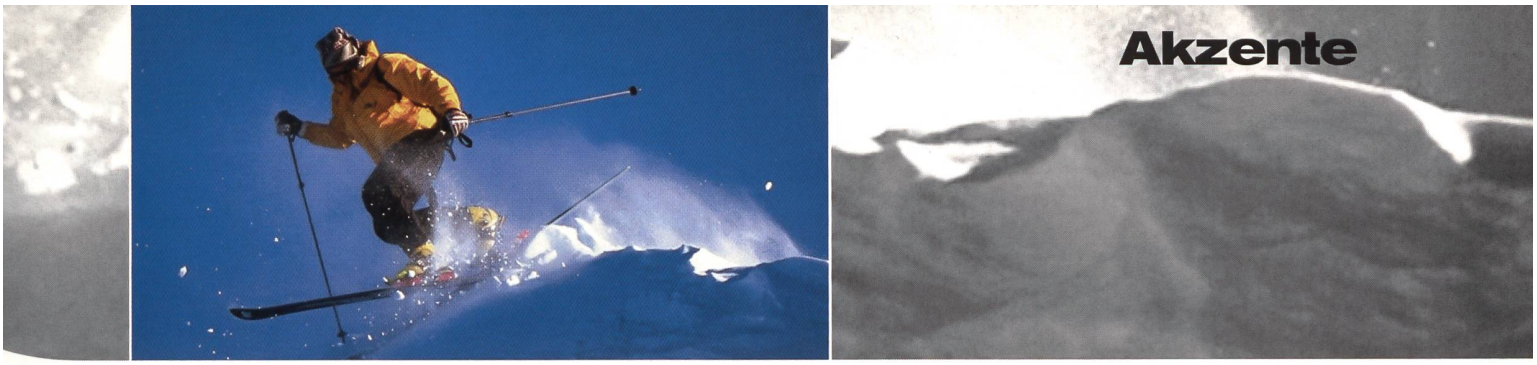
Der Teledog

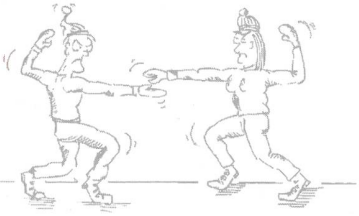
Wozu? Provozieren einer grossen Kippbewegung nach vorne und zur Seite.
Was? «Auf allen Vieren» den Hang hinunter fahren.
Wie? Der Telemarker kniet auf beiden Skis und umfasst mit beiden Händen die Skispitzen. Durch Kippen der Skis mit den Händen wird gesteuert.

Gestalten:

Die Textil-Carverin

Wozu? Extremes Kippen erleben.
Was? Herausfordernde Freestyle-Aufgabe für Könner.
Wie? Die Telemarkerin versucht so extrem zu kippen, dass sie in der Steuerung mit der ganzen Körperseite den Schnee berührt.





Kernform: Telemark-Position

Die Telemark-Position ist die erste Form, mit der ein Einsteiger konfrontiert wird. Sie gleicht einem tief gebeugten Ausfallschritt nach vorne. Trotz freier Ferse und zurückgeschobenem Innenski muss dieser belastet werden (Faustregel für Einsteiger: 50:50). Die Distanz zwischen der Ferse des vorderen Fusses und der Schuhspitze des hinteren Fusses sollte ca. eine Fusslänge betragen.

Erwerben:

Die Fechterin

Wozu? Telemark-Position erfahren und Metaphern kennen lernen.

Was? Ohne Skis gegeneinander fechten.

Wie? Zwei Sportlerinnen nehmen vis-à-vis die Fechtstellung (hinterer Fuss zeigt in Fechtrichtung) ein. Wer hat zuerst zehn Treffer markiert (ausser Kopf und Fechtarm)?

Anwenden:

Der Farbenmischer

Wozu? Gewöhnung an gleiche Belastung beider Skis.

Was? Durch Schieben der Skier abwechslungsweise die Telemark-Position einnehmen.

