



Foto: Stephan Müller



| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| Einleitung (Riet R. Campell) | 1 |
| EDUCATION TELEMAR (M. Planzer, E. Walser) | 2 |
| Der Schrittwechsel | 2 |
| - Gleichgewicht | 2 |
| - Telemarkposition | 2 |
| - Schieben | 3 |
| - Fazit | 4 |
| - Schlusswort | 4 |
| EDUCATION NORDIC (S. Müller) | 5 |
| Mit Sicherheit von einem Bein aufs andere | 5 |
| - Mit Schritten vorwärts kommen | 5 |
| - Wie bewegen sich die verschiedenen Lernstufen in der klassischen Technik | 6 |
| - ... und in der Skating-Technik? | 7 |
| - Übungen für klassische und Skating-Technik | 7 |
| - Die Herausforderung | 8 |
| Impressum | 8 |

EDUCATION TELEMAR UND NORDIC

Spiel mit dem (Un-)Gleichgewicht

Einleitung

von Riet R. Campell

Faszination und Ursprung des Schneesports

Der Aufbau und die Integration der Nordic Teams (Telemark und Langlauf) in SWISS SNOWSPORTS ist vollständig geglückt. Es sind nicht die grossen Erträge, die diese Sportarten auszeichnen. Wir wissen aber alle, dass die nordischen Disziplinen die Ursprungsdisziplinen des Skilaufs sind. Das ist auch ein Grund mehr, warum ich mich über ihre Aufnahme in unseren Verband freue und es macht Freude zu sehen, mit welchem Engagement die Verantwortlichen Stephan Müller (Langlauf) und Matteo Planzer (Telemark) sich für die Ausbildung «ihrer» Sportarten hingeben.

Die Demos und die Beteiligung an den Rennen am Happening beweisen das Interesse und die Integration der Langläufer und Telemarker in SWISS SNOWSPORTS. Die vorliegende Academy soll viele noch nicht «Nordics» dazu motivieren, Erfahrungen mit einem Gerät unter kundiger Leitung zu machen oder die bereits vorhandenen Kenntnisse zu steigern.

Foto: Mario Curti





Telemark

Foto: Mario Curti

EDUCATION TELEMAR Der Schrittwechsel

von Matteo Planzer und Emil Walser

Die dritte Ausgabe von ACADEMY ist eine Ergänzung und eine Vertiefung des Speziallehrmittels Telemark. Dieser Beitrag stellt eine Praxishilfe dar und beabsichtigt, den Schrittwechsel zu erleichtern und eine stabilere Telemarkposition zu finden.

Gleichgewicht

Das Telemarkfahren besteht bei jeder Richtungsänderung aus einem Schrittwechsel (Ausnahme bei der Variante Tele Skwal). Der Schrittwechsel kann einen Moment des Ungleichgewichtes bewirken, weil man die sichere Telemarkposition verlassen muss.

Was bei allen Einsteigern besonders auffällt, ist der «Kampf» mit dem Ungleichgewicht, respektive das permanente Suchen des Gleichgewichts.

Die Kernbewegung Kippen/Knicken erfährt durch die fehlende Fersebefestigung eine neue Dimension. Kipp- und Knickbewegungen nach vorne können nicht durch die Schuhe aufgefangen werden. Nur der Ausfallschritt verhindert einen Sturz. Die Telemarkposition gibt dem Telemarker die nötige Sicherheit und das erforderliche Gleichgewicht.

Telemarkposition

Die «Telemarkposition» hält uns im Gleichgewicht und vermittelt Sicherheit. Die aus dem Rennsport vorgegebene Schuhlänge, als Mass für den Abstand zwischen der Ferse des vorderen Fusses und der Spitze des hinteren Fusses, ist auch in etwa die Distanz für eine stabile Gleichgewichtsposition.



Foto: Mario Curti

Ist der Abstand zu klein, steigt die Gefahr, dass das hintere Bein nach vorne in die «sichere», bekannte alpine Position geschoben wird. Ist der Abstand zu gross, kann das hintere Bergbein nur ungenügend belastet werden.

