



---

Allerheiligen 2005 – Hintertux Gletsjer

# OPLEIDINGSCURSUS SNOWBOARDMONITOR

JOSK Reizen  
Stationsstraat 41  
9160 Lokeren

tel : 09 349 37 36  
fax : 09 348 65 27

info@josk.be  
www.josk.be

CONTROL YOUR POWER





# VOORWOORD

---

Reeds 17 jaar is JOSK reizen bezig met het organiseren van wintersportvakanties. Een van de grote troeven is de Nederlandstalige ski - en snowboardlessen, gegeven door onze eigen monitoren. Ieder jaar in de herfstvakantie organiseren wij een opleiding voor mensen die zich geroepen voelen om zich bij ons team te voegen.

De bedoeling van deze cursus is ten eerste om kennis te maken met JOSK als organisatie, ten tweede om u de specifieke ski- en snowboarddidactiek bij te brengen en ten derde om uw eigen niveau te testen. Meteen zijn dit ook de drie factoren waarop u op het einde van deze vier dagen zal beoordeeld worden om al of niet in ons team te komen.

Het is niet ons doel om van jullie professionele ski - of snowboardleraars te maken, wel om u de nodige bagage bij te brengen, zodat u op een verantwoorde wijze onze klanten een aangename wintersportweek kan bezorgen. De klanten die bij ons les boeken, verwachten van hun monitor dat deze voldoende kennis heeft van zijn sport om deze aan hen op een correcte manier aan te leren.

De laatste jaren is er een enorme evolutie in de skiwereld gekomen. De opkomst van de carve-ski heeft ervoor gezorgd dat de techniek en lesmethoden grondig aangepast zijn. De gevolgde weg in deze cursus, van de eerste stapjes met ski's tot het parallel skiën, is zeker niet de enige weg. Tegenwoordig kan men vele wegen bewandelen (of is beskiën hier beter). Tijdens onze skireizen en opleidingen hebben we de verschillende mogelijkheden in theorie en praktijk vergeleken, uitgetest en hieruit een keuze gemaakt. Belangrijker dan alle techniek is dat je leerlingen zonder angst en met plezier kunnen skiën / boarden tijdens de lessen.

**SNOWBOARDEN LEER JE DOOR TE DOEN EN NIET DOOR NAAR UITLEG TE LUISTEREN !!!**

Veel succes,



## 2. INHOUDSOPGAVE

---

1.	<u>Voorwoord</u>	<u>1</u>
2.	<u>Inhoudsopgave</u>	<u>3</u>
3.	<u>Materiaalkennis</u>	<u>4</u>
4.	<u>Algemene didactiek toegepast op snowboard</u>	<u>10</u>
5.	<u>Specifieke skididactiek</u>	<u>21</u>
6.	<u>Invloeden v/h bergklimaat op het organisme</u>	<u>45</u>
7.	<u>EHBO</u>	<u>49</u>
8.	<u>De 10-pisteregels</u>	<u>54</u>
9.	<u>Het vadeJOSKum voor monitoren</u>	<u>56</u>
10.	<u>Lesplan</u>	<u>60</u>

### Bronnen:

- SKI-LEHRPLAN BAND 1, Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.v. (Hrsg.)9, durchgesehene Auflage, Ski alpin, Erhard Gattermann..., BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 1195
- Specifieke didactiek, Jeugdsportbegeleider/initiator Alpijns Ski, BLOSO Vlaamse Trainersschool, Alain De Greef & Peter Sterckx, Winter 1995/1996
- 'Het verschil in didactische aanpak tussen oude en nieuwe leerstijl bij het skiën', eindwerk Freya Swinnen, 2001
- 'Kinderski', eindwerk Ben De Bock, 1999
- Skirevolution Carving, Walter Kuchler, CAPsys, 1997
- Wie der carvingski die welt veranderte, Milan Maver, CAPsys, 2000
- Opleidingscursus snowboardmonitor, Belgian Snowboard Federation Education, 2003



## 3. MATERIAALKENNIS

---

### Inleiding

*Een van de snelst groeiende sporten van de laatste decennia is zonder twijfel het snowboarden. Ontelbare skatboarders, surfers en skiers hebben de overstap naar het snowboarden reeds gewaagd. Mede dankzij de inmiddels grote mediabelangstelling, ontdekt ook de gewone sterveling deze sport.*

### 1. Ontstaan

- 1963:** Enkele surfers en skaters, waaronder de gekende Tom Sims, wilden gedurende de harde wintermaanden hun geliefkoosde sport blijven beoefenen. Ze namen hun surfboards mee de bergen in en probeerden zo in de sneeuw naar beneden te glijden. Sommigen maakten zelf hun allereerste, zeer primitieve boards. Oude waterski's, skatedecks of zelfs bijgeschaafde houten planken werden gebruikt voor deze eerste prototypes.
- 1966:** De firma Brunswick, gespecialiseerd in bowlingballen en -kegels, bracht de snurfer op de markt. De snurfer was niet meer dan een vrij brede, korte, houten ski zonder bindingen. Enkel een aan de voorkant bevestigd koord, de "powerleash" moest dit gevaarte zogezegd bestuurbaar maken.
- 1978:** Enkele durvers haalden hun snurfer van onder het stof en experimenteerden met verbeterde versies. Het meest geavanceerde board werd ontworpen door Dmitrye Milovich. Dit model kon enkel worden gebruikt in de poedersneeuw, op skipistes werden ze voor veiligheidsredenen niet toegelaten.

De eerste echte doorbraak hebben we eigenlijk te danken aan de skitechnologie. Men voorzag de boards, net als bij ski's, van een P-tex glijzool en van staalkanten. Nu werd het eindelijk ook mogelijk om de boards op een veilige manier te besturen. Eindelijk werd het mogelijk om de snowboards uit de poedersneeuw te halen en in te zetten op de aangelegde skipistes. Het snowboarden was officieel geboren!

## 2. Materiaalkennis

### 2.1 Boards

#### 2.1.1 Algemeen

Snowboards hebben de laatste jaren heel wat veranderingen ondergaan, maar de basisstructuur is over de jaren heen min of meer onveranderd gebleven. Een hout-, laminaat- of hardschuimkern, wat fiber en ander hoog-technologisch materiaal, een P-tex glijzool, staalkanten, wat lijm. Dit alles even de pers in, et voila, een snowboard is geboren. Het lijkt toch zo simpel, maar er komt heel wat research en werk (vooral handwerk) bij kijken om een snowboard te vervaardigen en het zijn eigen karakter en eigenschappen mee te geven.

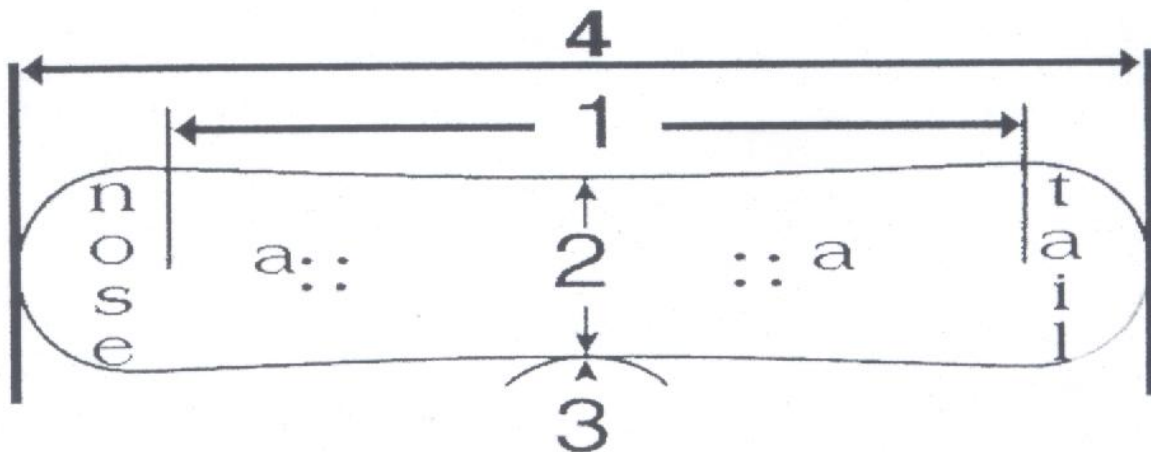
#### 2.1.2 Soorten

Voor iedereen stijl en discipline bestaat er wel een specifiek snowboard. Allen kunnen we onderverdelen in de volgende drie hoofdgroepen:

- Alpine
- Freestyle
- Freeride

#### 2.1.3 Techno Talk

Vooraleer we dieper ingaan op de specifieke vereisten en eigenschappen van iedere type board, zullen we het eerst hebben over de gemeenschappelijke eigenschappen van de snowboards.



1. De effectieve kantenlengte is dat deel van de kant dat tijdens een bocht door de sneeuw snijdt. De effectieve kantenlengte bepaalt in grote mate de kantengrip van het board.
2. De waist width is de breedte van het board tussen de bindingen, op het smalste gedeelte van het board. Verder zijn de breedtes van de nose en tail ook van belang.
3. De sidecut radius bepaalt de grootte van de gesneden bocht.
4. De totale lengte van een board.
- a. De inserts dienen om de bindingen op een board te monteren.

## 2.1.4 De verschillende types

### 2.1.4.1 Alpine boards

- Alpine competitie

Deze boards zijn bedoeld voor competitiedoeleinden. Enkel ver gevorderde snowboarders zullen de kwaliteiten van deze boards ten volle kunnen benutten. In grote lijnen kan men 2 soorten alpijnse boards onderscheiden:

- **Asymmetrisch**

Het principe van asymmetrische boards lijkt vrij logisch. De voeten staan schuin op het board, dus het deck moet hieraan worden aangepast. Met deze boards is een snelle en precieze kantenwissel mogelijk. In theorie is dit prachtig maar het is echter moeilijk om deze redenering in de praktijk om te zetten. Niet enkel de vorm, maar ook de flex moet aan de asymmetrische vorm worden aangepast. De fabricatiekosten voor een echt asymmetrisch board lopen veel te hoog op. Daarbij komt nog dat men voor goofy's en regulars andere boards moet maken. Het is hierdoor dat deze boards zo goed als niet meer voorkomen.

*Deze asymmetrische boards werden/worden bij zeer kort gestoken slalomparcours ingezet, waarbij kantenwissel belangrijker is dan stabiliteit.*

- **Symmetrisch**

Mede door de hogere productiekosten van asymmetrische boards is men terug de symmetrische ontwerpen gaan onderzoeken. Door de decks smaller te maken, bekwaam men een net zo snelle kantenwissel als bij de asymmetrische boards. Een symmetrisch board blijft stabiel bij rechte stukken en hoge snelheden.

Wat bij alpine boards belangrijk is, is de effectieve kantenlengte die zo lang mogelijk moet zijn. Daarom hebben alle slalomboards een zeer kleine, lage nose en een vlakke tail. Ze zijn ook vrij smal en stijf. De breedte en flexibiliteit zijn afhankelijk van het gewenste gebruik en van de grootte en het gewicht van de rider.

- Freecarve

Dit board is eigenlijk het kleine, minder agressieve broertje van de alpine competitie boards. De eigenschappen zijn minder extreem en het board is vergevingsgezinder. Zij die van hoge snelheden houden, graag bochtjes snijden op de pistes, maar toch ook wel eens een ander terrein willen verkennen, zullen opteren voor dit soort boards.

### 2.1.4.2 Freestyle boards

- Freestyle twin-tip

Deze boards worden ingezet in de halfpipe en de snowparks. Twin-tip betekent dat voor- en achterzijde owel qua vorm als flex gelijk zijn. De bindingen worden centraal onder een lage hoek geplaatst, zodat men zowel vooruit als achteruit (faky) kan boarden. Ze zijn breed wat hen heel stabiel maakt. Deze breedte maakt de lage bindingshoek mogelijk zonder al te veel toe- en heeldrag. Hun relatieve stijfheid, maakt landingen van sprongen zekerder. Ze zijn redelijk kort om rotatiesprongen gemakkelijker te maken.

- Freestyle directioneel

Idem als de twin-tip met de directionele eigenschappen van een freeride. De meeste freestyleboards zijn directioneel gemaakt.

### 2.1.4.3 Freeride boards

- **Freeride**

Deze lijken sterk op de freestylemodellen, maar ze zijn langer. Ze hebben een directioneel vorm (de taillering ligt iets meer naar achter) en de bindingen worden meer naar achter toe gemonteerd. Door de langere nose zijn deze boards veel toegankelijker voor gebruik naast de piste.

- **Powder**

Powderboards zijn enkel geschikt voor riders die de pistes mijden als de pest en zich enkel willen uitleven in metersdiepe poedersneeuw. Deze snowboards zijn vrij lang, hebben een zeer brede nose en een zwaluwstaart.

- **Touring**

Een rasecht touring board gaat nog een stapje verder dan de powderboards. Een ingenieus systeem maakt het mogelijk om het snowboard om te toveren tot een para touringski's. Met de stijgvellen beklimt men dan de helling waar men, op de top aangekomen, het board terug samenstelt e ermee afdalt.

## 2.2 Boots en bindingen

### 2.2.1 Boots

Dikwijls onderschat, maar minstens net zo belangrijk als een goed board, zijn de snowboardboots. Een slecht zittende schoen heeft een sterk negatieve invloed op het snowboarden en kan een vakantie om zeep helpen.

#### 2.2.1.1 Hardboots

Qua uiterlijk zijn de hardboots te vergelijken met skischoenen. Hardboots hebben een regelbare voorwaartse hoek en zijn tevens iets soepeler in deze richting. Dikwijls kunnen de soepelheid en de hoek bijgesteld worden. Ook de zijwaartse flexibiliteit is regelbaar. De onderkant is voorzien van een rubberen stapzool met afgeronde teen- en hielkant.

Hardboots (snowboards) ≠ Hardboots (ski's)

Voordelen:

- geeft een goede en precieze contrle op de kantinzet
- ideaal bij hoge snelheden
- geeft goede steun aan de enkels

Nadelen:

- minder geschikt voor sprongen
- iets minder makkelijk stappen

#### 2.2.1.2 Softboots

Deze boot bij voorkeur van freestylers en freeriders. De softboots bieden een goed comfort en een gavoel van vreiheid door hun beweeglijkheid. Door deze soepelhied zijn ze uiterst geschikt voor sprongen en freestyle tricks.

Voordelen:

- comfortabel
- ideaal voor sprongen
- geven veel bewegingsvrijheid

Nadelen:

- minder controle over kantinzet
- niet geschikt voor hoge snelheden op pistes

### 2.2.1.3 Hybride

Met deze schoenen tracht men de combinatie te maken van de eigenschappen van bovenvermelde hard- en softboots. Het gaat hier om zachtere, lagere hardboots, of om iets stijvere softboots.

## 2.2.2 Bindingen

### 2.2.2.1 Plaatbindingen

Een plaatbinding is eigenlijk niet veel meer dan een stalen hiel- en teenbeugel, waarin de hardboot kan worden vastgeklikt. De combinatie plaatbinding/hardboot geeft een precieze controle over de kantenwissel en een goede stabiliteit bij hogere snelheden. Deze worden vooral gebruikt bij het alpijns boarden.

Voordelen:

- te gebruiken met hardboots, hybrides en skischoenen (af te raden)
- zeer eenvoudig en makkelijk systeem
- makkelijk regelbaar

### 2.2.2.2 Schaal- of softbindingen

De soft- of schaalbinding is eigenlijk een kunststoffen aluminium schelp waarin een softboot past. Twee of drie riempjes zorgen ervoor dat de boot kan worden vastgegespt in de schaal. De binding is achteraan voorzien van een spoiler die steun geeft tijdens de backsidebochten. De combinatie softbinding/softboot geeft je een grote bewegingsvrijheid.

Voordelen:

- te gebruiken met softboots en hybrides
- goede bewegingsvrijheid
- makkelijk regelbaar, bestaat ook in step-in versie

### 2.2.2.3 Step-in

Opgelet!: De step-in binding is GEEN veiligheidbinding!! Ze komt niet los bij een valpartij!

- **De inwendige spoiler:** de spoiler is in of rond de schoen verwerkt

Voordeel:

- de schoen is stijver en geeft dus een betere steun
- de binding is plat, board neemt dus weinig plaats in
- snel aan- en uitdoen

Nadeel:

- weinig flex, minder geschikt voor freestyle
- de schoen is zwaar en plom
- soms slecht instelbaar
- moet sneeuwvrij zijn bij het aandoen

- **De Uitwendige spoiler:** de spoiler staat op de binding

Voordeel:

- de schoen behoudt zijn flex
- binding en schoen zijn goed regelbaar
- snel aan- en uitdoen van de binding

Nadeel:

- moet sneeuwvrij zijn
- snellere slijtage van de schoen omdat men op de schoen trekt i.p.v. op de straps van de binding

### 3. Wedstijddisciplines

*Het snowboard van vandaag heeft ook heel wat te danken aan de competitiewereld. Het is immers daar dat de vooruitgang op gebied van techniek en materiaal zijn oorsprong vindt. De prototypes die tijdens de wedstrijden opduiken, dragen in grote mate bij tot de creatie van het ideale snowboard. We zullen hier even dieper ingaan op het "wat is wat" van de verschillende wedstrijddisciplines.*

#### 3.1 Slalom

Slalom is rechtstreeks overgenomen van het skien. Een zigzaggend parcours met "poorten" moet zo snel mogelijk worden afgelegd. Om dit alles, voor zowel racer als toeschouwer, nog wat spectaculairder te maken, werd de parallel of duell slalom in het leven geroepen. Hiervoor werden twee identieke slalomparcours naast elkaar uitgezet. Twee deelnemers vertrekken tegelijk, elk op hun parcours. Het is dus niet enkel een race tegen de tijd, maar ook tegen de rechtstreeks tegenstander.

#### 3.2 Giant slalom

Deze discipline valt het best te vergelijken met de gewone slalom. De poorten staan echter verder uit elkaar zodat er hogere snelheden bereikt worden. De Giant slalom is een race tegen de klok, alhoewel er steeds meer parallel of duel Giant slaloms opduiken.

#### 3.3 Super G

Deze discipline vertoont veel gelijkenis met het downhill skien. Weinig poorten, steile pistes, en waanzinnig hoge snelheden (+100 km/h) zijn hier het motto. Wegens het te grote risico komt deze disciplines niet al te veel meer aan bod.

#### 3.4 Banked slalom

Hier wordt de slalom uitgestoken op de hellingen van een lange, bochtige geul soms ook snake run genoemd, omdat de geul lijkt op een kronkelig slangespoor.

#### 3.5 Half pipe

Deze discipline vindt zijn oorsprong bij één van de voorvaders van het snowboarden, namelijk het skateboarden. Een lange, diepe, U-vormige geul is hier het speelvlak. Het gaat hier niet om de snelste tijd, maar wel om de hoogste, mooiste en stijlvolste sprongen en tricks.

#### 3.6 Obstacle course

Niet ieder skigebied beschikt over een halfpipe, of soms laten de weers- en sneeuwomstandigheden het bouwen van een halfpipe niet toe. Daarom creëerde men de obstacle course, ook gekend als slopestyle. Dit wedstrijdelement vindt plaats op een niet te steile helling waar verscheidene jumps en rails werden opgesteld. De bedoeling is dat de deelnemer zijn creativiteit de vrije loop laat en het "funpark" gebruikt om een zo mooi mogelijke run te maken met hoge sprongen en technisch moeilijke tricks.

#### 3.7 Boardercross

Deze vrije discipline is een samenraapsel van alle hierboven vernoemde disciplines. Het valt best te vergelijken met motorcross. Het parcours bestaat uit kombochten, hoge en kleine bulten, slalompporten, enz... Hierop worden tegelijk meerdere deelnemers losgelaten. De Eerste over de finishlijn wint.

#### 3.8 Slingshot

Dit is een iets veiligere variant van de boardercross. Het parcours blijft hetzelfde, maar de deelnemers starten ieder om beurt.

#### 3.9 Air event

Eigenlijk gaat het hier om een multi-media evenement. Wat begon als een reclamestunt, is uitgegroeid tot een totaal wedstrijdspektakel. Men brengt de bergen naar de stad door middel van een kunstmatige helling bedekt met door vrachtwagens aangevoerde sneeuw. Vroeger plaatste men op deze helling een slalomparcours en werd de freestyle maar stiefmoederlijk behandeld.

Tegenwoordig is het al freestyle wat de klok slaat. Nu bouwt men een enorme springschans waarop de allerbeste boarders hun kunnen komen demonstreren. Massa's toeschouwers, verscheidene pro snowboarders en keiharde muziek geven je dan een mega air & style event.

