


NEU

Bücher & Video



Telemark-Lehrplan
Der Kick mit dem Knick

DSV

21,80

Das Buch für alle Telemarker!
Leicht verständliche Beschreibungen und aussagekräftige Darstellungen erleichtern Anfängern wie Fortgeschrittenen das praxisnahe Arbeiten.




Telemark Skifahren

Droste und Strotmann

18,90

Viele Erfahrungen über das Telemarken kommen in ihrem bereits dritten Werk zur Sprache.



Skilehrplan 'BASIC'

DVS

20,-

Der aktuelle Basis-Lehrplan des DVS. Der deutsche Lehrplan für Skifahrer, Boarder und Telemarker. Der 'Basic'-Lehrplan enthält alle wichtigen Grundlagen für den Unterricht auf neuestem Stand.

NEU

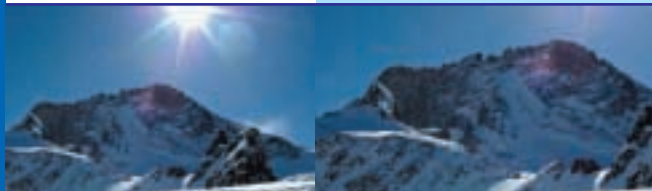


Die bekanntesten Telemark-Videos mit den spektakulärsten Aufnahmen aus der Szene der freien Ferse.

Unparalleled II 35,-
VHS-Video, 90 min (Abb. rechts) oder DVD-CD

Unparalleled III 'Soul slide' 35,-
VHS-Video, 90 min (Abb. links) oder DVD-CD

Unparalleled IV 35,-
VHS-Video, 90 min (ohne Abb.) oder DVD-CD
lieferbar ab 2004





Der 8-Punkte-Plan:

Vom Ski- oder Snowboardfahrer zum Telemarker

1 Kurven fahren in Alpin Technik. Ihr lernt, dass mit Telemark Ski auch Alpin Technik möglich ist und Ihr gewöhnt euch an das labilere Gleichgewicht auf Telemark Ski.

2 Schrittstellung im Stand üben. Ihr lernt den Körperschwerpunkt in der Mitte abzusenken. Vorderes und hinteres Bein sind gleich belastet.

3 Schrittstellung absichern und Schrittwechsel üben. Ihr lernt im flachen Gelände die Schrittstellung zu stabilisieren und einen flüssigen Schrittwechsel auszuführen. Macht die Übung in der Schrägfahrt und Ihr lernt auch das Kanten in der Schrittstellung.

4 Parallele Kurven in Schrittstellung beenden. Ihr fahrt eine Kurve in Alpin Technik und fahrt ab der Falllinie in Schrittstellung. Ihr lernt Kanten und Steuern in der Schrittstellung.

5 Leichte Kurven mit Schrittwechsel. Ihr fahrt im flachen Gelände Kurven in Verbindung mit dem Schrittwechsel. Ihr lernt das Umkanten in Verbindung mit dem Schrittwechsel.



5



6



6 Überdrehen vermeiden. Sobald Ihr Eure ersten Telemarkkurven geschafft habt, besteht die Gefahr, dass Ihr mit dem Oberkörper überdreht. Fahrt im flachen Gelände beinorientiert und mit hoher Bauchmuskelspannung. Ihr lernt aus den Beinen zu fahren.

7 Einsatz des hinteren Beins. Ihr fahrt Telemarkkurven und legt Euer Augenmerk auf die Belastung des hinteren Beins. Ihr lernt, dass die Fahrt sicherer und stabiler wird, wenn das hintere Beine belastet und vor allem auch gekantet wird.

Lust auf mehr? Buch-Bestellung auf Seite 25

8 Telemark-Grundtechnik. Ihr fahrt im mittelsteilen Gelände harmonische Telemarkkurven. Jetzt könnt Ihr die Telemark-Grundtechnik.

7



8