Doch auch die alpine Position gibt dem Lernenden nur ein kleines Mass an Sicherheit. Die scheinbare Sicherheit bekommt er, weil er mit beiden Füßen flach auf dem Boden steht, wie er es vom Skifahren oder Snowboarden her kennt, und sich somit an einer bereits erlebten Situation orientiert.

Ein weiteres Indiz für eine instabile Telemarkposition ist die ungenügende Belastung des hinteren Fusses. Die Lernenden belasten fast ausschliesslich das Talbein, während dem das Bergbein einfach zurückgeschoben und beim Fahren nachgezogen wird.

Das Gewicht sollte auf beide Beine gleichmässig verteilt sein, was je nach aktueller Situation (Gelände, Schneebeschaffenheit, Geschwindigkeit, Raum, Schwunghasen, und -radien,) variieren kann. Für jeden Lernenden ist die Suche nach der stabilen Telemarkposition eine Herausforderung. Dafür genügend Zeit in der Ausbildung zu investieren, vor allem mit Einsteigern, zahlt sich aus. Der Ausfallschritt, die Telemarkposition, soll dem Einsteiger ein neues Sicherheitsgefühl vermitteln.

Falsch:



Richtig:



Schieben

Das Ziel bei einem Schrittwechsel ist das gleichzeitige Schieben beider Beine. Schieben ist gleichbedeutend mit der Kernbewegung

beugen/strecken. Um das Schieben zu erleichtern, wird beim Schrittwechsel oft eine leichte Streckbewegung ausgeführt.



Fotos: Mario Curti

Neben dem gleichzeitigen Schieben gibt es noch die zwei Schiebemöglichkeiten «Kanadier»: nur das Talbein wird nach hinten geschoben, oder «Norweger»: nur das Bergbein wird nach vorne geschoben.

Mit diesen beiden Schiebemöglichkeiten wird der Körperschwerpunkt auf der horizontalen Ebene automatisch nach vorne oder nach hinten verlagert. Diese Techniken können beim Unterricht an-

gewendet werden, um den optimalen Körperschwerpunkt zu finden. Vor allem das Zurückschieben des Talbeines nach hinten hilft jenen, die den Körperschwerpunkt zu weit vorne haben.

Diese beiden verschiedenen Techniken können nicht nur methodisch sondern auch taktisch angewendet werden. Im Rennsport kann man damit die Linienwahl beeinflussen.

Während dem Schieben ist das Gleichgewicht sehr instabil. Durch ein schnelles Schieben kommen wir rasch wieder in die sichere Telemarkposition. Für den Einsteiger ist eine schnelle Bewegung noch ziemlich schwierig. Sehr oft wird dann das Schieben nicht harmonisch ausgeführt.

Zuerst erfolgt das Schieben bis in die alpine Position, kurze Pause (Gleichgewicht suchen) und erst bei Sicherheit (Gleichgewicht stabilisiert) weiter in die neue Telemarkposition. Dieser Zwischenschritt kann auf dem Lernweg hilfreich sein. Es muss aber angestrebt werden, eine flüssige Bewegung zu finden.



Oft wird auch beobachtet, dass während dem Schieben der Oberkörper geknickt oder die ganze Körperachse nach vorne gekippt wird. Damit entsteht ein Übergewicht, welches zu einem Sturz führt. Diese Disbalance wird sehr oft mit den Stöcken aufgefangen.

Wir sprechen dann von Doppelstockeinsatz. Eine sehr gute und effektive Übung zur Findung des immerwährenden Gleichgewichtes ist das Fahren ohne Stöcke.



Fotos: Mario Curti

Fazit

Der Schrittwechsel ist eigentlich nur ein Vor- und Zurückschieben und schlussendlich ein Beugen und Strecken. Doch wenn wir uns bewusst werden, wie und wann wir den Schrittwechsel vollziehen, und was der Schrittwechsel alles bewirken kann, haben wir «Stoff» für mehrere Lektionen Unterricht in allen Lernstufen.