#### 3.10 Extreme

Het ultieme snowboarden. Back to the roots. Buiten piste, poedersneeuw, geen regels of verplichtingen. De rider moet trachten een zo spectaculair en stijlvol mogelijke afdaling te maken op een uitgekozen bergflank. De naam "extreme" zegt het al, de gekozen helling is niet meteen de gemakkelijkste. De verplichte rugzak met lawineschop en materiaal maakt alles nog net iets moeilijker.



## 4. ALGEMENE DIDACTIEK toegepast op skiën

### 1. Inleiding

Didactiek en methodiek zijn 2 begrippen die voor het lesgeven van zeer groot belang zijn.

#### Didactiek

Dit is de studie van het systeem, de opbouw, het model en de planning die gebruikt worden tijdens 'het leren' van iets nieuws. In ons geval een motorische vaardigheid, namelijk het skiën. Op welke manier kunnen we als leerkracht hulp bieden aan onze leerlingen om ze iets aan te leren? Welke kapstokken kunnen we gebruiken?



**Specifiek voor skiën →** Wat zijn de verschillende tussenstappen om iemand te leren skiën? (zie deel IV specifieke didactiek)

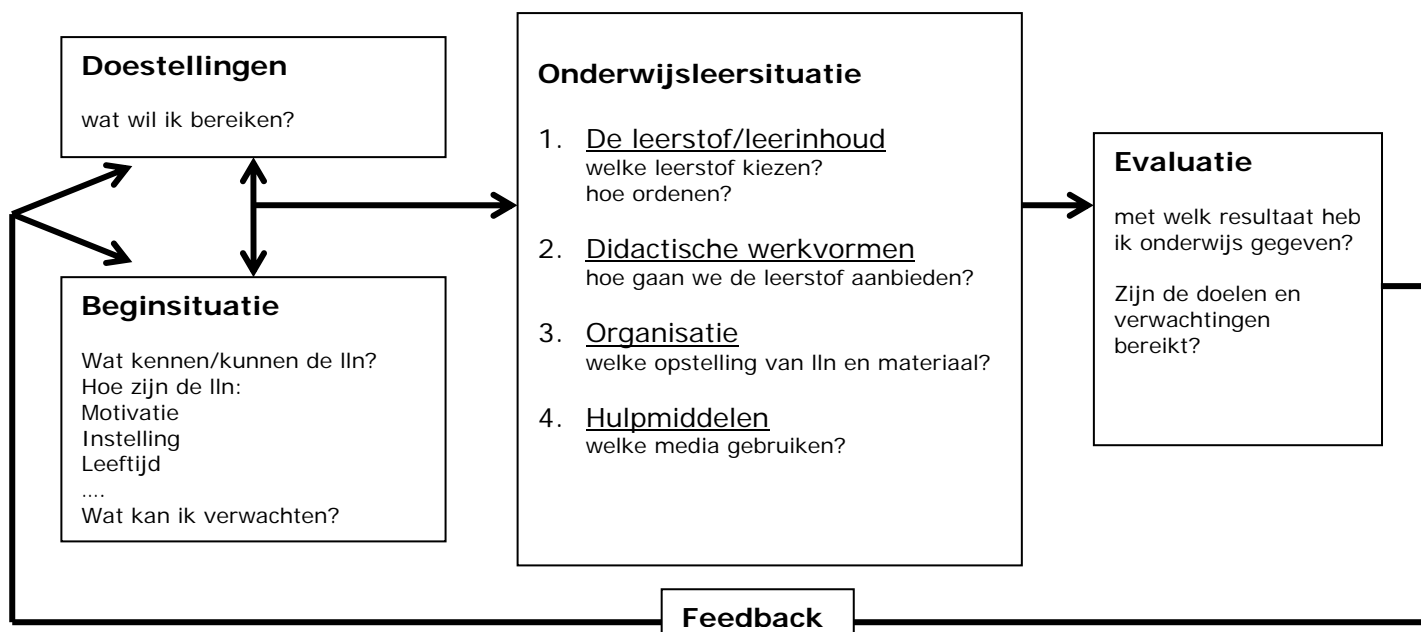
#### Methodiek

Dit is de studie van de technieken die worden gebruikt om het vooropgestelde systeem, planning, model, opbouw,... te verwezenlijken. Hoe kunnen we onze leerlingen laten evolueren in ons didactisch model?



**Specifiek voor skiën →** Hoe gaan we onze leerlingen opstellen, laten we ze 1 voor 1 afdalen in groep, gebruiken we klein materiaal, hoe demonstreren,...

*Figuur: Het didactische model van 'Van Gelder'*



Dit model lichten we op de volgende bladzijden iets meer toe. We gebruiken het als kapstok binnen onze ski- of snowboardlessen.

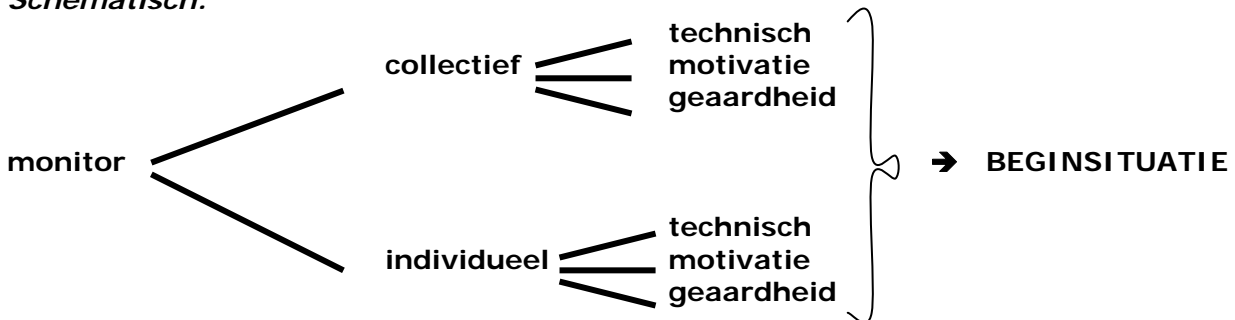
## 2. Vaststellen van de beginsituatie

De beginsituatie dient **altijd eerst** zeer nauwkeurig te worden bepaald. Dit zowel bij de aanvang van een nieuwe lessenreeks, een nieuwe dag, een nieuw lesuur of een nieuwe oefening. Neem hiervoor de tijd en doe het grondig.

Het vaststellen van de beginsituatie gebeurt op 2 vlakken: collectief en individueel. Op elk vlak kan de beginsituatie op 3 niveaus worden bepaald:

Technisch – Motivatie – Geaardheid

*Schematisch:*



### 2.1 De beginsituatie op 3 niveaus

#### 2.1.1 Technisch niveau

We stellen ons hier de vraag: **hoe ver staan mijn leerlingen binnen het skiproces?**

Hoe kunnen we hiervan een volledig beeld krijgen:

- voorbereidende info: op voorhand krijg je een lijst met je leerlingen. Hierop staan de namen, het niveau, de leeftijd, school of privé en het aantal leerlingen vermeld.
- vage omschrijving: peilen naar het niveau, via algemene vragen. Bijvoorbeeld: Hoe lang skiet u al? Al skiles genomen? Welke gebieden?
- concrete vraagstelling: concrete vragen stellen omtrent skiën om zo tot een specifieke beschrijving te komen. Bijvoorbeeld: Kan je al een ploegbocht maken? Kan je elementaire bochten skiën? Kan je wedelen?

Op al deze vragen kan je reeds een antwoord krijgen voor je op de latten staat. Via je lijsten en de gesprekken de avond voordien of 's morgens aan het ontbijt kan je al een vrij goed beeld vormen hoe je skigroep is samengesteld. Tenslotte zal je dan zelf moeten kijken welk vlees je in de kuip hebt.

- absolute beginsituatie: technische test. Je kan je leerlingen bijvoorbeeld eens laten voorskiën. Het nadeel hiervan is dat het nogal tijdrovend, schools en individueel is. De ene leerling heeft meer tijd nodig dan de andere om 'er terug in te komen'.

#### 2.1.2 Motivatie

Wat verwachten de leerlingen van een skiles? Wat primeert er: bijleren, plezier maken, in groep skiën,...? Waarom volgen ze skiles: moeten ze in schoolverband, all in prijs,...? Elke motivatie vraagt een andere aanpak. Hierin vindt men meestal een grotere verscheidenheid dan op technisch niveau. Bijvoorbeeld: 'skifreaks' versus 'huttenlopers'. Goede monitoren spelen hierop zonder problemen in. **De beste monitoren eindigen steeds hun lessenreeks met dezelfde groep als waarmee ze gestart zijn.**

#### 2.1.3 Geaardheid

Hiermee bedoelen we de types van personen: man/vrouw, volwassen/jeugd/kind, buitenbeentjes, belevingswereld, psychomotoriek,... Elk type leerling vraagt eveneens een andere aanpak. Elke groep heeft zijn eigen interesses en wensen. Probeer je in deze leefwereld in te leven om zo hun aandacht te behouden.

### 2.1.4 Collectief ↔ individueel

Skiles gebeurt nog steeds in groep. Er wordt steeds geprobeerd om de groepen zo homogeen mogelijk te maken. Maak je echter geen illusies: 10x hetzelfde niveau bestaat niet. Daarom is het als monitor absoluut noodzakelijk om binnen de groep zo snel mogelijk een exact beeld te krijgen van elke leerling afzonderlijk.

#### **Besluit:**

Als ski- of snowboardleraar ga je dus kijken welke technieken je leerlingen al beheersen, welke ze al gedeeltelijk verworven hebben en wat ze nog niet kunnen. Daarnaast moet je ook rekening houden met hetgeen je groep bereid is te doen om je vaardigheden te verwerven en wat hun wensen zijn. Dit zal grotendeels samenhangen met de geartheid van de groep en elk individu. Het spreekt voor zich dat je met een groep kinderen helemaal anders omgaat dan met een groep volwassenen en dit zowel qua omgang als wat het lesgeven betreft.

En denk eraan: **“Skiing is the easy part!”**.

## 3. Bepalen van de doelstellingen

Vertrekkend vanuit de beginsituatie kunnen we nu onze doelstellingen bepalen. Wat willen we bereiken met onze skigroep of met die bepaalde leerling?

- op lange termijn (einde skiweek)
- op korte termijn (na een bepaalde oefening)

### 3.1 Algemene doelstellingen

Deze doelstellingen slaan terug op het doel van de skiles in zijn totaliteit. Deze beperken zich dus niet tot het aanleren van technische vaardigheden, maar kaderen in een veel breder geheel. De algemene doelstellingen bestaan uit drie grote pijlers van het LO-onderwijs:

Motorische competentie  
Gezonde en veilige levensstijl  
Zelfbeeld en sociaal functioneren

#### *Voorbeelden:*

- met een gemiddelde snelheid middelmatige hellingen kunnen afskiën.
- op een veilige wijze kunnen rondskiën in een skigebied.
- plezier beleven en zich ontspannen.
- een fijne wintersportvakantie doorbrengen.
- een fysieke inspanning leveren in de bergen.

### 3.2 Specifieke doelstellingen

Deze doelstellingen zijn veel enger van aard en worden meestal bepaald per oefening. De verschillende specifieke doelstellingen zijn meestal voorwaarden om te komen tot de algemene doelstellingen. De specifieke doelstellingen kunnen we eveneens in 3 categorieën indelen:

Motorisch (kunnen)  
Cognitief (kennen)  
Dynamisch-affectief (zijn)

#### *Voorbeelden:*

- remmen op een zacht glooiend terrein door middel van een ploegstop.
- de werking van de bindingen begrijpen en kunnen verwoorden.
- afdalen met een correcte basishouding.
- elke leerling van de skigroep aanvaarden met zijn/haar talenten en beperkingen.

#### **Schematisch:**

**Beginsituatie** → **Specifieke doelstellingen** → **Algemene doelstellingen**

## 4. het onderwijsleerproces

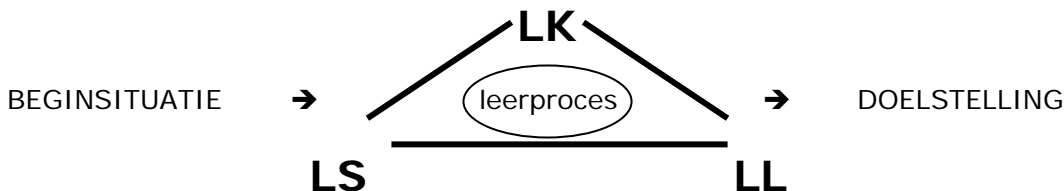
Door het onderwijsleerproces kunnen we vertrekkend vanuit de beginsituatie de beoogde doelstellingen bereiken. In dit leerproces vinden we een voortdurende wisselwerking tussen 3 polen die elkaar steeds beïnvloeden, bijsturen, tegenwerken,...

LK= leerkracht

LS= leerstof

LL= leerling

**Schematisch:**



We bespreken nu elk van deze polen apart.

### 4.1 De leerkracht

#### 4.1.1 Wie of wat is een skileraar?

Een skileraar moet in de eerste plaats zijn vak kennen en kunnen, dit betekent dat hij de nodige technieken beheerst en de nodige bagage heeft. Daarnaast moet hij ook de leerstof (kennen, kunnen, zijn) aan de man brengen. Een goede lesgever heeft ook organisatorisch talent en doet ook steeds dienst als opvoeder wanneer hij aan kinderen les geeft. De leraar is de belangrijkste schakel in het onderwijsleerproces. Het is de leerkracht die de leerstof kiest en ze ordent. Hij beslist welke didactische werkvorm, organisatie en welke middelen er gebruikt worden in zijn les.

#### 4.1.2 De taken van de skileraar:

##### A. VEILIGHEID nastreven

Veiligheid primeert ALTIJD! Bij ongevallen wordt snel de leraar gevisieerd. Denk eraan: de ketting is maar zo sterk als de zwakste schakel, dwz neem slechts een moeilijkere piste, indien je zeker weet dat alle leerlingen deze piste aankunnen.

*Voorbeeld:*

Het is een ABSOLUTE FABEL dat je een goede leraar bent omdat je na de 2<sup>e</sup> dag al met beginners een rode piste genomen hebt. INTEGENDDEEL, dit zal de stijl niet ten goede komen, het ZELFVERTROUWEN van de mensen schaden, enz. Met andere woorden: gebuisd als ski- en snowboardleraar. Oefen eerder op gemakkelijkere pisten zodat je kan werken aan stijl en basistechnieken. Met als gevolg dat je de laatste dag deze rode piste eens kan proberen. Daar gaat iedereen veel meer aan hebben!

**Taken van de leraar:**

- *verantwoorde oefenstof (fout: levende slalom, ploegtreintje,...)*
- *verantwoord oefenterrein*
- *verantwoorde snelheid*
- *kennis materiaal - uitrusting - weersomstandigheden – lawinegevaar*
- *controle materiaal (hardware: bindingen niet te vast?software: zonnebril, zonnecrème, handschoenen...)*
- *kennis pistereglement, kennis EHBO*
- *verantwoord optreden bij ongeval*

### **Veiligheidsopvoeding binnen de skilessen door de skileraar aan de leerlingen:**

- betekenis symbolen op de piste
- 10 FIS-regels
- functie materiaal - skikledij - zonneproducten - handschoenen...
- invloed bergklimaat op organisme
- onderhoud + afstellen materiaal
- belang weerbericht

Ideale momenten om dit aan te halen: op skilift, wanneer je moet wachten op anderen, aanschuiven aan de skilift, tijdens de 'aperitief',...

## **B. ANIMATIE - sfeer brengen in de groep**

Ook deze taak is zeer belangrijk voor het goede verloop van de lessen. Veel cursussen of skilessen van beginnende lesgevers mislukt door gebrek aan:

afwisselende lessen

levendige lessen

interessante weetjes, trucjes, anekdotes, folietjes,...

spelletjes, kreetjes, bijnaampjes,...

### **belangrijk:**

*Dit alles gekaderd in een psychologisch en pedagogisch verantwoord geheel. Animatie en sfeer steeds als omkadering van het skigeheel. Niet als doelstelling op zich, mag niet de bovenhand halen.*

## **C. KENNISOVERDRACHT**

Op een didactisch en methodisch verantwoorde wijze de technieken van het skiën bijbrengen. Uiteraard is de kennisoverdracht de belangrijkste van de 3 taken.

Kennisoverdracht kan enkel maar in een veilige en sfeervolle interactie tussen leerkracht, leerstof en leerling. Uiteraard speelt weer de **BEGINSITUATIE** en de **MOTIVATIE** een grote rol. Wat verwacht de groep van de skiles? Een weekje skifun onder begeleiding van een specialist ter zake of op een zo kort mogelijke tijd de skitechnieken onder de knie krijgen.

Als lesgever is het je taak van hierin te schipperen dwz:

- skifreaks laten proeven van de gehele wintersportsfeer en ze de 'surplus' van skiën te leren waarderen
- sfeerbeesten ook zover te krijgen dat ze ook de juiste technieken van het skiën willen leren en niet 'zomaar' afdalen.

Als je dit kan bereiken in je skigroep, dan ben je voor iedere leerling uit je groep een ideale leraar.

### **4.1.3 Het type monitor**

In de praktijk kunnen we verschillende types van monitoren onderscheiden:

- het **volg-maar type**: steeds voorskiënd als moeder de gans met zijn groep kuikens achter zich...
- het **uitleg type**: uren praten over de taillering van de ski, de nieuwste snowboardbinding voor een groep bevroren leerlingen...
- het **verleider type**: indruk willen maken op vrouwelijk schoon met een tandpasta-smile
- het **militaire type**: 'Ortnung must sein...' in de skigroep en op de piste...
- het **moederlijke type**: vindt alle leerlingen lieve mensen en ligt 's nachts wakker als iemand iets niet goed zou kunnen...
- het **ambiance type**: met de pint in de hand skiet men al zingend door het ganse skiland

Een goede lesgever moet uit elk van deze types de goede eigenschappen distilleren en toepassen om zo een volwaardige lesgever te zijn en niet te vervallen in één van hierboven omschreven karikaturen!

## 4.2 De leerling

### 4.2.1 Individuele verschillen binnen een groep

Binnen een groep zijn er altijd individuele verschillen tussen de leerlingen die door de skileraar niet mogen genegeerd worden. Deze kunnen samengevat worden in 3 groepen:

*zie ook beginsituatie*

- **leeftijdsverschillen**

kleuters - kinderen - pubers - volwassenen – senioren

Ze vragen allen een andere aanpak (andere interesses maar ook ander ontwikkelingsniveau, andere psycho-motoriek,...

- **verwachtingsverschillen**

Waarom volgen mensen skiles?

*Kinderen kan je onmogelijk laten skiën* = begeleidende rol van de leraar

*Niet graag alleen skiën* = sturende en leiderschapsrol van de skileraar

*Om bij te leren* = lerarenrol van de skileraar

*Schoolkinderen zijn verplicht van skiles te volgen* = opvoedende rol van de skileraar

*Voor de sfeer* = skileraar als sfeermaker

*Omdat ze het gebied niet kennen* = skileraar als gids

In één groep ga je al de types terugvinden. Probeer aan alle verwachtingen te voldoen.

- **aanlegverschillen**

Niet iedereen beschikt over dezelfde basisconditie, getrainde en niet getrainde leerlingen, sommige leerlingen leren sneller dan anderen, doorzetters, getalenteerde leerlingen, opgevers...

Op al deze verschillen moet de lesgever zoveel mogelijk inspelen om zijn skigroep zo homogeen mogelijk te maken. Hoe homogener de groep, hoe gemakkelijker het is om skiles te geven en iets te bereiken.

Sleutelwoord = **DIFFERENTIATIE!!!**

Indien nodig kan men na samenspraak met de hoofdmonitor enkele leerlingen laten wisselen van groep. Wisselingen na twee dagen zijn niet aan te raden omdat dit ten koste van de groeps sfeer gaat. ***Leerlingen zijn geen pingpongballen!***

### 4.2.2 Types van leerlingen

Ook bij leerlingen kunnen we verschillende types onderscheiden:

- Ik heb betaald dus...type
- Ik weet er alles van...type
- 't kan mij niet schelen...type
- vakantie en 't skiën neem ik er wel bij...type
- angstig...type
- lievelingsleerling...type
- verliefd op de monitor...type
- ik volg de hoop wel...type

Probeer deze types bij elke leerling te herkennen.

## 4.3 De leerstof

### 4.3.1 Progressie

Eén van de belangrijkste grondbeginselen van de moderne skimethodiek is: **PROGRESSIVITEIT**. In ons leerproces trachten we steeds een progressie (= vooruitgang) te bekomen met betrekking tot **techniek - snelheid - terrein - sneeuwsoort**.

