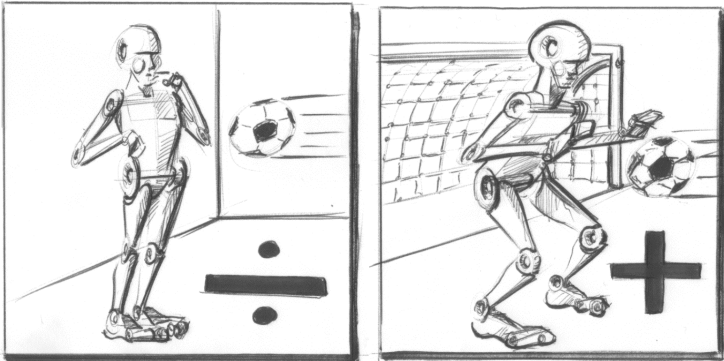
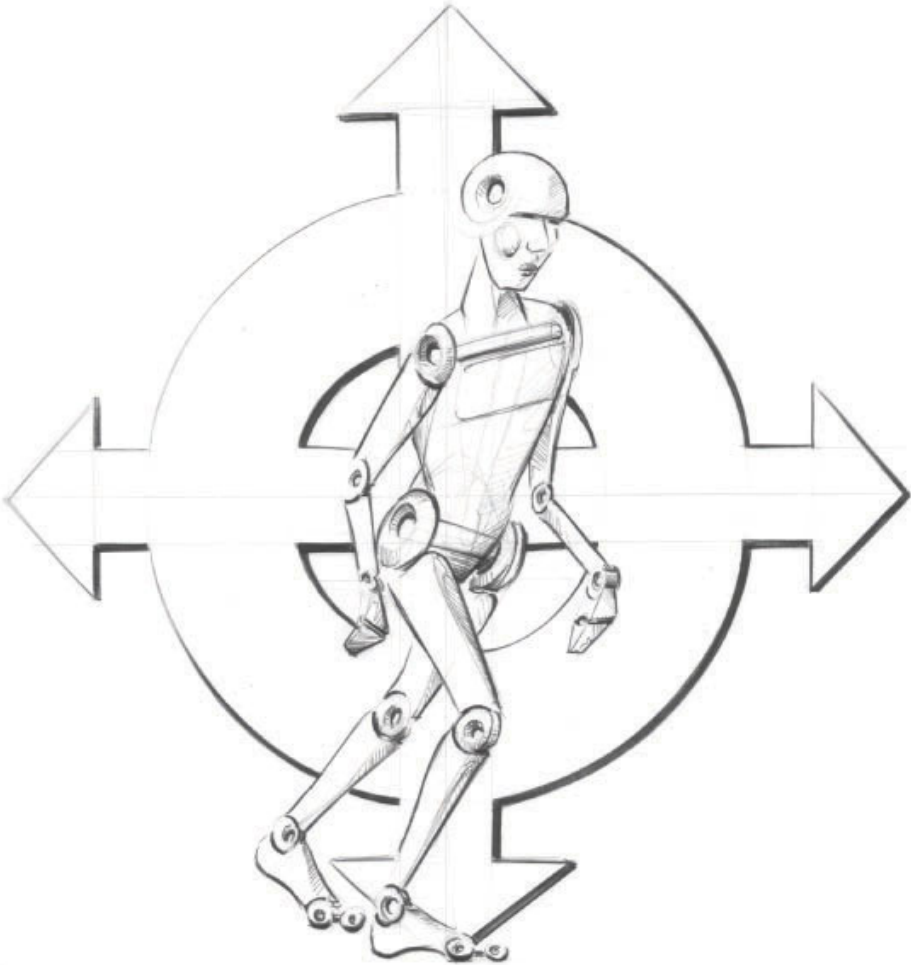