Schlusswort

Die freie Ferse als zusätzliche Dimension Freiheit zu sehen, gepaart mit der Kraft und Eleganz der harmonischen Bewegung macht doch den besonderen Reiz des Telemarkfahrens aus. Und ist es letztendlich nicht auch der Reiz, immer wieder nahe am Rand des Ungleichgewichts zu sein und somit die persönlichen Gleichgewichtsgrenzen immer wieder neu zu spüren? Ein hohes Mass an Gefühl, Timing und Bewegungskoordination ist gefragt, und wer dies auf die anderen Schneesportgeräte transferieren kann, erlebt und erfährt neue Reize, neue Begeisterung und neues Feuer.

Free Heel, Free Mind oder feel freeheel



Foto: SWISS SNOWSPORTS

EDUCATION NORDIC Mit Sicherheit von einem Bein aufs andere

Dieser ACADEMY-Beitrag ist ein Bestandteil für die Fortbildung der Skilanglauflehrer von SWISS SNOWSPORTS im Winter 2005/2006.

von **Stephan Müller**

Es gibt nirgends ein Vorwärtskommen oder eine Veränderung, ohne dass man seine Balance (Gleichgewichtszustand) verlässt, sich anschliessend während der Phase der Disbalance (Ungleichgewicht) mit allem Notwendigen auf einem sinnvollen Weg in die neue Richtung begibt, um anschliessend am neuen Ort sein Gleichgewicht wieder zu finden.

Mit Schritten vorwärts kommen

Skilanglauf stellt hohe Ansprüche an die Gleichgewichtsfähigkeiten, an den Umgang mit seinem Gleich-, bzw. Ungleichgewicht.

Die Grundlage für das Vorwärtskommen sind Schritte. Vorwärtskommen besteht im Skilanglauf aus Abstossen sowie Gleiten.

Die Ski gleiten am besten, wenn sie flach auf dem Schnee aufliegen (reduzierter Schneewiderstand). Dazu muss die Schwerlinie des Körpers durch die Standfläche des Skis gehen.



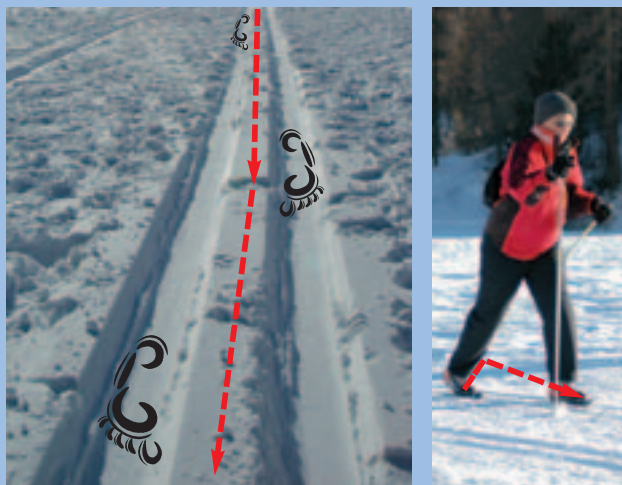
Fotos: Stephan Müller

Wie bewegen sich die verschiedenen Lernstufen in der klassischen Technik?



Der Weg der Schwerelinie beim Gehen, Joggen ist direkt diagonal zum anderen Fuss.

Einsteiger suchen im Skilanglauf sofort Stabilität (Orientierungssicherheit), indem zu rasch auf dem anderen Fuss aufgesetzt wird, da es ja unter dem Fuss «rutscht» (gleitet). Die Folge ist ein «schlurfender» Gang, bei dem die Ski kaum komplett entlastet werden.