In het skileerplan vinden we steeds een logische OPBOUW van de oefeningen en bewegingen. We spreken over **progressies – oefenrijen – spelenrijen – klimmingen**.

*Voorbeelden progressies:*

- **van gemakkelijk naar moeilijk**  
Zoals we eerst leren kruipen, dan leren gaan en tenslotte leren lopen. Oefenstof binnen een bepaalde overgang eerst altijd gemakkelijk en geleidelijk moeilijker en moeilijker maken.
- **van gekend naar ongekend**  
Elke les starten we met een korte herhaling van de vorige les. We knopen telkens aan bij iets gekend om aansluitend daarop een nieuw element toe te voegen. Tracht uw leerlingen ook steeds de nieuwe technieken/oefeningen te laten begrijpen binnen het volledige skileerplan. Tracht nieuwe dingen niet aan te bieden als losstaande technieken, maar plaats ze binnen de kapstok van het skileerplan.
- **eerst de grote lijnen, daarna de verfijning**  
Schenk eerst aandacht bij een nieuwe beweging aan de globale beweging, de grote lijnen om daarna deze globale beweging mee te verfijnen. Ook bij foutenanalyse: zeg eerst de algemene basisfouten en wanneer die eruit zijn de kleinere details.
- **progressie in helling:** van vlak, naar licht hellend tot steil,...
- **progressie in snelheid:** van traag tot snel...
- **progressie in sneeuwsoort:** probeer steeds te starten in zachte sneeuw om daarna tot hardere sneeuw over te gaan.
- **progressie in gebruik van liften:** zetel is gemakkelijker dan sleeplift, alhoewel veel beginnerpisten een sleeplift hebben...

### 4.3.2 Leren skiën door te skiën

Men leert skiën door te skiën. Vermijd urenlange technische uitleg. Reduceer zoveel mogelijk het één per één naar omlaag komen en indien je dit toch doet, gebruik deze methode dan effectief om individueel te verbeteren. Laat zoveel mogelijk iedereen oefenen. Men kan bijvoorbeeld de voormiddag gebruiken om nieuwe zaken aan te leren met de bijbehorende technische uitleg = individuele foutenanalyse. In de namiddag kan men al skiënd deze nieuwe zaken in groep inoefenen = collectieve foutenanalyse.

*Opgelet:* verval als skimonitor NIET in het volg maar type!

### 4.3.3 Afwisseling in oefenstof

#### **Vermijd eentonigheid!**

Een zelfde techniek/oefening kunnen we laten uitvoeren op diverse manieren om zo uw les levendig en aangenaam te maken:

- Verschillend terrein
- Verschillende snelheid
- Verschillende hellingen
- Verschillende sneeuwpoorten
- Met of zonder skistokken
- Met progressieve spoorversmalling
- Grote of kleine bochten
- Bogen dicht en verder in de hellingslijn
- Afwisselend ritme van de bochten
- Plaats van de leerkracht wijzigen: vooraan, achteraan, als 2<sup>e</sup>
- Plaats van de leerlingen wijzigen
- Individueel - per 2 - per 3 - naast elkaar - in figuur - ritmisch
- Aflossingen – competitie – slalom
- Met oefenmateriaal
- Wedstrijdjes – groep uitdagen

### 4.3.4 De 4 stappen in het leerproces

#### **A. Aankondiging van de beweging**

Zeg kort en bondig hoe de oefening heet: maak steeds gebruik van de juiste terminologie. Situeer de oefening in het skileerplan. Stel u voor de groep en spreek luid en duidelijk en verzorgd A.N. Vreemde woorden steeds correct uitspreken en enkel hiervan gebruik maken als ze reeds bij de leerlingen gekend zijn.

#### **B. Verzorgde en technisch juiste demonstratie**

Demonstreer de oefening zoals de leerlingen ze zullen moeten uitvoeren. Baken uw demonstratie duidelijk af in tijd en ruimte. De globale beweging telt, later kunnen tragere fase-demonstraties zinvol zijn. Nooit te snel demonstreren, maar eerder traag, technisch volledig correct en verzorgd. De demonstratie gebeurt steeds op het niveau van de leerlingen. Demonstreer in symmetrie: best wordt de oefening gedemonstreerd in 2 richtingen, d.w.z. 2 verschillende demonstraties. Een demonstratie moet zichtbaar zijn voor alle leerlingen, van begin tot einde (niet verdwijnen achter een heuvel, in de mist, tussen andere skiërs,...) Plaats uw groep aan de zijkant van de piste op 1 lijn. Stel uw groep niet op juist achter een zink in de piste = gevaar!

Sommige bewegingen vereisen een frontale demonstratie, andere één in profiel. Meerdere demonstraties zijn aan te raden bij complexere bewegingen, zorg dat deze meerdere demonstraties identiek zijn aan elkaar. Zet de leerlingen niet met hun gezicht naar de zon of neerslag. Laat de leerlingen steeds rechtstaan en niet neerliggen.

#### **C. Technische uitleg van de beweging**

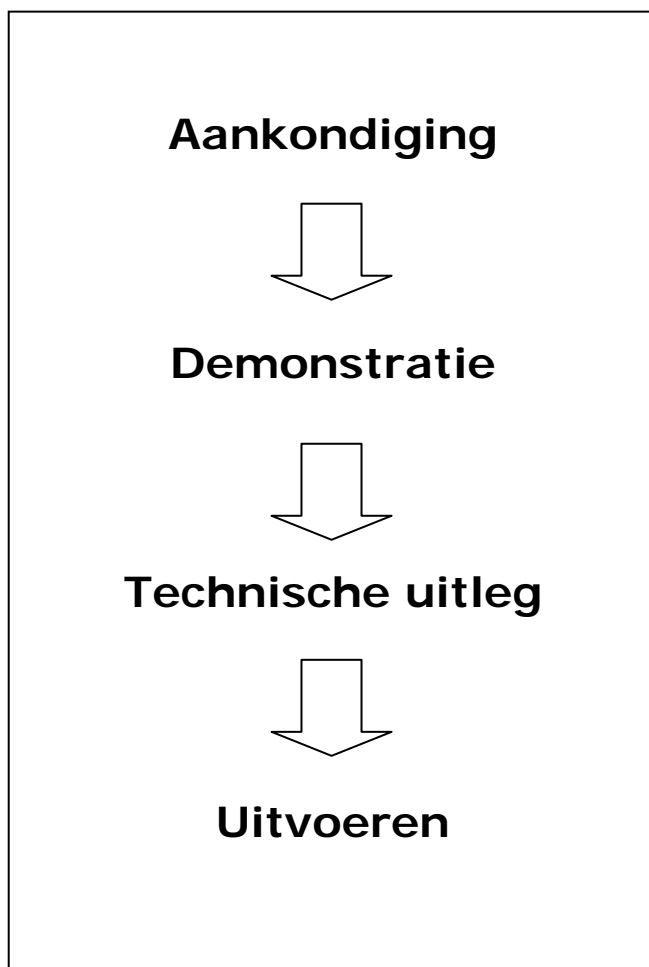
De technische uitleg of de beschrijving moet volledig en correct zijn, doch steeds bondig geformuleerd. Hoe jonger de leerlingen, hoe bondiger de uitleg. Beschrijving van de lichaamshouding: steeds van beneden naar boven, omdat de belangrijke fouten zich voornamelijk laag situeren. Daarna volgt de beschrijving van de beweging, fase na fase met aandacht voor belangrijke details. Iedereen begrepen? Eventueel vragen beantwoorden.

#### D. Uitvoering door de leerlingen

Kies als leraar een plaats zodat je de bewegingen van de leerlingen kan volgen van begin tot einde. Laat de leerlingen één per één naar beneden komen, 2 per 2, met allemaal, met de helft van de groep: ORGANISATIE om het rendement zo hoog mogelijk te houden. Individuele afdalingen hebben wel het voordeel dat je elke leerling individueel kan verbeteren. Verplicht tijdens dode momenten. Laat ook andere leerlingen kijken naar elkaars uitvoeringen en maak hen terwijl attent op fouten. Geef opdrachten in de zin van: was dat correct? Welke fout wordt er gemaakt? Na elke leerling individueel geëvalueerd te hebben volgt een groepsevaluatie.

Maak een snelle doch correcte foutenanalyse.

*Schematisch:*



# 5. Evaluatie

## 5.1 Productevaluatie

In de evaluatiefase kijken we of onze vooropgestelde doelstellingen door de leerlingen bereikt werden, zowel de specifieke als de algemene doelstellingen.

Evalueren = waarde-oordeel uitspreken over je leerling. Deel eerst het goede mee, daarna de fouten. Ieder woord van aanmoediging is een stimulans om door te zetten. Foutenanalyse steeds van onder naar boven en steeds eerst de basisfouten, daarna de details.

Daarna geef je correcties om de fout eruit te halen. Deze correcties kunnen zijn:

- verbale correcties
- nog eens opnieuw demonstreren (zowel de overdreven fouten als de correcte demonstratie uitvoeren)
- een gelijkaardige oefenvorm
- een afdalingsvorm
- overcorrecties
- een overdreven herhaling

Verbeter alle leerlingen en niet steeds de zwakkere. Bij een demo van een foute uitvoering neem je ook niet steeds dezelfde leerlingen. Hetzelfde geldt bij een demo van een correcte uitvoering. De bedoeling is dat de leerling via de evaluatie een perfect beeld krijgt van zijn skistijl en zijn vorderingen.

## 5.2 Procesevaluatie

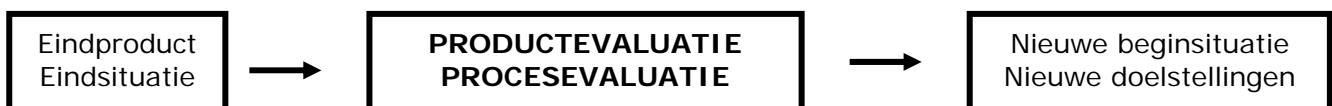
We moeten nu onszelf gaan evalueren. Is het leerproces verlopen zoals we gepland hadden.

- Juiste beginsituatie ingeschat
- De juiste progressiviteit gebruikt / juiste oefenstof / genoeg tijd voor uitgetrokken...
- Beantwoordt de les aan de noden van de leerlingen

Het lesgeven als dusdanig wordt hier in vraag gesteld.

**WEES ALS LESGEVER ZEER KRITISCH VOOR JEZELF. DURF JE FOUTEN INZIEN, JE VERKEERDE INSCHATTINGEN,... LEER UIT JE FOUTEN!**

*Schematisch:*



## 6. Feedback

Feedback betekent letterlijk 'terugkoppeling'. Je vergelijkt de eindsituatie met de beginsituatie. Vanuit de evaluatie heb je een duidelijk beeld hoe de situatie ervoor staat:

- Hoe ver staan de leerlingen?
- Zit mijn lesgeven goed?

Feedback zegt niet alleen of de doelstellingen werden bereikt maar zegt ook of de beginsituatie juist werd ingeschat. Daarnaast zegt feedback ook iets over het onderwijsleerproces.

Op basis van deze nieuwe beginsituatie dient men opnieuw het volledige model te doorlopen voor een volgende les / oefening / lessenreeks...

Uit je ervaring met het vorige kan je nu:

- Beter je doelstellingen bepalen
- Beter je leerproces afstemmen op de groep

Meer en meer zal je verbeteren in je lesgeven, naarmate je ook beter je groep zult inschatten.



## 5. SPECIFIEKE DIDACTIEK

---

### 1. Checklist voor de aanvang van de lessen

#### 1.1 Uitrusting van de leraar

- Zorg dat je eigen materiaal zich in een goede toestand bevindt en gebruik bij voorkeur hetzelfde type board als de leerlingen.
- Voorzie een EH.B.O. kit.
- Draag geschikte snowboardkledij en zorg ervoor dat de leerlingen je goed kunnen herkennen.
- Neem in een rugzak wat reservekledij en materiaal mee zodat je leerlingen met technische problemen kunt verder helpen.

#### 1.2 Nakijken van de uitrusting bij de leerlingen

- Wijs de leerlingen op het nut van beschermende kledij. Beginners kun je verplichten om polsbeschermers te dragen (de polsen hebben het in het begin hard te verduren).
- Zorg dat de leerlingen warme en niet-vochtdoorlatende kledij aan hebben. Handschoenen zijn verplicht, een snowboardbroek is aan te raden.
- Wijs de leerlingen op het gevaar van de zon in de bergen. Verplicht ze een zonnebril en zonnecrème te gebruiken.

#### 1.3 Voorstelling van de monitor en de leerlingen

Stel jezelf voor en laat de leerlingen zich voorstellen. Het is altijd handig als je namen kent. Geef kort een woordje uitleg over het doel van de lessen. Je hoeft wel het hele weekprogramma niet te overlopen.

#### 1.4 Uitleg over het materiaal

Plaats de groep bij elkaar en geef een korte uitleg over het materiaal met aandacht voor:

- de verschillende types board en bindingen
- de benamingen van het board: nose, tail, sidecut, voorspanning,...

#### 1.5 Opmerkingen i.v.m. val oefeningen

Het is niet aangeraden om val oefeningen te geven daar de IIn. tijdens het vallen toch niet de tijd hebben om zich te concentreren op de val technieken. Je kan ze wel enkele tips geven:

- Bal bij een voorwaartse val de vuisten.
- Druk bij een rugwaartse val je kin tegen de borst.

FOUTIEF: BIJ HET VALLEN DE ARMEN UITSTEKEN!!

#### 1.6 Goofy of Regular

Goofy betekent dat je met je rechervoet voor staat op je board, bij regular-boarders staat de linkervoet voor. Het eerste dat je doet vooraleer te starten met de lessen, is kijken of alle IIn. Met de juiste voet voor staan. Bij een twijfelgeval kan een simpel trucje helpen:

Plaats je IIn. Op een verhoogje en geef hem/haar onverwachts een duwtje in de rug. De eerste voet die op de grond wordt geplaatst, is de voet die voor zal staan tijdens het boarden.

## 2. Opwarming

Wat dikwijls over het hoofd wordt gezien, is een degelijke opwarming voor elke les. Om blessures te voorkomen is het aan te raden om er toch een tiental minuten aan te besteden.

**OPGELET: STRETCHING IS GEEN WARMING-UP**

### 2.1 Waar opwarmen?

Geef je opwarming steeds zo dicht mogelijk bij de plaats waar je lessenreeks start. Het heeft geen zin om een opwarming te geven om erna nog een lift van 10 min. te nemen. Het effect ervan is dan al lang verloren. Neem dus eerst de lift en geef dan een goeie opwarming.

- Een opwarming is VERPLICHT
- Na het middageten is een kortere opwarming voldoende.

### 2.2 De verschillende soorten opwarming

- De passieve opwarming: het verhitten van het lichaam door warmte van buitenaf (vb. sauna)
- De mentale opwarming: het in gedachten doorlopen van de uit te voeren oefening zodat het lichaam en de geest reeds op voorhand wat er verwacht wordt.
- De actieve opwarming: zonder meer het belangrijkste en kan verdeeld worden in de algemene en specifieke opwarming. De algemene is er om het hart sneller te laten kloppen, zodat er meer zuurstof naar de spieren gebracht kan worden. De specifieke opwarming is vooral voor gewichtstraining. Bij de opwarming moet erop gelet worden dat alle benodigde spiervezels worden opgewarmd.

### 2.3 Oefeningen

- Plaats de leerlingen in groep en laat ze hun board uitdoen. Let er altijd op dat de leerlingen hun board met de bindingen in de sneeuw leggen, zo voorkom je dat het board de helling alleen afglijdt.
- Wees altijd creatief in de keuze van je oefeningen. Er zijn heel wat bewegingsvormen mogelijk!
- Zorg ervoor dat alle spiergroepen in je opwarming aan bod komen, ook nek en polsen!
- Loopspelen en partnerspelen zijn ook hier heel geschikt.
- Controleer als afsluiting nog eens de staat van de boards.

## 3. De eerste les (Materiaalgewenning)

### 3.1 Vertrouwen opbouwen in de leraar

Als snowboardleraar moet je het vertrouwen winnen van je leerlingen. Als je leerlingen de indruk hebben dat jij alles door en door kent, zullen ze zich sneller op hun gemak voelen en zal je klas de uitleg sneller aanvaarden. Ook een beetje humor kan wonderen doen! Motiveer de leerlingen, stel haalbare doeleinden op voor elke les, geef positieve kritiek,...

### 3.2 Veiligheid en basisregels

Het is van het grootste belang dat je voor, tijdens en na je lessen het aspect veiligheid nooit uit het oog verliest! Neem altijd de nodige maatregelen om je leerlingen, jezelf en derden niet in gevaarlijke situaties te brengen.

Leer je klas respect te hebben voor medegebruikers van de pistse, zowel voor skiërs als voor snowboarders als voor de natuur!

### 3.3 Het vastmaken van de bindingen op een vlak stuk

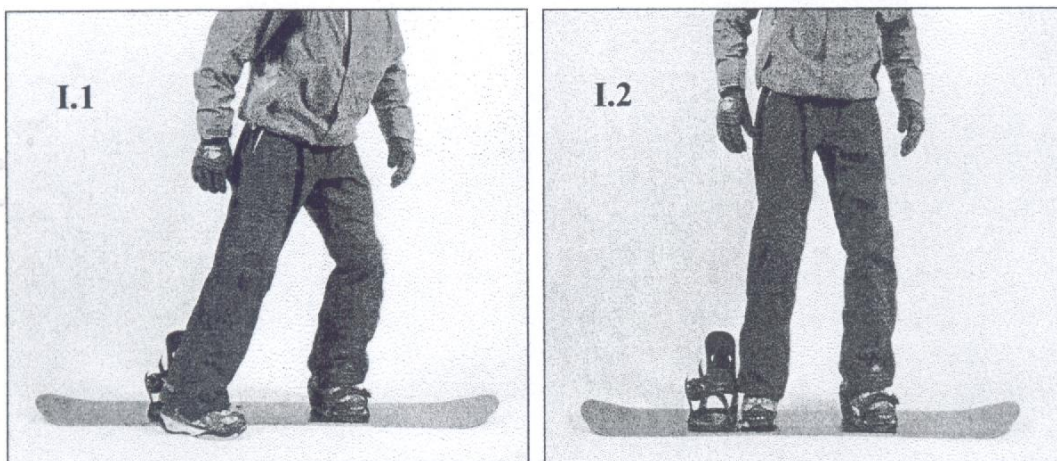
Laat de leerlingen op de knie gaan zitten, het board voor zich neerleggen en de leash aan het voorste been vastmaken. Nu kan de voorste voet in de binding worden geplaatst Leg voor ieder type binding (plaat-, soft-, step-in) uit hoe de binding vastgemaakt moet worden.

- **Plaatbinding:** let erop dat de hielbeugel boven de rand van de schoen zit, alvorens de binding toe te trekken. Eens de binding toe, moet alles nogmaals gecontroleerd worden.
- **Softbinding:** let erop dat men eerst de bovenste, grote gesp aanspant alvorens men de kleinere teenstrap (gesp aan de tenen)sluit. Anders kan de schoen niet goed tegen de spoiler worden getrokken, en zal er een grotere hiellift zijn.
- **Step-in:** Maak de bindingen steeds sneeuwvrij en controleer of de binding wel goed is dichtgeklikt.

#### 3.3.1 Oefeningen

Met enkel de voorste voet in de binding, kan de leerling reeds enkele oefeningen uitvoeren. **OPGELET:** bij een eventuele val, is de voorste knie extra kwetsbaar!

- **Opheffen:** het board heffen om het gewicht te leren kennen. Zorg dat de vrije voet aan hielzijde op de sneeuw staat.
- **Skaten:** De vrije voet wordt hier aan de teenzijde van het board geplaatst (I.1). De leerling kan zich al stappend voorzichtig voortbewegen met het board. Wat later kan deze oefening uitgebreid worden door zich actief af te duwen. De losse voet wordt na de afstoot tussen beide bindingen geplaatst.(I.2) Oefen uiteindelijk het skaten ook met de vrije voet langs de hielzijde.



- **Klimmen:** Deze oefening wordt gebruikt, om met het board aan, de helling op te wandelen. De leerling staat met aangezicht naar de berg. De vrije voet bevindt zich aan de bergzijde van het board. Nu kan de leerling de helling opwandelen door eerst met de losse voet een stap te nemen, en daarna het board bij te zetten. Let erop dat het board goed uit de sneeuw wordt getild en steeds op teenkant wordt neergezet!! (Het board wordt onbewust gekanteld!)
- **180° draaien** met het board over de nose

### 3.4 Verplaatsen van het zwaartepunt

De leerling mag nu ook de tweede binding vast maken. Nu kan je met de gewichtsverplaatsingen beginnen. Indien gewenst kan je al deze oefeningen eerst uitvoeren zonder een board aan de voeten te hebben.