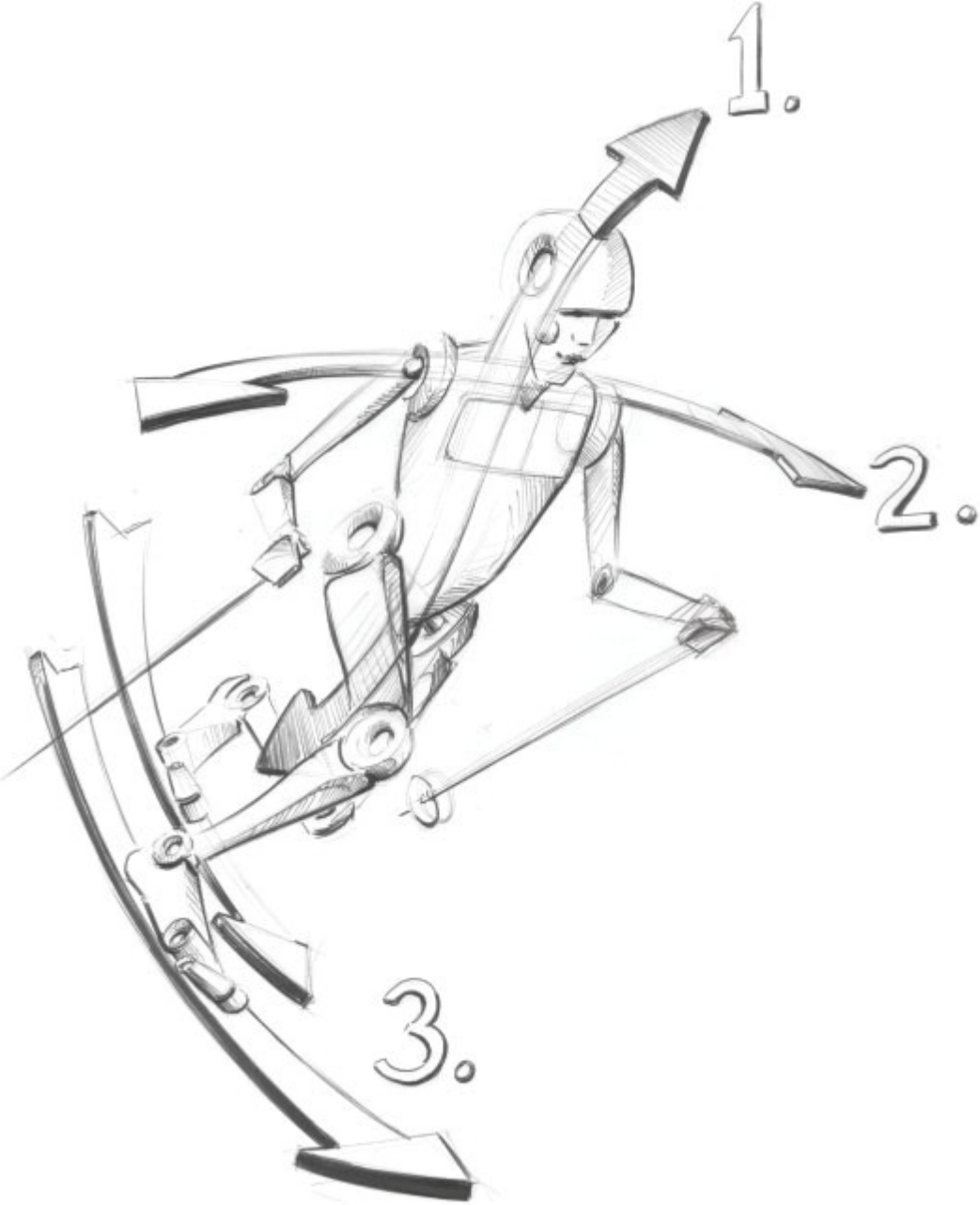