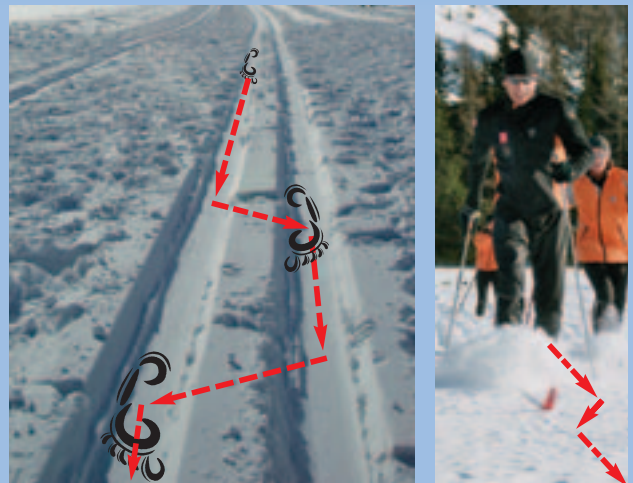


Fortgeschrittene kippen vor allem seitlich und diagonal auf direktem Weg auf den anderen Fuss (wie beim Joggen). Dabei wird zeitgleich zum Kippen der Druck auf dem Abstossski abgebaut, welcher durch die Beinstreckung und die Stockarbeit kompensiert werden muss, will man die Haftung nicht verlieren.



Fotos: Stephan Müller

Köner erreichen das Ziel, ihren Körper möglichst lange direkt über dem Abstossski nach vorne zu kippen, um die Gerätefunktion Belasten ausschliesslich durch das Körpergewicht konstant zu erhalten. Die Energie/Kraftnutzung aus der Streckung des Abstosssbeins sollte dem Vorwärtsbringen des Körpers dienen und nicht primär für das Belasten des Skis verloren gehen.



Bedingung ist jedoch, dass der entlastete Fuss tendenziell später als gewohnt belastet wird. Es handelt sich dabei um Sekundenbruchteile, welche aber eine sehr grosse Wirkung haben.

Die Phasen des Kippens während des Abstossens (dabei begibt man sich ins Ungleichgewicht und man lässt sich in eine gewählte Richtung fallen) sind für das Vorankommen mindestens so bedeutend wie die des Stabilisierens, also dem Suchen des Gleichgewichts während den Gleitphasen. Die Phasen der Disbalance während des Kippens können z. B. beim Steigen zeitlich sogar länger dauern, als das Stabilisieren, respektive Gleiten, da sich die Gleitphasen reduzieren.

... und in der Skating-Technik?

In der Skating-Technik nützt das tendenziell spätere Aufsetzen des neuen Gleitskis genauso den Gerätefunktionen des Abstosskis wie in der klassischen Technik. Verstärkt werden das Aufkanten und somit auch das Belasten, weil der Körper kurze Zeit länger kippen kann. Erst wenn das Abstossbein (Knie) gestreckt ist, soll tendenziell aufgesetzt werden.



Wer zögerlich und unsicher während des Vorwärtkommens mit dem Kippen umgeht, kommt ebenso verhalten voran!

Übungen für klassische und Skating-Technik

Auf den Lernstufen der Einsteiger und Fortgeschrittenen orientiert man sich im Lernprozess stark an der Sicherheit. Man möchte im «Gleichgewicht» sein. Daher ist es nahe liegend, zuerst das Stabilisieren des Körpers für das gute und lange Gleiten zu schulen und zu entwickeln. Es stellen sich in kurzer Zeit Fortschritte ein.

Lernt man zusätzlich seinen Körper während des Abstossens gezielt zu steuern, so kann das Kippen (Phase der Disbalance) optimal genutzt werden.

Übungen für das Stabilisieren

Auf einem Bein balancieren. Arme mitschwingen. Standbein wechseln.



Schritte mit und ohne Ski erleben und verstehen lernen.



Übungen für das vollständige Kippen

Ohne Skis: Beugen > Kippen > Strecken und spätes Aufsetzen. Mit und ohne Partnerhilfe (siehe Bildreihen).