#### 3.4.1 Verplaatsing zwaartepunt volgens lengte-as

Bij de gewichtsverplaatsing voor – neutraal – achter is het belangrijk dat de houding tijdens de verplaatsing correct blijft. Hoewel er nog geen sprake is van een basishouding, moet vermeden worden dat het lichaam plooit of dat enkel de heup verplaatst wordt (hierbij is er geen verplaatsing van het zwaartepunt).

Demonstreer zowel de goede als de slechte manier. Een goede oefening is deze van het neerzetten van emmertjes voor de nose en achter de tail.



#### 3.4.2 Verplaatsing zwaartepunt laag – neutraal – hoog (hoogte-as)

Ook bij deze verplaatsing moet vermeden worden dat het lichaam buigt bij het diepgaan, enkel de knieën mogen plooiën. Het zwaartepunt moet steeds boven het board blijven. Bij foutief plooiën van het lichaam, zal er te veel druk op de teenzijde van het board komen, en zal de leerling vallen.



### 3.4.3 Oefeningen

- Afwisselend met de rechter- en linkerhand de tail en nose grijpen, eventueel 'emmertjes' gebruiken
- Opspringen in stand
- Opspringen in stand en board lichtjes laten roteren (stersprong)
- Laterale gewichtsverplaatsing of het balanceren op de kanten. Voer deze oefening per twee uit
- Opspringen en proberen 180° te draaien
- Al zittend keren met zijwaarts rollen

### 3.5 Rechtkomen

Het recht geraken met twee voeten in de binding is voor heel wat leerlingen reeds een hele klus! Onderschat het rechtkomen niet, voor zwaardere en oudere personen is dit een zeer zware inspanning!

Hier volgen enkele tips die kunnen helpen om 'gemakkelijker' recht te komen:

- De achterste binding losmaken en door steun van de vrije voet rechtkomen (enkel als het rechtkomen met beide voeten in binding onmogelijk is!!)
- Vanuit kniestand (rechtstaan op teenzijde): afduwen met 2 handen op de helling. Zorg ervoor dat de rug naar het dal gericht is.
- Vanuit zit (rechtstaan op hielzijde): zo dicht mogelijk bij het board zitten, met voorste hand de rail grijpen en met de achterste afduwen op de sneeuw. Hou het bovenlichaam georiënteerd in de richting van de nose van het board.

LET EROP DAT HET BOARD ALTIJD DWARS BLIJFT STAAN OP DE HELLING!!!

### 3.6 Losmaken van de bindingen

De achterste binding moet het eerst worden losgemaakt. De vrije voet moet dan naast het board worden geplaatst. Dan pas mag de voorste binding en de leash worden losgemaakt.

## 4. Het eerste glijden

### 4.1 Doelstelling

Glijoefeningen zijn één van de belangrijkste oefeningen bij beginnende snowboarders. Hier wordt de basis gelegd om in een latere fase een goede houding aan te nemen bij het boarden zelf. Deze oefeningen zijn belangrijk om:

- Te wennen aan het "zijwaarts" voortbewegen of glijden met een hogere snelheid.
- De snelheid en snelheidstoename in de zijdelingse positie (want zo sta je op je board) aan te voelen en te controleren.
- Het evenwichtsgevoel te verbeteren.
- Te leren remmen met de vrije achterste voet.
- Te leren de kanten van het board te belasten bij het stilvallen.
- De basisch houding aan te leren.

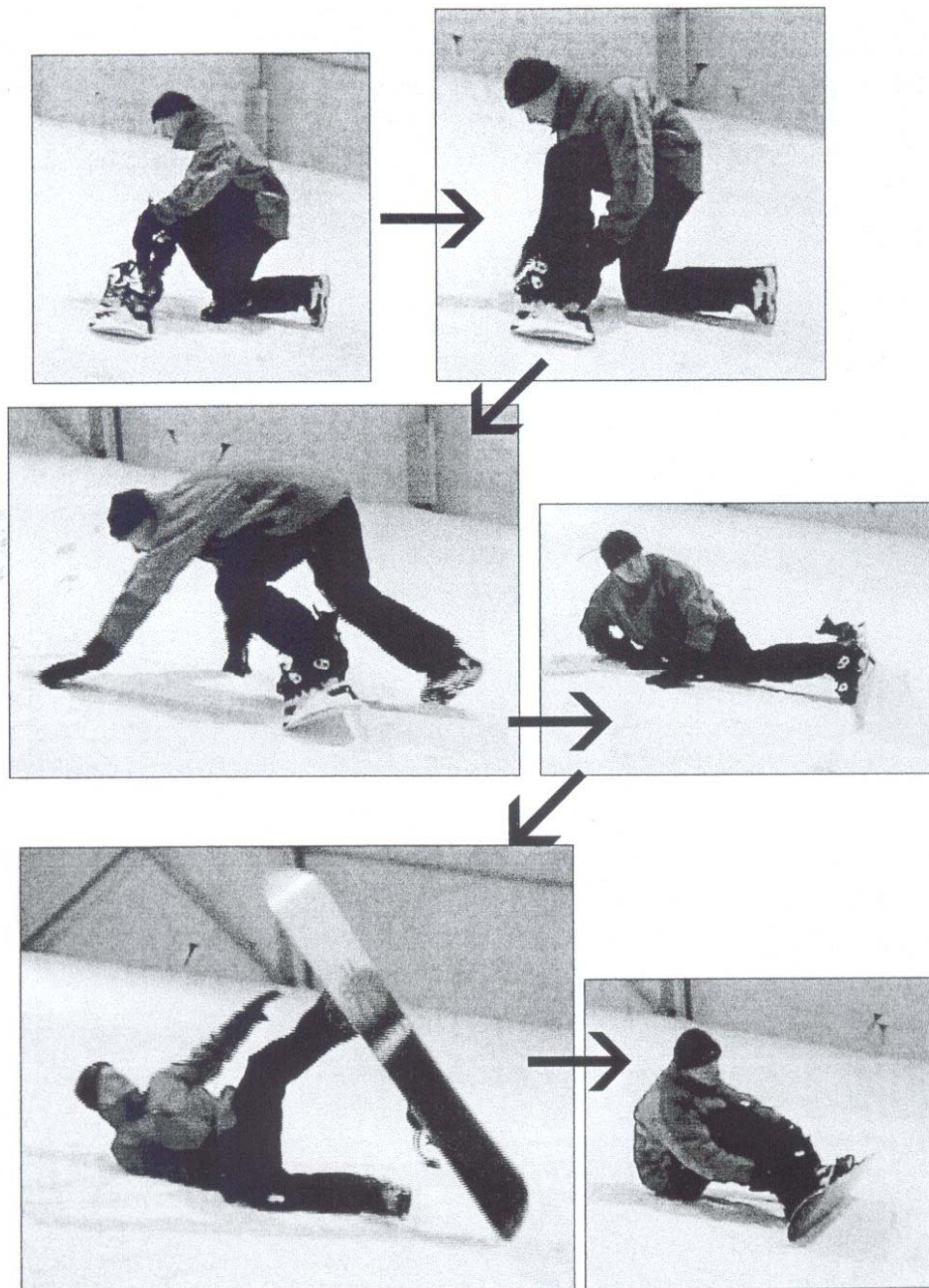
### 4.2 Terreinkeuze

Om de eerste oefeningen te laten uitvoeren, kies je een zeer onsteile helling met uitloop. De leerlingen kunnen zo zonder problemen tot stilstand komen.

### 4.3 Het vastmaken van de bindingen op een helling

De snowboarder zit op de knieën met het aangezicht bergwaarts, onder het snowboard. De achterste knie blijft in de sneeuw, terwijl de voorste voet in de binding geplaatst en vastgemaakt wordt, nadat EERST de veiligheidsriem werd vastgemaakt. Controleer of de binding wel degelijk vast zit en kruip dan over het board tot een liggende houding op de buik.

Door middel van een rolbeweging draait men op de rug. Om deze draaibeweging te vergemakkelijken, kan men het board volledig uit de sneeuw optillen. Dan kan de achterste voet worden vastgemaakt. Laat de leerlingen nu rechtstaan op hielzijde, later pas wordt het rechtstaan op teenzijde ingeoefend.



## 4.4 Glijden in de dallijn

Leg eerst en vooral uit wat de vallijn is!

### 4.4.1 Voorste voet in de binding

- Rechtdoor glijden.
- Rechtdoor glijden, maar nu worden beide handen op de voorste knie gehouden.
- Dezelfde oefeningen als in punt 3.4.3 kunnen hier ook worden uitgevoerd, de gewichtsverplaatsingen zullen aanvankelijk wel niet zo vlot gaan als bij stilstand.
- Vooruit glijden en achterste voet af en toe optillen.
- Vooruit glijden, handschoenen opwerpen en terug opvangen.
- Tijdens het uitlopen, langs frontside de achterste voet door de sneeuw trekken zodat het board dwars op de vallijn draait.

Let erop dat het gewicht steeds op de voorste voet moet steunen. Een veel voorkomende fout is immers dat de lln. Als schrikreactie achteruit gaan leunen!

### 4.4.2 Beide voeten in de binding

- Dezelfde oefeningen als in punt 4.3.1 kunnen worden uitgevoerd.
- Rechtdoor glijden, krachtig de benen strekken en proberen los te komen van de grond.
- Er kan reeds een backside rotatiebeweging uitgevoerd worden om het board tot stilstand te brengen. Laat, tijdens het glijden in de dallijn, de leerling op jouw teken een gewichtsverplaatsing naar het voorste been uitvoeren en tegelijk zijwaarts kijken in de gewenste draairichting. Laat de leerling vervolgens met de achterste hand in de kijkrichting wijzen. Hierdoor wordt de romp en heup gedraaid (voor-rotatie) en zal het board volgen. Belangrijk bij iedere rotatie is dat niet enkel de armen, maar ook de romp en het bekken in de gewenste richting worden gedraaid en dat het gewicht op het voorste been staat om een draaipunt onder de voorste voet te krijgen.

### 4.4.3 Methodische hulpmiddelen

- Vlagjes of mutsen als start of eindmarkering gebruiken
- Sneeuwballen of handschoenen gebruiken om op te werpen en op te vangen

### 4.4.4 Fouten en verbeteringen

**Fout** : *Gewicht niet op voorste voet*

**Verbetering** : *Handen op de voorste knie leggen*

**Fout** : *Verkeerde positie van het bovenlichaam*

**Verbetering** : *Bovenlichaam in de glijrichting draaien*

**Fout** : *Onrustig bovenlichaam*

**Verbetering** : *Een doos laten vasthouden, de leerling moet erop letten dat de doos stilgehouden wordt*

## 5. Lift nemen

*Wanneer en beginnend snowboarder een lift moet nemen, zorgt dat vaak voor de nodige problemen. Als monitor kun je de lln. eenvoudig voorbereiden door aan de liftverantwoordelijke een oefenbeugel te vragen. Met deze beugel kun je de lln. vertrouwd maken met de positie die ze op een sleeplift moeten aannemen. Enkele tips voor elke soort lift maakt het de leerlingen stukken gemakkelijker en aangenamer!*

### 5.1 Zetellift

De zetellift is bijzonder geschikt voor beginnende snowboarders, daar het board rustig kan uitgedaan worden en er gewoon op en af de lift gestapt kan worden.

Als het board aangehouden wordt: Hou dan de voorste voet in de binding en neem gewoon plaats op het zitje. Bij het naderen van de afstapplaats let je erop dat de nose van het board omhoog blijft. Plaats je achterste voet tussen de 2 bindingen wanneer het board plat op de sneeuw gekomen is. Duw de lift van je af en glij rustig van de afstapplaats af. Als je wil vertragen, duw dan de hiel van je achterste voet in de sneeuw. Bij het opstappen kan er erkenning mee gehoudend worden dat er wordt plaats genomen langs de kant waar een frontside turn het best mogelijk is. Zo zie je maar dat het snowboarden met 1 voet los hier van pas komt. Dit benadrukt nogmaals het belang van de eerste glij-oefeningen!

### 5.2 Anker-, sleep- en schotellift

Hier is de hulp van de monitor vereist. Je vraagt best, zoals eerder vermeld, een losse beugel aan de liftwachter om de houding, tijdens het nemen van de lift, na te bootsen.

- De achterste voet wordt tussen beide bindingen geplaatst.
- De beugel wordt tussen de benen genomen.
- De druk op de voorste voet blijft behouden.
- De leerling moet het board gewoon het slipspoor laten volgen.
- Bij een anker- of sleeplift kunnen de leerlingen per 2 een lift nemen, dit zorgt voor meer stabiliteit, maar maakt het op- en afstappen moeilijker.
- Moedig de leerlingen aan!!

## 6. Afglijden of rutschen zonder gewichtsverplaatsing

*Een goed helling uitzoeken is hierbij heel belangrijk. De hellingsgraad moet eerder aan de steile kant zijn en indien mogelijk een vlak uitloopstuk hebben. Er dient heel veel aandacht besteed worden aan het afglijden, hoe beter de snowboarder dit onderdeel onder controle heeft, hoe vlotter het bochtenwerk zal aangeleerd worden. Zo is het aan te raden de tweede snowboarddag volledig aan het afglijden of rutschen te besteden. Afwisseling kan gezocht worden in de moeilijkheidsgraad van de pistes. Na de tweede dag hebben de leerling het goede gevoel iets bereikt te hebben.*

### 6.1 Doelstelling

Nu zal de leerling moeten leren het board onder controle te houden. Na deze fase moeten de snelheid en de richting van het afglijden gecontroleerd kunnen gebeuren, dit op steile en minder steile hellingen.

## 6.2 Backside en frontside afglijden of rutschen

### 6.2.1 Techniek backside

De leerling staat met de knieën licht gebogen en de armen licht zijwaarts gespreid op het board. De schouders zijn gelijnd met het board. Door de knieën van de berg weg te duwen en/of de tenen omlaag te drukken, waardoor de kant zal lossen, zal het board meer snelheid krijgen. Door de knieën weer bergwaarts te brengen en /of de tenen omhoog te trekken zal het board weer afremmen. Het gewicht dient evenredig verdeeld te zijn over de twee benen. Het zwaartepunt moet m.a.w. precies boven het midden van het board komen te liggen.

Loop de eerste keer enkele meters mee, terwijl je, indien dit nodig blijkt, de handen van de leerling vasthoudt. Probeer te vermijden dat de leerling teveel steun zoekt. Let er ook op dat de leerling niet naar de grond kijkt, maar recht voor zich uit!

### 6.2.2 Techniek frontside

Deze oefening is op gebied van evenwicht gemakkelijker dan in backside, maar nu glijdt de leerling blind. De leerling zal zich hierdoor veel onzekerder voelen. Blijf steeds in de buurt en verzeker hem/haar ervan dat je tijdig zal verwittigen bij het opduiken van een hindernis. De lijning van de schouders met het board moet behouden blijven, het aangezicht is naar de helling gericht. Let erop dat de leerling niet naar de grond kijkt, maar laat hem/haar naar de top van de berg kijken, dit komt de houding van het bovenlichaam ten goede! De leerling staat met lichtgebogen knieën, de armen zijwaarts gespreiden het gewicht evenredig verdeeld over beide benen. Het strekken van de benen, waardoor de hielen iets zakken en de kanten worden gelost, is voldoende om de snelheid te doen toenemen. Door de benen weer te buigen en de knieën licht bergwaarts te duwen, wordt het board meer gekant en zal er weer afgeremd worden.

## 6.3 Oefeningen

- Zitten, backside goed kanten, rechte kanten op een helling
- Uitleggen wat kantgrip is, hoe sterker er wordt gekant, hoe meer grip op de sneeuw
- Het board door vlakleggen tot glijden brengen, afremmen door te kanten

## 6.4 Fouten en verbeteringen

**Fout** *Te veel kanten waardoor de snelheid wegvalt met evenwichtsverlies als gevolg*

**Verbetering** *Laat de kant langzaam en geleidelijk lossen. Zoek eventueel een iets steilere helling uit. Let erop dat de laterale gewichtsverplaatsing niet te groot is.*

**Fout** *Te weinig kanten en het board plat op de piste plaatsen waardoor de leerling een kantenfout maakt en ten val komt.*

**Verbetering** *Laat de kant langzaam en geleidelijk lossen. Laat de leerling iets meer gewicht bergwaarts plaatsen. Let erop dat het lichaam niet geplooid wordt. Kies ook hier eventueel een steilere helling uit.*

**Fout** *De voor- of achterkant draait dalwaarts*

**Verbetering** *Deze fout kan ontstaan uit het ongelijk verdelen van het gewicht over de beide benen. Zorg ervoor dat de gewichtsverplaatsing neutraal blijft. Let er ook op dat de leerling niet probeert om het achterblijvende been dalwaarts te duwen. Enkel door de juiste gewichtsverplaatsing mag en zal het board weer dwars over de vallijn komen.*

**Fout** *De leerling buigt voorover (frontside)*

**Verbetering** *Uit angst zullen veel leerlingen voorover buigen en zelfs trachten de handen op de piste te plaatsen bij het frontside afglijden. Het laten strekken van de rug en het bergopwaarts kijken is de oplossing.*

## 7. Afglijden of rutschen met gewichtsverplaatsing

*Deze oefening wordt ook het vallend blad genoemd. De beweging die het board maakt lijkt immers om een blad dat dwarrelend uit een boom valt.*

### 7.1 Techniek backside

De voorgaande houdingen en bewegingen blijven bij deze oefeningen ook nog van toepassing. Door het gewicht te verplaatsen, zal het board dalwaarts draaien in de richting waar het gewicht geplaatst werd. Door het gewicht afwisselend op het linker- en rechterbeen te plaatsen, zal het board schuin op de dallijn komen en over de dallijn heen terug naar de andere kant glijden. Laat de leerlingen kijken in de glijrichting

### 7.2 Techniek frontside

Ook bij het uitvoeren van deze oefening in frontside blijven voorgaande houdingen en bewegingen gelijk. Nu moet de leerling het hoofd opzij draaien om in de glijrichting te kijken, zonder de lijning van de schouders t.o.v. het board te verwaarlozen. Eens de leerling zijwaarts glijdt en kijkt, zal hij/zij veel minder schrik hebben om zijwaarts af te glijden. Ook hier wordt het gewicht afwisselend op het linker- en rechterbeen geplaatst.

### 7.3 Het gefragmenteerd vallend blad

In plaats van het gewicht rechtstreeks van het ene op het andere been te brengen, zal tussendoor even het gewicht op beide benen blijven, zodat het board weer dwars op de helling komt. Het is raadzaam om met het gefragmenteerd vallend blad aan te vatten, daar zo de snelheid beter onder controle kan gehouden worden.

### 7.4 Het gericht vallend blad

Als de basisoefeningen van deze techniek juist worden uitgevoerd, kunnen enkele bijkomende oefeningen worden gedaan zoals het langer laten aanhouden van de gewichtsverplaatsing.

### 7.5 Oefeningen

- Door gewichtsverplaatsing naar de voorste voet, een voorwaartse richting aan het afglijden of rutschen geven
- Het vallend blad veelvuldig herhalen, met grotere tussenpauzes tussen de gewichtsverplaatsingen

### 7.6 Fouten en verbeteringen

**Fout** *Bij het frontside uitvoeren van deze oefeningen kan het zijn dat het board te snel naar de dallijn toe draait*

**Verbetering** *Dit komt doordat de leerling te veel opzij wil kijken en daardoor de schouders dalwaarts draait in plaats van enkel het hoofd te draaien. Let erop dat enkel het hoofd draait en niet de hele romp!*

**Fout** *Het gewicht staat op het verkeerde been tijdens het glijden*

**Verbetering** *Dit komt doordat de leerling de nose of tail naar het dal toe duwt met het been, of de rotatie wil laten gebeuren door met de heup te draaien. Wijs erop dat het board in deze fase enkel gestuurd mag worden door een gewichtsverplaatsing.*

**Fout** *Ondanks een goede gewichtsverplaatsing draait het board niet dalwaarts*

**Verbetering** *De leerling moet tegelijk met de gewichtsverplaatsing ook de kant wat lossen.*

## 8. Zijwaarts afglijden

### 8.1 Doelstelling

Na afronden van deze fase zal de leerling gecontroleerd een piste kunnen oversteken. Het zijwaarts afglijden is de voorbereidingsfase van de basisbocht. Vanaf nu zullen ook de basishoudingen voor de gegleden basisbocht met voor-rotatie worden aangeleerd.

### 8.2 Basishoudingen

#### 8.2.1 Frontside

Op de teenzijde staan de schouders gelijnd met de lengteas van het board, de armen zijn gebogen naast het lichaam, men kijkt in de glijrichting.