Wie? Das Bergbein ist blau, das Talbein ist gelb. Wer kann aus beiden Farben grün mischen (im Stand, bei leichter Querfahrt)? Druck nicht nur auf dem Aussenski, sondern nach der Regel 50:50 auch auf dem Innenski.

Gestalten:

Der Varianten – Telemarker

Wozu? Individuell-optimale Position zum kompakten Fahren herausfinden.

Was? Eine Abfahrt in drei unterschiedlichen Positionen fahren.

Wie? Folgende Positionen sind auszuprobieren: Der «Sonntagsfahrer» (sehr hohe Telemark-Position, nur ganz kleiner Ausfallschritt, wenig Druck auf Bergski), der «Geniesser» (mittlere Telemark-Position, tiefer in den Knien) und der «Rennfahrer» (tiefe Telemark-Position, tief in den Knien, Belastung auf beiden Skis).

NACHGEFRAGT

Kernbewegungen – wozu eigentlich?

Was eine Kernbewegung ist und wozu sie dient, kann nur dann nachvollzogen werden, wenn wir mehr darüber wissen, wie eine technische Form lernrelevant aufgebaut wird. Also gilt es den komplexen Technikaufbau in zeitlicher Abfolge zu strukturieren:

- *Jede Technik erfüllt in erster Linie eine bestimmte Funktion, und zwar im Sinne eines bestimmten Zwecks: Die Technik ist die Art und Weise, wie am Ende eine Lösung zustande kommt.*
- *Jede Technik braucht für ihren Aufbau eine bestimmte Struktur, welche die angestrebte Lösung gewissermassen innerlich organisiert.*
- *Jede Technik wird am Ende in eine bestimmte Form «gepackt» oder eben «ausgeformt»: Die Form ist im Gegensatz zur Struktur sichtbar.*

Zur Funktion: Wenn also die Technik die Funktion erfüllt, indem sie das «Problem» (die Aufgabe) löst, interessiert die Frage: Aber wie? Antwort: Die Kernelemente (z. B. «gleiten» oder «kanten») kennzeichnen einzelne Teil-Funktionen, die, dann im Kern vereinigt, das Wesen(tliche) der Aufgabenlösung konstituieren. An diesem Kern, der somit das Anforderungsprofil eben in seinem Wesen erfüllt, daran müssen sich die Techniker oder eben die Form orientieren! Also: Vorerst Lerngelegenheiten schaffen, die es ermöglichen, diese Kernelemente zu erwerben und zu festigen!

Zur Struktur: Wenn die Struktur die Technik organisiert, dann ist es der Mix der Kernelemente, welcher die Technik sozusagen konstruiert: Der Kernelementen-Mix ist also die differenzierte – und auch differenzierende – Struktur, die im Schneesport wortschöpferisch «Kernbewegung» genannt wird!

Zur Form: Das Erscheinungsbild dieser Kernbewegung ist die (Bewegungs-)Form. Der unsichtbaren Struktur, ausgedrückt in der ebenfalls unsichtbaren Kernbewegung, muss gewissermassen eine «Form» gegeben werden. In der nun endlich sichtbaren Gestalt der technischen (Lösungs-)Form ist die Struktur (Kernbewegung) integriert. Also: Strukturen situationsangepasst, zudem aufgabenlösend und schliesslich auch individuell gestalten!

Zum Schluss noch eine persönliche Anmerkung: Die Kernbewegung spielt im Technikaufbau eine fraglos zentrale Rolle. Meiner Meinung nach ist allerdings die Begriffswahl «Kernbewegung» nicht eine allzu glückliche. Weshalb? Die Kernbewegung ist nicht sichtbar, weil es sich ja um eine Struktur handelt. Um diese erkennen zu können, bräuchte es aber einen Röntgenblick. Für eine Struktur hingegen ist – aus meiner Sicht wenigstens – der Begriff «Kernmuster» klarer und wohl auch richtiger. Im Alltagsverständnis zumindest leuchtet sofort ein: Kernmuster sind unsichtbar, denn sie sind eine Art Rohfassung, der noch die Form zur vollendeten Bewegung gegeben werden muss.

Arturo Hotz,
art.hotz@bluewin.ch