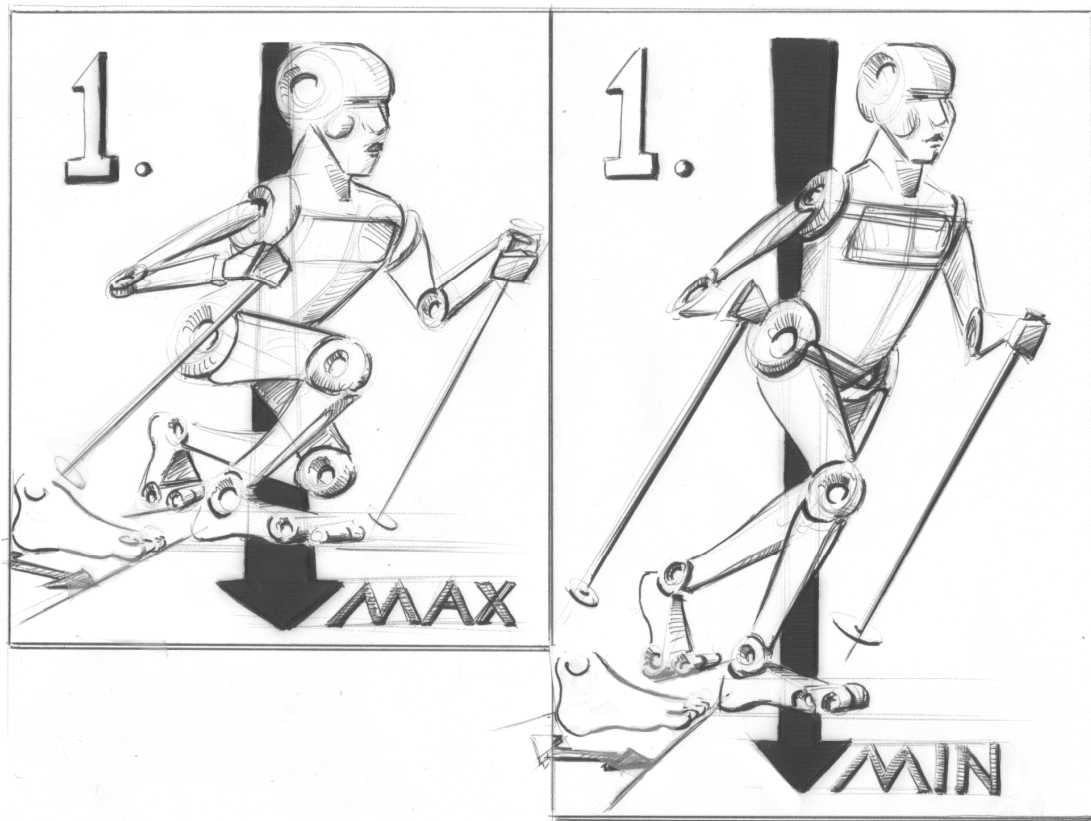
Telemark grundbevægelse



Telemark grundbevægelse og position



## Telemark position



### Telemark Skiløb:

Telemark skiløb er den ældste ski disciplin. Telemark er i grunden en stil, der er opfundet som et praktisk formål i sne terræn. Mange tror, det er en norsk opfindelse, men det er en fejl. Telemark er blevet brugt i mange forskellige dele af verden. Det var en disciplin der gjorde det muligt at komme rundt i varieret sne dækket områder så effektivt som muligt.

Telemark skiløb er den mest alsidige form for skiløb. På samme ski kan du bevæge dig overalt på fjeldet og i bjerge. Teknikken er som udgangspunkt en nedkørselsteknik, men ski og bindinger giver frihed til at benytte langrend, alpint og klassisk hop teknik.

Telemark-bevægelserne har base i almindelig gang. Dit udgangs punkt er centralt og med en konstant bevægelse fra fod til fod. Derudover varierer du din op og ned vertikal bevægelse i forhold til omgivelserne, fart, balance og behov.