Tijdens het zijwaarts afglijden, verplaatst men het gewicht naar het voorste been. Dit is de MIN-HOUDING.

#### 8.2.2 Backside

Op de hiezijde staan de schouders en heup iets voorbij de hoek van de voorste binding gedraaid. De armen zijn licht gebogen naast het lichaam, men kijkt in de glijrichting.

Tijdens het zijwaarts afglijden, verplaatst men het gewicht naar het voorste been. Deze basishouding noemt men de PLUS-HOUDING.

Opmerking: Laat de basishoudingen eerst inoefenen bij stilstand. Let erop dat iedereen het hoe en waarom ervan begrijpt (het bekomen van een krachtigere rotatie) alvorens verder te gaan. Het is heel belangrijk daar een grote nadruk op te leggen tijdens het hele leerproces!

### 8.3 Oefeningen

- Zijwaarts, aanhoudend afglijden in basishouding:  
Laat de leerling eerst enkele meters dwars op de dallijn, maar reeds in basishouding, afglijden. Laat dan het gewicht een weinig naar voor brengen. Het board gaat hierdoor over naar zijwaarts afglijden. De leerling zal stilaan de verhouding gewichtsverplaatsing/snelheid ondervinden. Eens de zijkant van de piste bereikt, moet er worden afgeremd door het gewicht terug naar neutraal te brengen terwijl de basishouding behouden blijft.
- Zijwaarts afglijden, afwisselend afglijden en stoppen  
Er wordt vertrokken zoals bij de eerste oefening. Tijdens het zijwaarts afglijden, wordt er om de 3 à 4 meter afgeremd door gewichtsverplaatsing. De basishouding blijft aangehouden.
- Zijwaarts afglijden met een hoog/laag beweging  
Deze oefening is bijna identiek aan de eerste oefening met dit verschil dat er tijdens het zijwaarts afglijden een hoog en laag gewichtsverplaatsing wordt uitgevoerd. Deze bewegingen mogen geen invloed hebben op de richting en snelheid van het board.

**Opgelet:** Aangezien de leerlingen nog geen bochten kunnen maken, moeten ze, eens aan de kant van de piste gekomen, gaan zitten en zich rollend omdraaien.

## 8.4 Fouten en verbeteringen

**Fout** *De basishouding is niet correct*

**Verbetering** *Corrigeer de basishouding door de leerling in de goede houding te plaatsen. Oefen deze nogmaals bij stilstand.*

**Fout** *Bij het zijwaarts afglijden in backside wilt de tail naar het dal draaien*

**Verbetering** *Dit komt door het aannemen van een te dwarse plus-houding. De leerling mag een iets meer ontspannen houding aannemen.  
De fout kan ook liggen aan een verkeerde gewichtsverdeling! Meer gewicht op het voorste been plaatsen, verhelpt dit probleem.*

**Fout** *Tijdens het frontside afglijden, draait de nose van het board steeds naar het dal*

**Verbetering** *Dit komt doordat de leerling naar het dal wil kijken en daardoor het bovenlichaam draait. Laat de leerling in de glijrichting kijken.*

**Fout** *Het board krijgt geen snelheid*

**Verbetering** *Een slechte gewichtsverplaatsing kan aan de basis liggen van dit probleem. Meer gewicht op het voorste been zal voor meer snelheid zorgen. Vermijdt dat de leerling probeert om het board schuin op de dallijn te brengen door de voorste voet dalwaarts te schoppen. Minder kanten kan ook een oplossing zijn.*

**Fout** *Het board begint te snijden met evenwichtsverlies als gevolg*

**Verbetering** *Door iets meer kant te lossen en minder naar de berg toe te hangen, kan dit probleem worden opgelost.*

**Fout** *De leerling krijgt het board niet meer dwars op de vallijn na het zijwaarts afglijden*

**Verbetering** *Dit komt meestal voor in combinatie met het verlies van snelheid. Door de kant iets meer te lossen en onder de voorste voet een draaipunt te creëren door het gewicht op de goede manier naar voor te brengen, komt men uiteindelijk terug naar een basishouding met juiste gewichtsverplaatsing en zal het board terug dwars komen.*

**Fout** *Te weinig actie bij hoog/laag zijwaarts afglijden*

**Verbetering** *Laat de leerlingen tijdens het zijwaarts afglijden eerst hun boots met beide handen raken, en daarna de handen in de lucht steken. Opgelet dat men hierbij ENKEL de knieën plooit!*

## 9 Inzet bochten (Snake)

### 9.1 Doelstelling

Het doel van dit hoofdstuk is het aanleren hoe een snowboard op de juiste wijze in en vervolgens ook weer uit de dallijn kan worden gebracht en hoe er gecontroleerd kan worden afgeremd. Door opbouwend te werken kan de leerling gewend raken aan de snelheidstoename die het in de dallijn brengen van het snowboard met zich meebrengt.

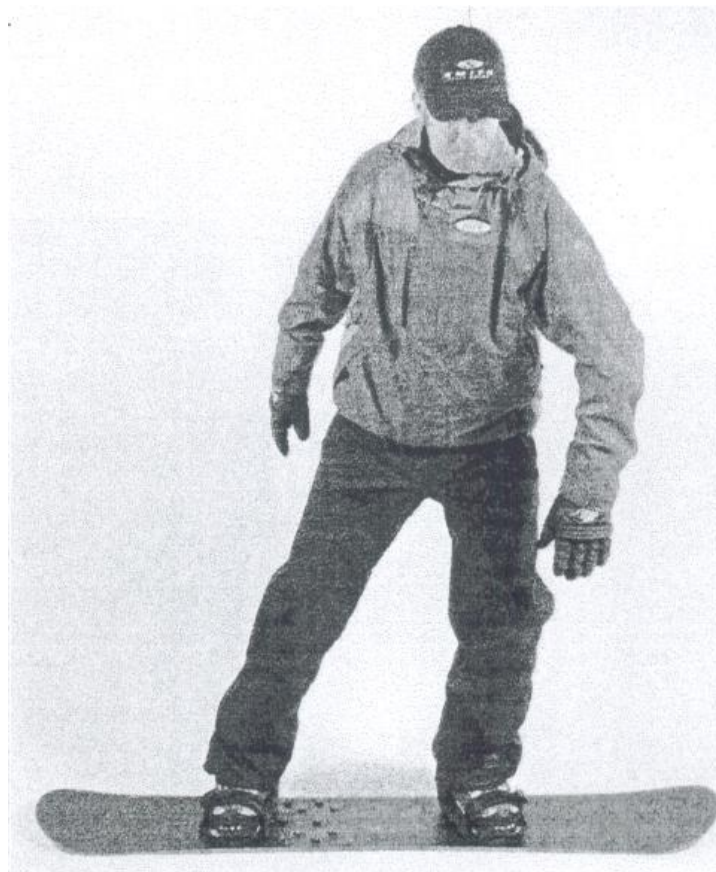
### 9.2 Techniek

We kunnen 2 manieren van bochtinzet onderscheiden:

#### 9.2.1 Met rotatie

Vertrekkend vanuit dwars afglijden in basishouding wordt een gewichtsverplaatsing naar het voorste been uitgevoerd en de kant wordt iets gelost. Het board zal reeds lichtjes naar de dallijn toe willen draaien. Door een voor-rotatie met schouders en heup naar het dal toe zal het board richting dal draaien.

Afremmen gebeurt door terug naar de oorspronkelijke basishouding te roteren en uiteindelijk ook de gewichtsverplaatsing terug neutraal te brengen.

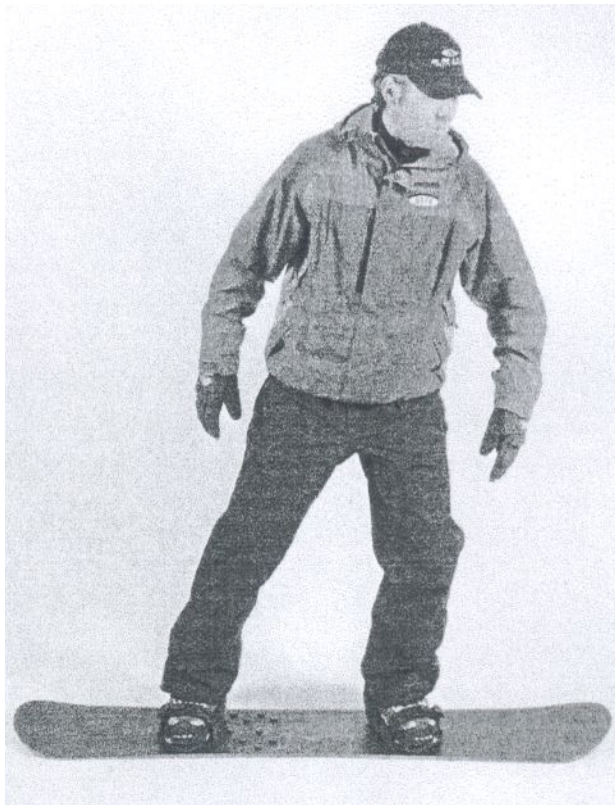


*Frontside inzet met rotatie*

### 9.2.2 Zonder rotatie

Vertrekkend vanuit dwars afglijden in basishouding wordt een gewichtsverplaatsing naar voor uitgevoerd. Door deze gewichtsverplaatsing extreem uit te voeren en de kant gelijktijdig iets te lossen, zal het board dalwaarts draaien. De basishouding t.o.v. het board blijft aangehouden.

OPGELET: De inzet kan dus zowel met als zonder rotatie worden uitgevoerd. Bij allebei deze inzetten, is een gewichtsverplaatsing naar het voorste been onontbeerlijk, dit om een draaipunt onder de voorste voet te verkrijgen.



*Frontside inzet zonder rotatie*

### 9.3 Oefeningen

- Zijwaarts afglijden, inzet met rotatie, uitsturen  
Door deze oefening opbouwend te gebruiken, zal de leerling uiteindelijk het board volledig in de dallijn kunnen brengen.  
Let erop dat tussen de inzet- en remfase, dus bij het glijden in de dallijn, het board op de vlakke zool wordt geplaatst.
- Zijwaarts afglijden, inzet zonder rotatie, terug afremmen (inzet/uitsturen)  
Met deze oefening, moet het board, enkel door gewichtsverplaatsing, volledig in de dallijn kunnen gebracht worden. Ook hier moet, eens het board zich in de dallijn bevindt, gesteund worden op de vlakke zool. Let erop dat het gewicht vooraan blijft om de remfase door middel van rotatie te kunnen inzetten.
- Inzet met of zonder rotatie vanuit stilstand, uitglijden in de dallijn  
OPMERKING: het board in de dallijn brengen kan gebeuren MET en ZONDER rotatie. Het board uit de dallijn halen en weer dwars op de dallijn plaatsen, dient te gebeuren d.m.v. eenrotatie van de heup en schouders naar de berg toe.

## 9.4 Fouten en verbeteringen

**Fout** Het board komt niet of niet snel genoeg naar de dallijn toe

**Verbetering** Dit komt door onvoldoende gewichtsverplaatsing naar de voorste voet. Herhaal de gewichtsverplaatsing desnoods op een vlak stuk.

**Fout** Het gewicht wordt ofwel door angst voor snelheidstoename, ofwel door foutief roteren, op het achterste been gebracht. Zo kan er niet meer correct worden afgeremd.

**Verbetering** Blijf steeds wijzen op de absolute noodzaak van de gewichtsverplaatsing en rotatie op het voorste been.

**Fout** Tijdens de inzet valt de leerling dalwaarts

**Verbetering** De laterale houding moet zo goed als neutraal blijven. De snelheid ligt nog niet hoog genoeg om reeds een laterale gewichtsverplaatsing uit te voeren. Het board wordt hierdoor te snel op de vlakke zool geplaatst wat een kantfout tot gevolg heeft.

## 9.5 Stopbocht

### 9.5.1 Techniek

Vertrekkende vanuit eender welke situatie, zal het board dwars op de dallijn gebracht moeten worden door het achterste been dalwaarts te duwen.

Vna zodra het board dwars op de dallijn komt, zal de druk over beide benen verdeeld worden. De kanteninzet en de druk worden opgevoerd door een grotere laterale gewichtsverplaatsing en tegelijk beide benen iets meer strekken, om zo het board vast te duwen in de sneeuw.

De backside stopbocht is de meest effectieve<sup>8</sup>

### 9.5.2 Oefeningen

- Vertrekkend vanuit stilstand, in basishouding, zal een gewichtsverplaatsing naar voor worden uitgevoerd. Het board wordt zo in de dallijn gebracht (inzet zonder rotatie). Door even te blijven glijden in de dallijn, wordt snelheid gehaald. Dan wordt een stopbocht gemaakt.
- Voor deze oefening ook uit met inzet vanuit back- en frontside, met back- en frontsidestopbochten.

## 10 Gegleden bochten

### 10.1 De Basishoudingen

#### 10.1.1 De beginnende boarder

Een beginnende boarder zal gebruik maken van de PLUS- en de MIN-houding die we aanleerden bij het zijwaarts afglijden. Door tijdens de rotatiefase met het bovenlichaam van de plus naar de min (en omgekeerd) te draaien, geven we het lichaam een aanloopje, waardoor rotatie krachtiger zal zijn en het board daardoor makkelijker meedraait.

#### 10.1.2 De gevorderde boarder

De aanhouding van de plus-houding geeft een torsie ter hoogte van de knieën en heupen., wat het boarden wat ongemakkelijker maakt. Aangezien een gevorderde boarder over voldoende techniek beschikt om het board zonder veel krachtinspanning te doen draaien, kan men overgaan naar de ontspannen en gelijnde neutrale basishouding.

## 10.2 De basisbocht met voor-rotatie

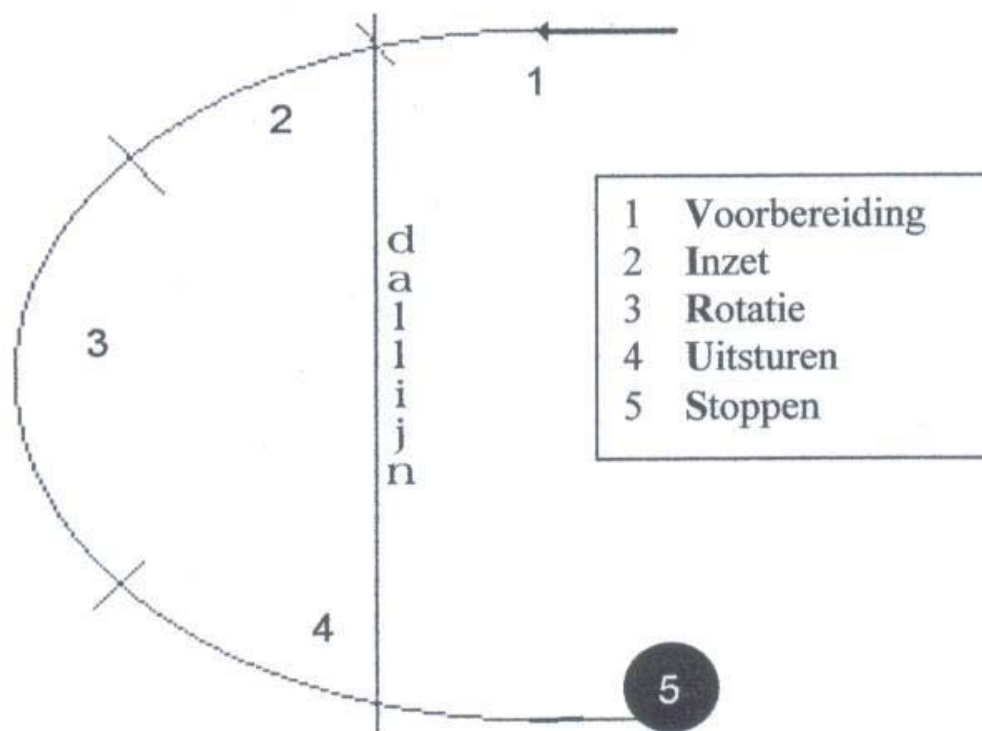
### Techniek

Een basisbocht met voor-rotatie bestaat uit 5 fases (VIRUS)

- Voorbereidingsfase
- Inzetfase
- Rotatiefase
- Uitstuurfase
- Stoppen

Vertrekkend vanuit de basishouding + of – (voorbereidingsfase), wordt in combinatie met het wat lossen van de kant, een gewichtsverplaatsing naar voor uitgevoerd (inzet zonder rotatie).

**Vooraleer de dallijn bereikt wordt**, wordt een voor-rotatie van + naar -, ofomgekeerd, met het bovenlichaam en de heupen uitgevoerd (rotatiefase). Net voor de dallijn vindt de indirecte kantenwissel plaats. Zo wordt het board tijdens de rotatiefase over de dallijn gestuurd. Eenmaal over de dallijn, gaat de rotatiefase over in de uitstuurfase, waar het board zich zal plaatsen onder de aangenomen basishouding, hier brengt men de gewichtsverdeling terug neutraal. Eens dwars op de helling, zal een verhoging van de kanteninzet tot stilstand leiden.



*Basisbocht met voor-rotatie*

## 10.3 Gedeelde basisbocht met voor-rotatie

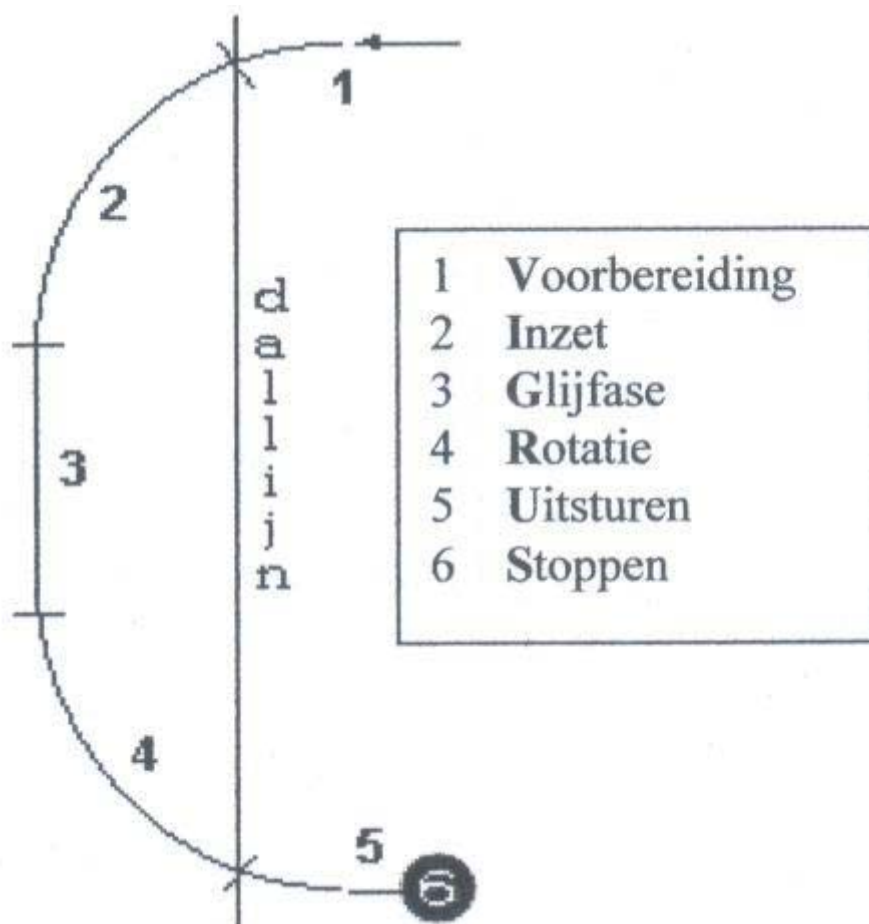
### Techniek

Een gedeelde basisbocht met voor-rotatie bestaat uit 6 fases (VIGRUS)

- Voorbereidingsfase
- Inzetfase
- Glijfase
- Rotatiefase
- Uitsturfase
- Stoppen

Vertrekkend vanuit de basishouding + of – (voorbereidingsfase), wordt in combinatie met het wat lossen van de kant, een gewichtsverplaatsing naar voor uitgevoerd (inzet zonder rotatie). Eenmaal in de dallijn glijdt het board op de vlakke zool. Deze glijfase wordt evenaangehouden. Een rotatie met schouders en heup, in de richting van de bocht, wordt nu uitgevoerd in combinatie met het licht kanten van het board op de bergkant. Tijdens het uitsturen brengt men de gewichtsverdeling terug neutraal. Eens dwars op de helling, zal een verhoging van de kanteninzet tot stilstand leiden.

OPMERKING: De gedeelde basisbocht met voor-rotatie wordt enkel gebruikt als oefening ter verbetering van de timing.