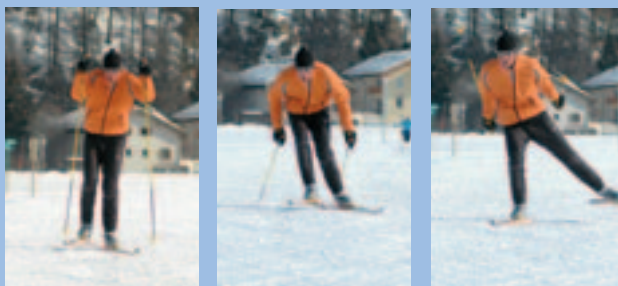


Fotos: Stephan Müller

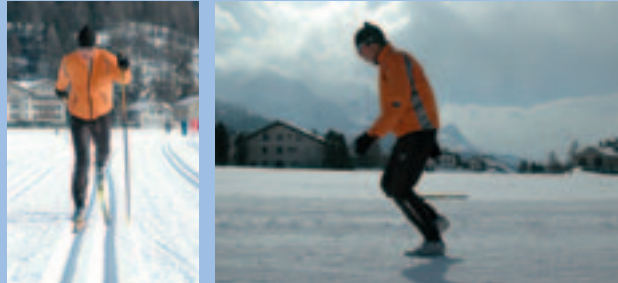
Den neuen Gleitski erst aufsetzen, wenn beide Arme ausgestreckt (z.B. 1:1) / ein Arm ausgestreckt (z.B. Diagonalschritt) / die Arme zu-vorderst sind (z.B. Einschritt).



(Hinweis: Gekreuzte Füße verzögern das Aufsetzen.)



Den nach vorne schwingenden Fuss erst aufsetzen, wenn seine Ski-spitze den vordersten Punkt erreicht hat.



Fotos: Stephan Müller

Die Herausforderung

Die gleichzeitige Bodenkontaktzeit beider Ski sollte so kurz wie möglich gehalten werden und stets gegen null tendieren. Es ist ein Gefühl dafür zu entwickeln, welchen Weg der Körper während des Kippens nehmen soll, und welche Zeit er dafür benötigt. Wartet man mit dem Aufsetzen und Belasten des neuen Gleitskis so lange, bis der Abstoss tendenziell fertig ist, kann das am Anfang überraschend wirken, weil das «Gleichgewicht» nicht mehr kontinuierlich gesucht wird, sondern sich der Körper plötzlich und im richtigen Moment über der neuen Gleitfläche befindet.

Nur eine ökonomische Lauftechnik, gepaart mit präzisiertem Kraftein-satz, lässt letztlich eine maximale Geschwindigkeit zu.

Ein Plädoyer für das Training des kompletten Kippens:

Statt nur das Stabilisieren auch das Destabilisieren (Kippen) trainieren, denn nur wer viel «unterwegs» ist, kommt voran.

IMPRESSUM | Praxis im Schneesport

ACADEMY ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (2/2005), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktorin
Marlene Däpp

Autor und Bilderauswahl
Matteo Planzer, Emil Walser (Telemark)
Stephan Müller (Nordic)

Referenzpersonen
Michel Bonny, Roland Tuchschmid
Valentin König (Telemark)

Arbeitsgruppe Academy
Riet Campell, Stephan Müller,
Matteo Planzer, Mauro Terribilini,
Marlene Däpp

Übersetzungen
Ines Mangisch (Telemark)
Agata Markovic (Nordic)

Lektorat
Pierre Pfefferlé

Fotos/Bilder/Bearbeitung
Mario Curti, Urs Bacher, Matteo Planzer,
Stephan Müller, SWISS SNOWSPORTS

Adresse der Redaktion
Redaktion SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-Mail: redac@snowsports.ch

Gestaltung und Druck
Südostschweiz Print AG
Kasernenstr. 1, 7000 Chur
www.suedostschweiz.ch

Adressänderungen
Direkt an SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-Mail: info@snowsports.ch

Bezugspreise
Für Mitglieder des Verbandes SWISS
SNOWSPORTS im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck
Die in ACADEMY publizierten Artikel
und Fotos sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdrucke oder Kopien
sind mit der Redaktion zu vereinbaren.
Die Redaktion lehnt jede Haftung
für unverlangt eingeschickte Texte und
Fotos ab.

Auflage
14 500 Exemplare
davon 11 000 deutsch
und 3 500 französisch