*Gedeelde basisbocht met voor-rotatie*

## 10.4 Voorbereidende basisbocht met voor-rotatie

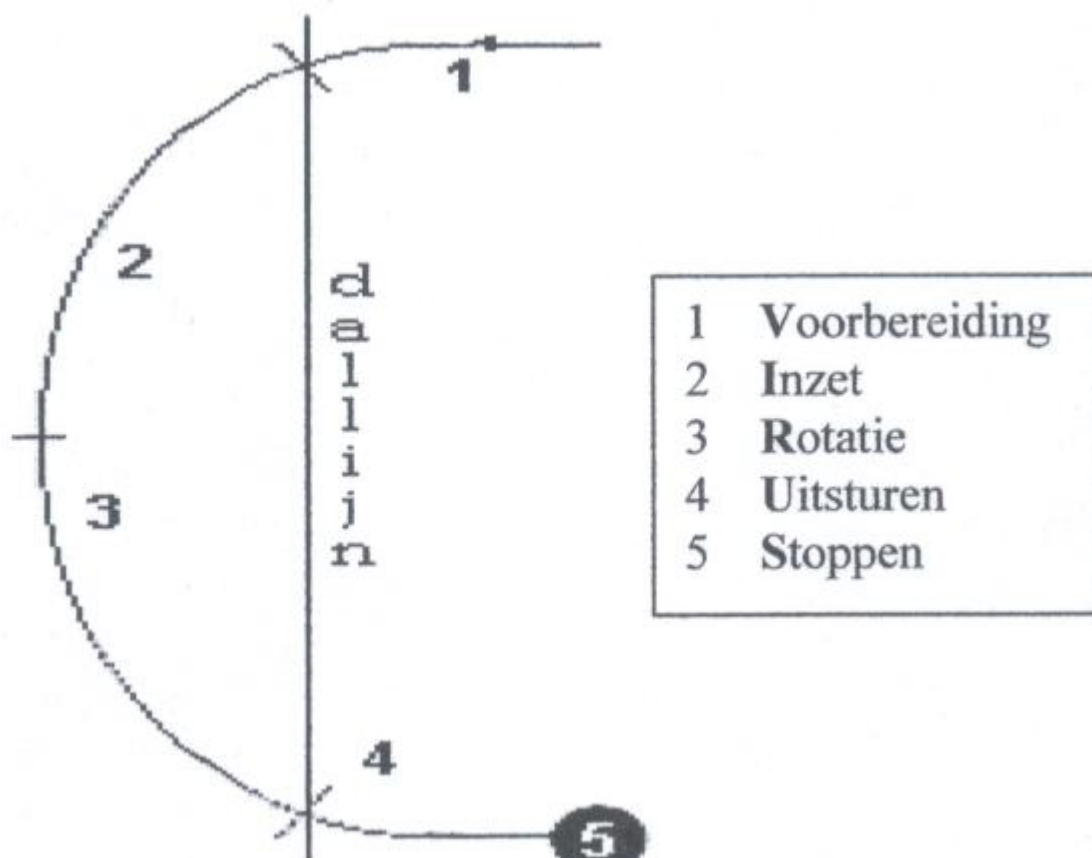
### Techniek

Een voorbereidende basisbocht met voor-rotatie bestaat terug uit 5 fases (VIRUS):

- Voorbereidingsfase
- Inzetfase
- Rotatiefase
- Uitstuurfase
- Stoppen

Vertrekkend vanuit de basishouding + of - (voorbereidingsfase), wordt in combinatie met het wat lossen van de kant, een gewichtsverplaatsing naar voor uitgevoerd (inzet zonder rotatie). Van zodra het board in de dallijn komt, wordt er dadelijk een voor-rotatie van + naar -, of omgekeerd, met het bovenlichaam en de heupen en een indirecte kantenwissel uitgevoerd (rotatiefase). Het bovenlichaam en de heupen draaien tot ze in de positie komen van de volgende aan te nemen basishouding. Dan brengt men de gewichtsverdeling terug neutraal. Eens dwars op de helling, zal een verhoging van de kanteninzet tot stilstand leiden.

OPMERKING: De gedeelde basisbocht met voor-rotatie wordt enkel gebruikt als oefening ter verbetering van de timing.

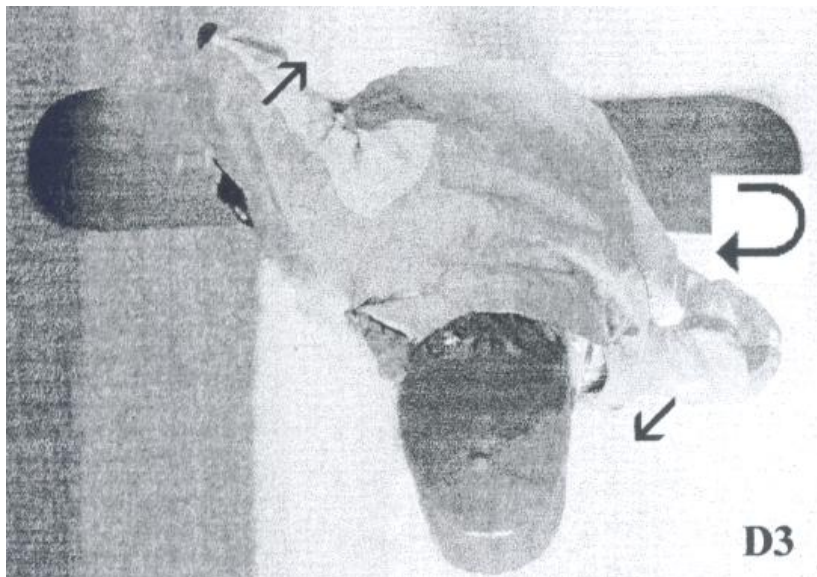


*Voorbereidende basisbocht met voor-rotatie*

## 10.5 De basisbocht met over-rotatie

De basisbocht met over-rotatie is een oefening voor leerlingen die problemen hebben met het ontwikkelen van een goede, krachtige rotatiefase. Alle fases van de basisbocht blijven behouden.

Tijdens de rotatiefase wordt de voor-rotatie van het bovenlichaam nog verder doorgevoerd (over-rotatie (foto D 3 & D 4)) en blijft deze tot aan de uitstuurfase aangehouden.



## 10.6 Fouten en verbeteringen

**Fout** De leerling valt naar de binnenzijde van de bocht

**Verbetering** De laterale gewichtsverplaatsing iets neutraler houden, minder hangen in de bocht!

**Fout** De leerling raakt niet volledig door de bocht

**Verbetering** Als de rotatie niet hevig genoeg is, zal het board niet genoeg draaien. Zorg dat de rotatie krachtiger gebeurt!  
Het gewicht wordt op het achterste been geplaatst door angst, foutieve rotatie. Corrigeer de gewichtsverplaatsing! Tijdens de rotatie moet het gewicht op het voorste been blijven!  
Tijdens de voorbereiding en het uitsturen mag de gewichtsverplaatsing iets neutraler zijn!

**Fout** Na de uistuurfase draait het board nog

**Verbetering** Te veel gewicht op het achterste been, het terugbrengen van de gewichtsverplaatsing naar achteren mag NIET verder gaan dan de neutrale houding.  
Het gewicht blijft te lang op het voorste been.

## 10.7 De basisbocht

De basisbocht is de eindvorm van de gegleden basisbocht.

Terwijl we bij de basisbochten met voor-rotatie gebruik maakten van een torsiespanning door **voor-rotatie**, waarbij het bovenlichaam eerder draait dan het board, zullen we nu gebruik maken van een blok-rotatie om het board gedraaid te krijgen. Bij een blok-rotatie draait het

board door het wat opspannen van de buikspieren en het blokkeren van de heupen, gelijktijdig met het lichaam. Hierdoor is de reactietijd van het board sneller.

De plus- en de min-houding zijn niet langer noodzakelijk en we kunnen hier gebruik maken van de **neutrale basishouding**. De verschillende fases van de basisbocht met voor-rotatie blijven wel behouden!

### 10.7.1 Techniek

Tijdens de voorbereidingsfase nemen we de **neutrale** basishouding aan. De bochtinzet gebeurt nog steeds door een evenwichtsverplaatsing naar voor (**Inzet** zonder rotatie). Tijdens de rotatiefase zullen we het board echter meteen laten meedraaien bij de rotatie van het bovenlichaam (**blokrotatie**). Tijdens de uitstuurfase komt het gewicht terug naar een neutrale houding.

### 10.7.2 Oefeningen

- Gehurkte bocht

Om de spanning in het lichaam te voelen, zullen we een reeks bochten uitvoeren in een gehurkte houding. Let erop dat het vooral de knieën en enkels zijn die plooiën.

- Grote basisbocht

We voeren een gegleden bocht uit in de neutrale basishouding. We letten op de spanning van het lichaam. Als deze bochten ritmisch worden uitgevoerd, zal je merken dat je deze bochten steeds meer ontspannen maakt.

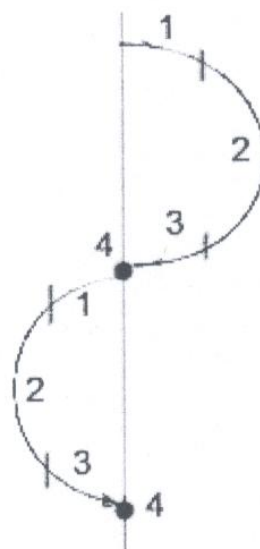
## 10.8 Het schakelen van bochten

### 10.8.1 De verschillende fases

Bij de uitvoering van een gewone basisbocht vertrekt en eindigt men dwars op de dallijn in een correcte basishouding. Men heeft dus tussen twee bochten geen snelheid meer. Door de uitstuurfase minder lang te laten aanhouden en het board niet helemaal dwars op de dallijn laten komen, kan men vanuit deze positie dadelijk de volgende inzetfase uitvoeren.

Tijdens deze schakelfase (overgang van uitstuurfase naar inzetfase) zal enkel een korte, gedoseerde (bijna neutraal komen vanuit de rotatiefase en terug naar voor gaan tijdens de inzetfase) gewichtsverplaatsing uitgevoerd worden. De voorbereidingsfase valt zo weg. Het sturen van het board gebeurt nog steeds door een blok-rotatie.

- 1 Inzet
- 2 Rotatie
- 3 Uitsturen
- 4 Schakelfase



## 10.8.2 Oefeningen

- **Inzet/uitsturen**

Deze oefening is de inleiding tot het aaneenschakelen van de bochten. De oefening wordt aangevangen vanuit een zijwaarts afglijden in basishouding. Vanuit deze positie wordt een bochtinzet zonder rotatie uitgevoerd. Deze inzet blijft aangehouden tot in de dallijn, waar het board op de vlakke zool wordt gezet. Dan zal er terug uitgestuurd worden d.m.v. een rotatie.

- **Inzet/uitsturen over de dallijn**

Het board wordt naar de dallijn gebracht d.m.v. een inzet zonder rotatie. Als het board zich in de dallijn bevindt, zal een lichte voor-rotatie uitgevoerd worden in de richting van de bocht, gelijktijdig met het licht kanten van het board.

Van zodra het board over de dallijn gaat, wordt een volgende rotatie in tegenovergestelde richting uitgevoerd, met een gelijktijdige kantenwissel, enz...

- **Zachte helling, grote bochten**

Door de bochten aan elkaar te schakelen, blijft het board langer in de dallijn waardoor de snelheid aanzienlijk kan toenemen. Raadzaam om de eerste geschakelde bochten te laten uitvoeren op een niet al te steile helling.

- **Gehurkte bocht**

Om de spanning in het lichaam te voelen, zullen we een reeks bochten uitvoeren in een gehurkte houding. Let erop dat het vooral de knieën en enkels zijn die plooiën.

- **Grote basisbocht**

We voeren een gegleden bocht uit in de neutrale basishouding. We letten op de spanning van het lichaam. Als deze bochten ritmisch worden uitgevoerd, zal je merken dat je deze bochten steeds meer ontspannen maakt.

## 10.8.3 Fouten en verbeteringen

**Fout** *De leerling gaat achteruit hangen als gevolg van angst*

**Verbetering** *Wijs de leerling op het belang van een goede gewichtsverplaatsing, bij te veel achteruit hangen "luistert" het board veel moeilijker (reactietijd van het board is langer).*

Let erop dat de beide bochten even groot en gelijkmatig worden uitgevoerd, en dat ze, zeker in het begin, goed uitgestuurd worden. Zo kan de leerling de snelheid beter onder controle houden.

# 11 Hoogontlasing

## 11.1 Doelstelling

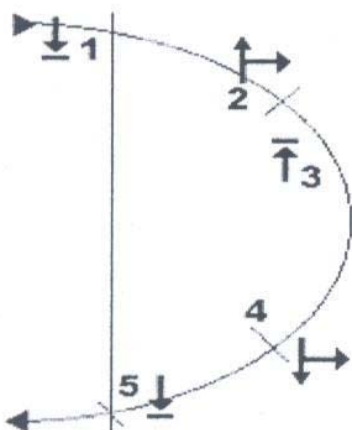
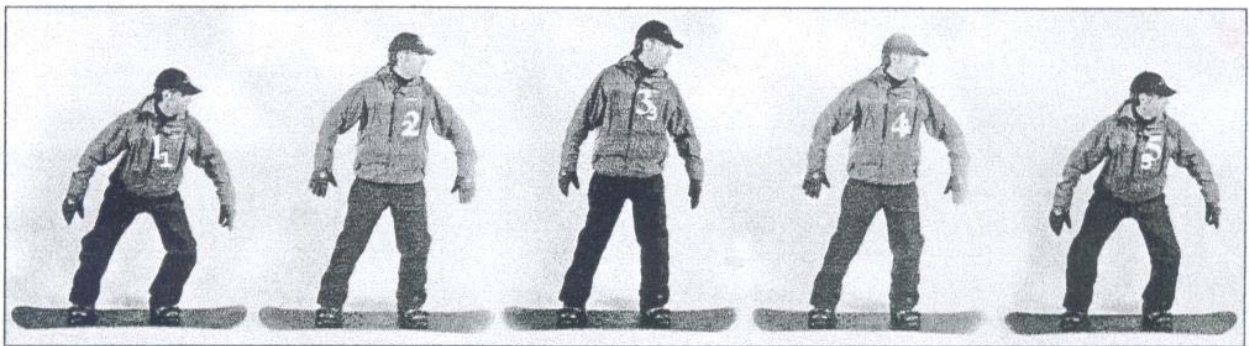
Een hoogontlasing zorgt ervoor dat een board gemakkelijker gestuurd kan worden. De nadruk moet gelegd worden op de juiste verhouding tussen het omhoogkomen, waardoor het snowboard ontlast wordt, de juiste timing en de rotatie.

## 11.2 Techniek

Vertrek vanuit een zijwaarts afglijden, in een diepe neutrale basishouding. Let erop dat alleen de knieën en de enkelgewrichten worden geplooid bij het diepgaan. Men voert een gewichtsverplaatsing naar voor uit, waardoor de bocht wordt ingezet. **Tegelijk** zal een dynamisch hoogkomen op het voorste been (om het board te ontlasten) **EN** een blok-rotatie worden uitgevoerd. Doordat het board ontlast is, zal het veel gemakkelijker draaien.

Tijdens de uitstuurfase zal men vanuit de hoge positie waarin men zich bevindt, geleidelijk terug diep gaan naar de neutrale, diepe basishouding.

Een goede timing is hier heel belangrijk!!



↓	Vorbereiding in diepe, neutrale basishouding
↑↔	Inzet + hoogkomen + blokrotatie
↑	Hoogste punt = ontlasting board + kantenwissel
↪	Uitsturen + terug naar diepe, neutrale basishouding
↓	Vorbereiding in diepe, neutrale basishouding

### 11.3 Fouten en verbeteringen

**Fout** *Hoogkomen gebeurt niet dynamisch genoeg*

**Verbetering** *Wijs erop dat de snelheid en de dynamiek van het hoogkomen heel belangrijk is. Laat ze dit eventueel uitvoeren bij stilstand.*

**Fout** *De leerling vergeet na de eerste bocht terug een diepe, neutrale basishouding aan te nemen.*

**Verbetering** *Oefen de hoog – laag beweging in boij stilstand.*

**Fout** *Het board draait moeilijk.*

**Verbetering** *Het voortse been moet bij het hoogkomen blijvend belast worden!*

**Fout** *De leerling plooit het bovenlichaam tijdens het aannemen van de diepe neutrale basishouding.*

**Verbetering** *Oefen de hoog – laag beweging in boij stilstand.*

### 11.4 Oefeningen

- Zijwaarts afglijden met hoog/laag gewichtsverplaatsing.
- Zijwaarts afglijden in diepe, neutrale basishouding, inzet met rotatie en gelijktijdig hoogkomen, afremmen met rotatie met langzaam weerkeren naar diepe, neutrale basishouding.
- Zijwaarts afglijden in diepe, neutrale basishouding, inzet zonder rotatie tot in de dallijn, hoogkomen, afremmen met rotatie met langzaam weerkeren naar diepe, neutrale basishouding.

**Opmerking : NEUTRALE BASISHOUDING + BLOKROTATIE**

# 12 Diepontlasting

## 12.1 Doelstelling

De druk van het board op de sneeuw wordt verminderd door een plotse buiging van de benen. Het lichaamsgewicht kan door de snelle buiging van de benen niet direct volgen. Bij steile hellingen en moeilijke pistes is dit de meest gebruikte techniek (board blijft altijd in contact met de sneeuw).

## 12.2 Techniek

In een relatief gestrekte, neutrale basishouding naar de bocht toeglijden. Door een snelle buiging met een gelijktijdige gewichtsverplaatsing naar voor en een vlakstellen van het board wordt de bocht ingezet. Het board wordt omgekant en de druk op de binnenkant van het board wordt verhoogd door een opnieuw langzaam strekken van het lichaam. De snelheid in de bocht neemt toe. Besteed veel belang aan de uitsturfase, anders zal de snelheid blijven toenemen. Aan het einde van de bocht ben je weer volledig gestrekt (gestrekte, neutrale basishouding).

## 12.3 Fouten en verbeteringen

**Fout**                    *Timing*

**Verbetering**    *De timing zelf proberen aan te geven*

**Fout**                    *Te sterk buigen in de heupen*

**Verbetering**    *Hoog en diepontlasting hernemen bij stilstand*

## 12.4 Oefeningen

- Zijwaarts afglijden met hoog/laag gewichtsverplaatsing.
- Zijwaarts afglijden in hoge, neutrale basishouding, inzet met rotatie en gelijktijdig diepgaan, afremmen met rotatie met langzaam weerkeren naar hoge, neutrale basishouding.
- Zijwaarts afglijden in hoge, neutrale basishouding, inzet zonder rotatie tot in de dallijn, diepgaan, afremmen met rotatie met langzaam weerkeren naar hoge, neutrale basishouding.

**Opmerking : NEUTRALE BASISHOUDING + BLOKROTATIE!!**



## 6. INVLOEDEN v/h bergklimaat op het organisme

---

### Inleiding

Een nadere kennis van het bergklimaat is noodzakelijk voor iedereen die leiding geeft aan kinderen en volwassenen die in de bergen een sportief verblijf doorbrengen. Het gebergte oefent op de mens niet alleen een invloed uit op fysiologisch vlak maar ook op psychologisch en sociaal vlak.

### 1. Algemene studie van het bergklimaat

We beperken ons tot de studie van volgende factoren: lucht, temperatuur, licht en vochtigheidsgraad.

#### 1.1 Lucht

De dampkring rond de aardbol is verschillende honderden kilometers dik. Aangezien zuurstof een 'zwaar' gas is, bevindt het zich in de onderste luchtlagen. De chemische samenstelling van lucht is dan ook tot op een hoogte van ongeveer 90 km constant:

**Stikstof N<sub>2</sub> 78%**  
**Zuurstof O<sub>2</sub> 21%**  
**Edelgassen, waterdamp, koostofdioxide 1%**

Zuurstof is noodzakelijk voor alle levende organismen. Een wijziging van de beschikbare zuurstof brengt aanpassingsverschijnselen van het organisme teweeg.

#### Luchtdruk:

De grootte van de luchtdruk is onder normale omstandigheden (op zeeniveau)  
1 atmosfeer (P<sub>atm</sub>) = 760 mm Hg = 1013 mb.

Deze druk verandert met de hoogte. Bij het stijgen van 100 m, daalt de luchtdruk met ongeveer 1 cm Hg.

#### Verband tussen de luchtdruk en de partiële zuurstofdruk:

Bij een constante temperatuur is de druk van een gasmengsel gelijk aan de som van de verschillende drukken.

Vb.: op 0 m => P<sub>atm</sub> = 760 mm Hg

- ➔ PO<sub>2</sub> = 159,6 mm Hg (760 x 21%)
- ➔ PN<sub>2</sub> = 592,8 mm Hg (760 x 78%)
- ➔ Overigen = 7,6 mm Hg (760 x 1%)

Totaal = 760 mm Hg

De luchtdruk daalt met de hoogte en bijgevolg dus ook de partiële zuurstofdruk. Berglucht is dus ijler omdat er minder luchtdeeltjes in 1 m<sup>3</sup> lucht zitten, en dus ook minder zuurstofdeeltjes.

Hoogte (m)	Luchtdruk (mm Hg)	Partiële zuurstofdruk (mm Hg)
0	760	159
1000	675	141
2000	570	119
3300	523	111
6600	449	73
10000	226	47
16600	87	18

Tabel 1: de luchtdruk en de partiële zuurstofdruk in functie van de hoogte.

## 1.2 Temperatuur

De temperatuursverschillen op 1 dag kunnen in de bergen zeer groot zijn. Tijdens de zomer kan de temperatuur in de bergen op bijvoorbeeld 3000 m rond de middag oplopen tot 30°C terwijl het 's nachts behoorlijk hard kan vriezen (soms tot -20°C).

De omgevingstemperatuur in de bergen is altijd lager dan de temperatuur op hetzelfde ogenblik in de vallei. Per 1000 m dat je stijgt, daalt de temperatuur gemiddeld met 6,4°C.

Als je stijgt daalt de temperatuur doordat:

- de lucht ijler wordt
- minder aardkorstwarmte
- luchtdruk daalt
- aanwezigheid van koude luchtlagen

## 1.3 Licht

De lichtintensiteit en de stralingsenergie op grote hoogte nemen toe enerzijds wegens de ijle lucht en anderzijds wegens de weerkaatsing op de sneeuw. Veel van de ultraviolette stralen uit het zonlicht worden geabsorbeerd door de ozonlaag, door rook en stof. Zonlicht in het hooggebergte zal dan ook zeer rijk zijn aan U.V.-stralen daar de lucht op grote hoogte het zuiverste is (er is dus minder filtering).

## 1.4 Vochtigheid en water

De vochtigheidsgraad van berglucht is lager dan die van de lucht op zeeniveau. Als gevolg van deze droge lucht zal de verdampingssnelheid van water dan ook veel hoger zijn in de bergen. In het hooggebergte verlies je dus veel meer vocht door te zweten en het uitademen dan op zeeniveau.

## 2. Fysiologische invloed v/h bergklimaat op het organisme

### 2.1 Invloed van de luchtdrukdaling op het organisme

#### Gehoor

Geruis in de oren. De druk in het buitenoor wordt kleiner dan in het binnenoor. Dit verschijnsel duurt slechts een beperkte tijd en wordt gemakkelijk verholpen door te kauwen of te slikken. Hierdoor wordt de druk in binnen- en buitenoor terug gelijk gebracht.

#### Hart en bloedsomloop

Door de vermindering van de hoeveelheid zuurstof in de lucht zal het hart een grotere inspanning moeten leveren om het lichaam van zuurstofrijk bloed te voorzien. Een eerste onmiddellijke reactie van ons lichaam op grote hoogte is een stijging van het hartdebiet. Dit houdt in dat zowel het slagvolume als de hartfrequentie zullen toenemen. Daarnaast is er nog een tweede aanpassing die slechts na verloop van tijd in werking treedt. Namelijk een toename van het hemoglobinegehalte en het aantal rode bloedlichaampjes in het bloed. Deze toenames zorgen ervoor dat de transportcapaciteit van zuurstof in het bloed wordt verhoogd.

#### Ademhalingsstelsel

Door een daling van de partiële zuurstofdruk in de longen tengevolge van de lagere luchtdruk op grote hoogte, dient er meer zuurstof te worden aangevoerd om een zelfde zuurstofopname te bekomen als op zeeniveau. Ons lichaam doet dit door de ademhalingsfrequentie te laten toenemen alsook door een grotere longventilatie.

#### Spier en zenuwstelsel

In de *eerste aanpassingsfase* ervaart men vaak slapeloosheid, hoofdpijn, zenuwachtigheid, coördinatiestoornissen en overdreven vermoeidheid. Als er mensen misselijk of duizelig worden door de hoogte dan is er maar 1 oplossing: dalen naar een lager gelegen piste. Tijdens deze eerste fase gebeurt de aanpassing aan een inspanning niet altijd gemakkelijk wegens het zuurstofgebrek. Men levert zeer snel anaëroobe arbeid met een verhoogde melkzuurproductie als gevolg. Omwille van de geestdrift voor de bergen en het skiën tijdens de eerste dagen valt deze organische aanpassing slechts weinig op.

Tijdens de *tweede aanpassing* zullen de ademhalings- en hartfrequentie langzaam dalen naar hun oorspronkelijke waarden (= acclimatisatie). Dit komt door de toename van de rode bloedlichaampjes en het hemoglobinegehalte in het bloed. Het zuurstoftransport wordt hierdoor verbeterd. Het bloed krijgt een grotere viscositeit (= effect van EPO). Soms worden ijzerpreparaten (Ferum Hausman) toegediend ter bevordering van de hemoglobineaanmaak.

### 2.2 Invloed van de temperatuur en van temperatuurschommelingen

De koude in de bergen wordt vaak onderschat. Zeker bij het nemen van sleep- of zetelliften treedt er een grote afkoeling op. Ons lichaam verliest warmte door volgende factoren:

- **Straling:** ons lichaam verliest 65% van zijn warmte door infraroodstraling. Deze straling gaat uit vanuit elk lichaamsdeel maar is het grootst ter hoogte van het hoofd en de hals. Het dragen van een muts en een sjaal is daarom van groot belang.
- **Convectie:** de warmtelaag rond blootgestelde huid zal door de windsnelheid worden afgevoerd. Er zal dus veel warmte verloren gaan via onbeschermd lichaamsdelen.
- **Conductie:** er kan ook warmteverlies optreden door rechtstreekse afgifte aan een koude materie. De grote boosdoener hier zal water zijn. Water is een goede warmtegeleider. Een skiër in een natte outfit koelt 20x sneller af dan een skiër met droge kledij! Hou vooral ook je skibotten en handschoenen zo droog mogelijk.
- **Ademhaling:** de lucht die je inademt moet worden opgewarmd om de diffusie van zuurstof door de alveolaire wand te bevorderen. Wanneer je dan terug uitademt zal de uitgeademde lucht een deel van je warmte meenemen.
- **Verdamping:** Verdamping van zweet vraagt ook warmte. Er zal dus ook warmte verloren gaan via de huid.

Het lichaam reageert op warmteverlies op twee manieren:

- **Verhoging van de warmteproductie:**  
enerzijds zal het basaal metabolisme worden verhoogd als het temperatuursverschil tussen de huid en de kern van het lichaam vergroot. Daarnaast kan bibberen de warmteproductie van het lichaam opdrijven met maar liefst 500%. Fysieke activiteit kan de warmteproductie zelfs opdrijven met 1000% tot 2000%. Dit zal echter ten koste gaan van het verbruik van suikers. Deze manier van warmteproductie zal je dus niet lang volhouden.
- **Verminderen van warmteverlies:**  
wanneer een lichaam afkoelt vormt het twee temperatuurzones. Een kernzone omgeven door een mantelzone. In de kernzone liggen alle vitale organen en circuleert het warm bloed. In de mantelzone liggen de huid, vet- en spierweefsel en de ledematen waarin het koude bloed circuleert. De mantelzone kan de grootste temperatuurverschillen verdragen. Het handhaven van de temperatuur in de kernzone zal ten koste gaan van de temperatuur in de mantelzone. Hierdoor treedt er vasoconstrictie (vernauwen van bloedvaten) op in de mantelzone (= > witte vingers bij koude handen) om warmteverlies tegen te gaan. Hierdoor ontstaat het gevaar voor secundaire onderkoeling (vermenging van bloed uit beide zones) bij het opwarmen van een onderkoelde persoon. Een onderkoelde persoon moet dus zeer geleidelijk worden opgewarmd.

## 2.3 Invloed van verhoogde lichtintensiteit en UV-straling

De hoogtezon heeft over het algemeen een goede invloed op het organisme. UV-stralen zorgen ervoor dat pro-vitamine D in de huid wordt omgezet in vitamine D. Vitamine D is dan op zich weer belangrijk voor de aanmaak van kalk. UV-stralen bevorderen ook de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Dat zonlicht een positieve invloed heeft op het humeur van mensen hoeven we je eigenlijk niet te vertellen.

UV-stralen kunnen echter ook gevaar opleveren. Vooral omdat de uitwerking ervan zich pas uren later laat voelen. **BRANDWONDEN!!!** Bescherm dus je huid door een degelijke zonnecrème te gebruiken. Beter een te hoge beschermingsfactor dan een te lage!  
Ook de ogen dienen tegen UV-stralen te worden beschermd. Draag dus altijd een degelijke zonnebril.

## 2.4 Invloed van de droge berglucht

Zoals we reed stelden is berglucht droog waardoor er sneller vochtverlies optreedt. Dit vochtverlies dient terug te worden aangevuld. Als je weet dat je op zeeniveau 1.5 liter moet drinken tussen de maaltijden door dan moet je in de bergen nog een heel stuk meer drinken. Het drinken van water is nog steeds het beste om je vochtverlies te compenseren. Een droge huid, lippen en keel zijn de symptomen. Vermijd overtollig gebruik van zeep, dit versterkt het uitdrogen van de huid. Ook tegen keelpijn zijn re voldoende producten op de markt.



# 7. EHBO

---

## 1. Inleiding

Vertrekkende vanuit het standpunt dat een leraar met zijn kinderen op gecontroleerde pistes blijft, is het situeren van dit cursuspakket voor de hand liggend. We kunnen ons bewust beperken tot de belangrijkste preventieve en curatieve maatregelen die moeten getroffen worden in afwachting van de getraide reddingsploegen.

Het doel van onze EHBO kan samengevat worden in 5 principes:

### 1. Beter voorkomen dan genezen

- materiaal: goed afstellen, skistoppers controleren, aangepaste kledij
- oefenstof en terreinkeuze: aangepast aan het niveau van de groep
- weersomstandigheden: weersvoorspellingen kennen om gevaarlijke situaties te vermijden
- veiligheidsopvoeding: de kinderen leren hoe zich veilig te gedragen op de piste
- persoonlijke factoren: vermoeidheid, motivatie

### 2. Een juist beeld vormen

- wat is er gebeurd?
- gevaar voor bijkomend letsel?
- diagnose?

### 3. Oordelen of er medische hulp nodig is

### 4. Het lijden verzachten

- ondersteunen
- bloeding stelpen
- bescherming tegen afkoeling
- reanimeren

### 5. Morele hulp bieden aan het slachtoffer door een geloofwaardige en geruststellende houding aan te nemen

## 2. Specifieke skiletels

### 2.1 Letsels aan de gewrichten

De gewrichten worden in hun bewegingen beperkt door ofwel de beenderige, ligamentaire of musculaire structuur van het gewricht, of door een combinatie van de drie. Als deze bewegingsmogelijkheden worden overschreden zal er een verstuiking, ontwrichting, scheur van het gewrichtskapsel, scheur van gewrichtsbanden of een breuk optreden in het gewricht.

#### 2.1.1. Verstuiking

Door de rekking van het gewrichtskapsel of ligamenten worden de gevoelszenuwen van het gewricht geprikkeld. Dit zorgt voor zwelling en pijn.

**Symptomen:** pijn die verergert bij beweging en zwelling

**Behandeling:** (R)ICE-methode

De (R)ICE-methode	
(R)	= Rust van het getroffen gewricht
(I)	= Ijs om zwelling en pijn tegen te gaan
(C)	= Compressie (door middel van een drukverband)
(E)	= Elevatie van het gewricht

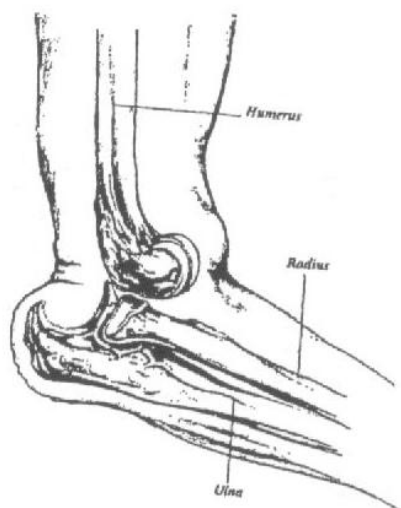
#### 2.1.2 Ontwrichting

Een ontwrichting ontstaat bij zware gevallen. De beenderuiteinden staan niet meer in elkaar en worden door krampachtige spiercontracties naast elkaar gehouden.

**Symptomen:** sterke pijn, misvorming van het gewricht, abnormale stand van het lidmaat.

**Behandeling:** immobilisatie van het getroffen gewricht, ijs kan pijnverzachtend zijn.

*Foto ontwrichting elleboog*



### 2.1.3 Scheur van gewrichtsbanden

Een bandletsel kan variëren:

- Band in het midden door (vb: skiduim => zie fig.)
- Band losgescheurd aan de aanhechting
- Bandaanhechting is met een botstuk afgescheurd

**Symptomen:** Verkleuring van de huid, pijn bij bewegen, belasting en lokale druk, instabiliteit van het gewricht.

**Behandeling:** (R)ICE-methode

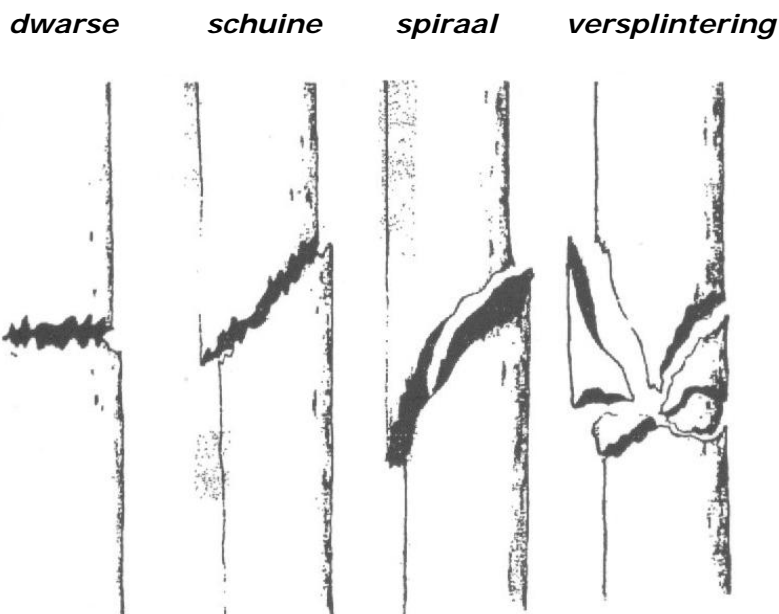
*Foto skiduim*



### 2.2 Letsel aan de beenderen

Volgens de grote, de richting en de plaats van inwerking van de kracht op het botstuk zijn er verschillende breuken mogelijk:

*Foto breuken*



Voor de rest wordt er ook een onderscheid gemaakt tussen een gecompliceerde (open breuk) en een ongecompliceerde breuk (huid onbeschadigd). Bij een open breuk is de kans op ontstekingen groot en vraagt dan ook een speciale behandeling.

**Symptomen:** zeer hevige pijn, misvorming van het lidmaat, zwelling, verkleuring van de huid, uitstekende botstukken bij een open breuk.

**Behandeling:** immobiliseer het getroffen lidmaat en laat het slachtoffer zo snel mogelijk afvoeren.

**NOOIT:** een leerling met een breuk zelf naar beneden brengen!

**NOOIT:** een leerling met een nek of rugletsel verplaatsen!

Neem als monitor geen risico's. Het is beter een verstuing als een breuk te beschouwen dan omgekeerd.

## 2.3 Andere aandoeningen

### 2.3.1 Blaren

Door langdurige wrijving op eenzelfde plaats van het lichaam kan er een blaar ontstaan. Bij het skiën zijn het de wielen waar er de grootste kans bestaat om een blaar te krijgen. Wie snel blaren krijgt kan ter preventie tape of Compeed kleven op de tere plekken.

#### Behandeling:

*Blaar is gesloten* → Indien ze niet hindert, gewoon afdekken met een pleister. Hindert ze wel, de blaar met een ontsmette naald doorprikken en het vocht eruit duwen. Daarna goed ontsmetten en afdekken met een pleister.

*Blaar is open* → Loshangende huiddeeltjes verwijderen en goed ontsmetten. Afdekken met een pleister.

### 2.3.2 Schaafwonden

**Behandeling:** goed uitwassen met water en zeep om alle vuil uit de wonde te verwijderen. Wrijf altijd vanuit het midden van de wonde naar buiten toe. Daarna de wonde goed ontsmetten en afdekken als er kans op infectie bestaat.

### 2.3.2 Spierkramp

Spierkramp wordt veroorzaakt door een ophoping van melkzuur in de spier tijdens of na het sporten.

**Behandeling:** de spier in kramptoestand moet langzaam uitgerokken worden (stretching). Men kan ook de spier masseren in de richting van het hart om zo de afvoer van het melkzuur uit de spier te bevorderen.

### 2.3.4 Hersenschudding

**Symptomen:** bewustzijnsverlies, duizeligheid, geheugenstoornissen, bleek zien, braken, geen fel licht kunnen verdragen.

**Behandeling:** rust in een donkere kamer. Als er complicaties optreden moet er een arts bijgehaald worden. Het raadplegen van een arts valt trouwens altijd aan te raden!

### 2.3.5 Bevriezing

Een bevriezing kan variëren van witte en ongevoelige extremiteiten tot volledige hypothermie. Beide moeten allen tijde vermeden worden om afsterving tegen te gaan! Er zijn al te vaak vingers en tenen verloren gegaan door nonchalance van de skiër zelf.

**Symptomen:** van een koudegevoel tot het dalen van de lichaamstemperatuur met de dood als gevolg.

#### **Behandeling:**

*Lichte bevriezing* → Opwarmen van het getroffen lichaamsdeel door middel van wrijving of lauw water.

*Hypothermie* → Het slachtoffer langzaam opwarmen. Een arts raadplegen.

### 2.3.6 Zonneslag

**Symptomen:** misselijkheid, rood hoofd, abnormaal warmtegevoel, bewusteloosheid tot zelfs de dood.

**Behandeling:** rusten in een koele ruimte en licht gezouten dranken tot zich nemen.

### 2.3.7 Zonnebrand

Door de langdurige inwerking van U.V.-stralen op grote hoogte, die bovendien nog eens weerkaatst worden op de sneeuw, kunnen oppervlakkige brandwonden ontstaan.

Preventie: Gebruik beter zonnecrème met een te hoge dan een te lage factor.

Behandeling: De huid reinigen met een niet-alcoholische zalf en een biogaas-verband aanleggen.

### 2.3.8 Sneeuwblindheid

Door de ogen langdurig aan fel licht bloot te stellen treedt er sneeuwblindheid op. Draag je zonnebril!

Symptomen: pijn, het gevoel alsof er zand in de ogen zit, overgevoelig aan licht, het wit van de ogen krijgt een rood uitzicht.

Behandeling: oogzalf (Irgamid, Uviline) of oogdruppeltjes (Biociadan Collyre Bleu) en een gedwongen verblijf in het donker.

## 3. Wat te doen bij een ongeluk ?

- Zet uw groep op een veilige plaats op de piste (zijkant, niet vlak achter een bergje, in het zicht van de andere skiërs)
- Maak kenbaar dat er ongeluk met gekwetste(n) gebeurd is. Dit doe je door je ski's in kruis op de piste te plaatsen, enkele meters boven de plaats van het ongeluk.
- Verwittig zo snel mogelijk de pisterescue, andere skileraar, voorbijskiënde toerist, iemand van de groep. Belangrijk is dat je de plaats, het aantal gewonden en de ernst ervan correct doorgeeft.
- Pas de nodige hulp toe bij het slachtoffer (zoals in dit hoofdstukje beschreven).
- Eens er professionele hulp is, laat je die mensen hun werk doen en kan je eventueel assisteren door als tolk te fungeren of door onnodige nieuwsgierigen op afstand te houden.
- Contacteer de ouders, leraars, reisleader asap met correcte informatie.

#### **ENKELE TIPS:**

- maak van een muis geen olifant
- zorg dat je telefoonnummers bij je hebt van hotel, reisleader, groepsverantwoordelijke, pisterescue, ...
- stel je groep gerust, na de verzorging herneem je de lessen (weliswaar iets rustiger)
- een thermisch deken en een basiskit EHBO is aangeraden
- zie dat je een skiplannetje bijhebt, om de plaats van ongeluk te lokaliseren
- zorg dat je de identiteit en de gegevens hebt van diegene die het ongeluk veroorzaakt heeft

**LES GEVEN OP EEN GEPAST NIVEAU = ONGELUKKEN VERMIJDEN**



## 8. DE 10-PISTE REGELS

---

### De Internationale FIS regels

De FIS-regels zijn bedoeld voor alle wintersporters en ze worden officieel gezien door alle pistes gehandhaafd. Bij overtreding loop je de kans dat de politie wordt ingeschakeld. Zorg dus dat je de regels kent en dat je er aan houdt. Ze zijn opgesteld om de kans ongelukken zo klein mogelijk te maken. Het is dus best slim om je er aan te houden. Iedere wintersporter dient de FIS-regels te kennen en ze te respecteren.

#### Regel 1. RESPECT VOOR ANDEREN

Een wintersporter moet zich zo gedragen dat hij anderen niet in gevaar brengt.

*Dit houdt ook in dat je dat je verantwoordelijk bent voor je spullen. Wanneer je bindingen bijvoorbeeld in slechte staat zijn, en je veroorzaakt een ongeluk doordat je binding breekt, dan ben je aansprakelijk! Op grond van deze regel stellen veel pistes het dan ook verplicht dat je snowboard met een soort touwtje (lease-line) aan je been of schoen vastzit. Wanneer je board losschiet, blijft het nog door dat touwtje aan je been vastzitten. Zou dat niet het geval zijn, dan knalt je board met een bloedgang de piste af, waardoor je de grootste ongelukken kunt krijgen. En jij bent verantwoordelijk!!*

#### Regel 2. JE MOET SNELHEID EN RICHTING ONDER CONTROLE HEBBEN

Als wintersporter moet je je snelheid, je manier van boarden en de route die je volgt, of wilt volgen, aanpassen aan de omstandigheden.

*Dat betekent dus dat je je aanpast bij de weersomstandigheden, de drukte op de piste, je eigen vaardigheden en de conditie van de sneeuw. De bedoeling is dat je onder alle omstandigheden op tijd kunt stoppen, een bocht kunt maken en dergelijke. Dan ben je namelijk in staat om anderen te ontwijken en zo ongelukken te voorkomen. De meeste ongelukken ontstaan doordat boarders/skieërs te snel gaan, hun board of ski's niet onder controle hebben of anderen stomweg niet gezien hebben.*

#### Regel 3. DE TE KIEZEN WEG

Wanneer je een piste afgaat, moet je je weg zo kiezen, dat je wintersporters voor je niet in gevaar brengt.

*Dit houdt dus in dat de wintersporter voor je voorrang heeft! Hij kan jou niet zien (heeft geen ogen in zijn rug), maar jij hem wel. Dus ben je verplicht je weg over de piste zo te kiezen, dat de persoon voor je in vrijheid zijn bochten kan maken. Ga er dus ruim omheen, en wanneer dat niet kan, zul je even moeten afremmen.*

#### Regel 4. INHALEN

Je mag iemand aan alle kanten inhalen, op voorwaarde dat je de ander voldoende ruimte geeft. Die ander moet alle noodzakelijke bewegingen kunnen maken!

*Ook bij het inhalen moet je er rekening mee houden dat de persoon voor je onverwacht kan vallen, of uitwijken. Bij een botsing ben jij verantwoordelijk, omdat je die ander blijkbaar niet voldoende ruimte hebt gegeven. Je verantwoordelijkheid houdt pas op, wanneer je de ander voorbij bent. (Dit geldt ook voor het passeeren van stilstaande wintersporters.)*

#### Regel 5. BEGINNEN EN STOPPEN

Wanneer je een gemarkeerde piste opgaat, of verder gaat na gestopt te zijn, moet je goed om je heen kijken of je geen anderen in gevaar brengt.

*Een van de grootste oorzaken van ongelukken is het beginnen van een afdaling, of het verdere gaan na een stop. Dit komt omdat veel wintersporters niet goed uitkijken. Het is vooral van belang om naar boven te kijken, zodat je ziet wat er aan komt. Het idee dat een van bovenkomende snowboarder of skier er maar voor moet zorgen dat er niets gebeurt is fout! Dat geldt alleen wanneer jezelf in beweging bent. Wanneer je stilstaat is het jouw verantwoording dat je op zo'n manier verder gaat, dat niemand in gevaar wordt gebracht.*

#### **Regel 6. STOPPEN OP DE PISTE**

**Tenzij absoluut noodzakelijk, moet je nooit stoppen op onoverzichtelijke plaatsen of in nauwe plaatsen. Ben je op zo'n plaats gevallen, ga dan zo snel mogelijk verder, of ga zo snel mogelijk aan de kant.**

*Op de piste stop je allen aan de rand van de piste. Alleen op hele brede pistes mag hierop een uitondering worden gemaakt. Anderen moeten namelijk meer dan voldoende ruimte hebben op je te kunnen passeren.*

#### **Regel 7. TE VOET OP DE PISTE**

**Wanneer je te voet bent, moet je altijd aan de rand van de piste blijven. Het maakt niet uit of je omhoog gaat, of omlaag**

*Hiervoor zijn een paar redenen. Ten eerste worden door de voetstappen de pistes beschadigd. Er ontstaan namelijk gaten in de sneeuw omdat je te voet een aardig eind in de sneeuw wegzakt. Ten tweede ben je een gevaar voor anderen omdat je veel langzamer gaat dan verwacht wordt. Bij de hoge snelheden die op de piste soms worden gehaald, kan iemand al bovenop je geklapt zijn, voordat die persoon door heeft dat je aan het lopen was.*

#### **Regel 8. HOUDT JE AAN SIGNALLEN EN MARKERINGEN**

**Een wintersporter moet zich aan de signalen en markeringen houden.**

*De moeilijkheidsgraad van een piste moet worden aangegeven in zwart (het moeilijkst), rood, blauw of groen (het makkelijkst). Het staat iedere wintersporter vrij die piste te kiezen die hij of zij wil. Wanneer een piste is afgesloten, dan is dat niet voor niets. Blijf dus van die piste af. Let ook op gevarentekens betreffende gletsjerspleten, lawinegevaar en dergelijke. Het wordt voor je eigen bestwil aangegeven. Ook het verloop van de piste is aangegeven door middel van borden of palen. Let daarop, het voorkomt bijvoorbeeld verdwalen, maar het voorkomt ook dat je op gevaarlijk terrein komt.*

#### **Regel 9. HULPVERLENING**

**In het geval van een ongeluk is iedere wintersporter verplicht om hulp te verlenen.**

*Deze hulp kan bestaan uit het waarschuwen van anderen op de piste; het markeren van de plek van het ongeluk door snowboards rechtop in de sneeuw te steken (of ski's kruislings in de sneeuw te steken); het geven van eerste hulp; het waarschuwen van pistepersoneel. Het begint een beetje een gewoonte te worden om snel door te boarden (of te skiën) nadat iemand een ongeval heeft veroorzaakt. De FIS hoopt dan ook dat binnenkort in alle betreffende landen dat als misdrijf zal worden behandeld (net als bij het wegverkeer). In een aantal landen is dat als zo.*

#### **Regel 10. JEZELF BEKEND MAKEN**

**Iedere wintersporter, of hij nu bij een ongeluk betrokken is of niet, moet zijn naam en adres bekend maken wanneer hij getuige is van een ongeluk.**

*Een getuige is erg belangrijk om een goed en betrouwbaar rapport op te kunnen stellen van een ongeluk en daarom is iedereen dat als zijn of haar plicht beschouwen. Ook kan je getuigenis een rol spelen bij eventuele rechtzaken. Je wilt toch niet dat een slachtoffer van een ongeluk ook nog het slachtoffer wordt van jouw onverantwoordelijkheid?*



## 9. HET VADEJOSKUM VOOR MONITOREN

---

### 1. Algemeen

Een ski- of snowboardmonitor gaat in de eerste plaats mee om les te geven.

Toch verwachten wij nog iets meer van onze monitoren. Het monitorenteam is het uithangbord van een skiorganisatie zoals JOSK. Gedraag je dan ook steeds **hoffelijk en stijlvol** tegenover de reizigers, hotelpersoneel en buschauffeurs. Wangedrag van monitoren zal steeds afbreuk doen aan de goede naam van onze organisatie. Het zal dan ook niet getolereerd worden en betekent onherroepelijk het einde van je monitoren carrière.

Een skimonitor wordt ook geacht een zekere **hulpvaardigheid** aan de dag te leggen. Reizigers die bepaalde vragen hebben komen snel bij de monitoren terecht. We verwachten van je dat je de mensen kan helpen. Zorg er dus voor dat je als monitor meer weet over de reis dan de klanten. (vb. reisroute, hotel, skigebied,... wees voorzichtig met voorspellingen over weer en sneeuw!) Als het de eerste keer is dat je zelf naar een bepaald skigebied reist zoek dan informatie op het internet, of stel jezelf op de hoogte door een gesprek met een monitor die het gebied wel kent. Als monitor heb je bepaalde **taken en verantwoordelijkheden die steeds voorgaan op je eigen skiplezier en amusement.**

### 2. De voorbereidende vergadering

Enkele weken voor vertrek zal je ofwel een schriftelijke briefing ontvangen met daarin alle concrete informatie of voor drukkere periodes worden jullie uitgenodigd op een voorbereidende vergadering. Deze zal doorgaan op één van volgende locaties:

- Reisbureau JOSK  
Stationsstraat 41  
9160 Lokeren  
tel. 09/ 349 37 36  
(vlakbij het station)
- Café TRIPHON  
Eksaardedam 15  
9180 Moerbeke  
tel. 09/ 346 77 92

*(op de oude baan Antwerpen-Gent, ter hoogte van Lokeren inslaan aan Fordgarage Neyt richting Eksaarde, daarna richting Moerbeke volgen)*

Deze vergadering is uiterst belangrijk. Er wordt o.a. meegedeeld waar en wanneer je moet opstappen, op welk skigebied je les zal geven, wie je reisleader is, eventuele specifieke zaken die je voor een bepaalde reis moet weten,...

**Enkel mits een grondige reden en vooraf te verwittigen kan je deze vergadering missen!!!**

### 3. De heen- en terugreis

Er zal je op tijd worden meegedeeld waar en wanneer je moet vertrekken alsook je busnummer. We proberen zoveel mogelijk rekening te houden om een opstapplaats zo dicht mogelijk in je buurt te zoeken. Het spreekt natuurlijk vanzelf dat we op enige flexibiliteit rekenen als dit niet mogelijk is. Soms zal je dus eens een wat verdere verplaatsing moeten maken naar een opstapplaats. We rekenen erop dat je zelf vervoer vindt (ouders, vrienden, familie) om tijdig op je opstapplaats te geraken. Monitoren moeten soms ook wat vroeger opstappen dan de reizigers. We houden wel rekening met je schoolverplichtingen of werkzaamheden. De dag van vertrek is altijd een beetje haasten, pak daarom je bagage op voorhand en niet 5 minuten voor vertrek.

**Zorg dat je steeds op tijd op de opstapplaats bent en dat er nooit op de monitoren gewacht moet worden. Dit maakt een eerste bijzonder slechte indruk!!!**

Niemand wisselt onderling van bus of van opstapplaats zonder eerst JOSK te hebben gecontacteerd (alle bussen zitten meestal vol en het voorkomt nodeloos wachten op een monitor die ergens anders opstapt). **Monitoren** dienen zich aan te passen aan de reizigers en **beschikken dus in geen enkel geval over 'gereserveerde plaatsen'**. Zij vullen de lege plaatsen op die over zijn. Wie over kledij van JOSK beschikt draagt die. Zo herkennen de klanten meteen de mensen van de organisatie.

Op de bussen geldt een algemeen **rookverbod** (de chauffeur valt hier buiten)!!!  
Respecteer tijdens de nacht de nachtrust van zowel medemonitoren als de reizigers!!!  
Monitoren die over goede videofilms beschikken mogen die altijd meebrengen.

Monitoren kunnen hun eigen **ski- OF snowboardmateriaal** meenemen, afhankelijk van de les die je moet geven. Enerzijds door plaatsgebrek en anderzijds door tijdsgebrek ter plaatse kan je NIET materiaal voor beide sporten meenemen.

### 4. Dag van aankomst

De reisleader zal bij aankomst alle reizigers kort toespreken over het verdere verloop van de dag. De monitoren zorgen natuurlijk dat ook zij op de hoogte zijn van het verdere dagprogramma en zorgen ervoor dat ze overal stipt aanwezig zijn waar ze worden verwacht. Stiptheid van de monitoren en een degelijke begeleiding zijn al de eerste factoren tot het slagen van een skireis.

Verder zal de reisleader de monitoren eventueel bepaalde taken opleggen:

- *meehelpen met het aanpassen van het ski- of snowboardmateriaal*
- *inrichten van de animatiezaal*
- *mee gaan wandelen (gebeurt soms bij schoolgroepen)*
- ...

De reisleader is tijdens de reis je 'werkgever'. Hij coördineert de verschillende taken die moeten worden uitgevoerd. De reisleader stippelt de volledige reis uit. **Monitoren nemen zelf nooit organisatorische beslissingen** zonder toelating van de reisleader. De reisleader zal op geregelde tijdstippen met de monitoren vergaderen, dit om een vlot verloop van de reis te krijgen. Op deze vergadering kan je vertellen wat op je hart ligt. **Problemen of opmerkingen bespreek je alleen op de vergadering met de reisleader, NOOIT MET KLANTEN!!!** In geval van discussie is het steeds de reisleader die het laatste woord heeft. Eens de beslissing genomen, nemen we allen dit standpunt in. Reisleader en monitoren dienen een goed functionerend team te worden.

De eerste dag na het avondeten voorziet de reisleader samen met de reizigers een briefing. Monitoren hier verplicht aanwezig. Volgende punten staan op het programma:

- *uitdelen skipassen*
- *uitdelen eetbonnen (indien volpension)*
- *indelen van skigroepen*
- *dagindeling en verder verloop van de week*
- ...

Monitoren die lesgeven aan reizigers uit meerdere hotels worden, indien mogelijk, op meerdere briefings verwacht.

## 5. De eerste skidag

Zorg dat je op tijd op de bus zit zodat er niemand op de monitoren moet wachten.

**Vergeet zeker niet:**

- schroevendraaier
- lijst met skigroepen
- **zorg dat je weet hoe je de verschillende bindingen moet aanpassen**

**Monitoren worden veronderstelt over eigen materiaal te beschikken.**

Zorg dat je steeds weet waar je groep verzamelt: aan de bus, aan de beginnerslift beneden, boven op één van de afgesproken punten,... Op sommige skigebieden of tijdens drukke periodes zijn er centrale verzamelplaatsen van JOSK. De monitor wacht steeds tot de groep voltallig is. Op de eerste skidag kan het wel eens wat langer duren vooraleer iedereen zijn groep heeft gevonden. Verwittig steeds de hoofdmonitor als je met een onvolledige groep vertrekt. Zo kan hij eventuele telatkomers alsnog nasturen.

## 6. Omtrent de lessen

Je belangrijkste taak is natuurlijk het geven van ski- of snowboardlessen. De Nederlandstalige lessen zijn bij JOSK altijd één van onze troeven geweest naar de reizigers. Zij verwachten dan ook dat de lessen prima voorbereid zijn en uitstekend worden gegeven. De lessen gaan dagelijks door **van 10.00 tot 12.00 uur & 13.30 tot 15.30 uur**. Deze uren worden door de monitoren gerespecteerd. Afwijkingen van deze uren kunnen enkel gebeuren indien de reisleader dit beslist. De laatste skidag is een gewone lesdag zoals de andere dagen.

Start je lessen steeds met een degelijke opwarming. Voor kinderen en/of scholen kan dat bv. gebeuren onder de vorm van een spel. Wanneer iedereen goed is opgewarmd kan je beginnen met de eigenlijke les.

Ski- of snowboardles, het woord zegt het zelf: 'les'. De mensen verwachten dus dat ze effectief iets bijleren. Ski- of snowboardlesgeven is niet de hele dag rondskiën of boarden met jij als monitor op kop. De mensen verwachten: doelgerichte oefeningen, een juiste technische uitleg, een foutenanalyse,... en dit alles volgens een correcte didactische en methodische aanpak. De kunst is natuurlijk om de juiste middenweg te vinden tussen 'technische oefeningen' en 'begeleid skiën'.

Begin en eindig je les steeds op dezelfde plaats. Dat is eenvoudig voor de mensen en gemakkelijk voor gezinnen waarvan de leden allen in een verschillende groep les volgen.

Het skiplezier van de klanten primeert steeds op je eigen skiplezier tijdens de lessen. Neem niet altijd de moeilijke pistes. Veiligheid primeert, en **mensen leren veel meer op een gemakkelijke piste dan op een moeilijke.**

## 7. De skivergadering

De eerste skidag zal er samen met de andere monitoren en de reisleader een vergadering plaatsvinden om eventuele wisselingen van skigroepen door te voeren. Denk er wel aan dat er in elke groep niveaoverschillen zijn en dat ook de minder goede skiërs moeten 'meegenomen' worden.

- **WISSELEN OP EIGEN INITIATIEF GEBEURT NOOIT. ENKEL DE REISLEIDER OF ER AL DAN NIET WORDT GEWISSELD !!!**
- **NA TWEE DAGEN WORDT EN NIET MEER GEWISSELD !!!**

Wisselen is niet altijd mogelijk. Soms moet je, je monitorkwaliteiten volledig benutten om goede skiërs en minder goede skiërs in jou groep aan hun trekken te laten komen. **Differentiëren** is hier de boodschap. Een goede monitor eindigt de week met evenveel leerlingen als hij de week is begonnen.

## 8. De plaatselijke skischool

Onze verstandhouding met de plaatselijke skischolen (Italiaanse / Oostenrijkse) is vrij goed. HOUD DAT OOK ZO!!! **De skischool heeft altijd voorrang.** Ga dus nooit met je skigroep staan waar juist een skileraar van de skischool les aan het geven is. Ga nooit met je groep door een groep van de skischool skiën. Wanneer je problemen hebt zeg dan dat je van JOSK bent (dan is het meestal OK). In geval van blijvende problemen verwijst je ze maar door naar de hoofdverantwoordelijken van JOSK. **Zeg in geen geval dat je 'schilehrer' bent!!!** Zeg dat je van JOSK bent en 'begeleiding' heeft aan een groep skiërs.

## 9. Kinderski

Monitoren die lesgeven aan kindergroepen dienen enkele specifieke richtlijnen in acht te nemen:

- *laat kinderen steeds vergezeld door volwassenen de lift nemen*
- *wanneer de les is afgelopen blijft de monitor steeds wachten tot alle kinderen zijn afgehaald*
- *laat nooit kinderen alleen achter*
- *laat nooit kinderen vrij skiën*
- *tel regelmatig de kinderen, zeker bij het nemen van liften*
- *maak goede afspraken bij het gebruik van de lift (waar afstapen, waar wachten, wie met wie op de lift,... )*

Op het einde van de week krijgen alle kinderen een skidiploma en een skimedaille. Zorg ervoor dat je tijdig deze skidiploma's aan de reisleader vraagt zodat je ze keurig kan invullen. Deze ingevulde skidiploma's worden door de monitor zelf aan de kinderen gegeven. Deel ze niet uit op de bus!

Wees correct bij het aanduiden van het skiniveau, zodat de kinderen in de toekomst in lessen met het juiste niveau geplaatst worden. Een persoonlijke noot voor elk kind op hun diploma is voor de kinderen natuurlijk fantastisch...

## 10. Avondactiviteiten

Enkele avonden in de week zullen er door de reisleader activiteiten worden georganiseerd. Vb: fakkeltocht, quiz, rodelen, curling, fuif, kindershow,...

Indien de reisleader hulp nodig heeft zal hij een beroep doen op zijn monitoren. Bij de activiteiten met scholengroepen dienen de monitoren verplicht aanwezig te zijn. Bij activiteiten met privé-mensen vragen wij de monitoren aanwezig te zijn, dit bevordert voor allen de sfeer tijdens de reis.

Samengevat: DOE MEE!!! Het is altijd gezellig wanneer de monitoren deelnemen en samen met de reizigers een echte wintersportsfeer creëren. Trouwens, de mensen verwachten dit ook van goede monitoren. Ook dat hoort bij de sfeer van een wintersportvakantie.

Monitor : .....

Datum les: .... / .... / .....

Skidag : .....

Doelgroep : .....

Skigebied : .....

DOELSTELLING	LEERINHOUD	ORGANISATIE	TIJD

DOELSTELLING	LEERINHOUD	ORGANISATIE	TIJD