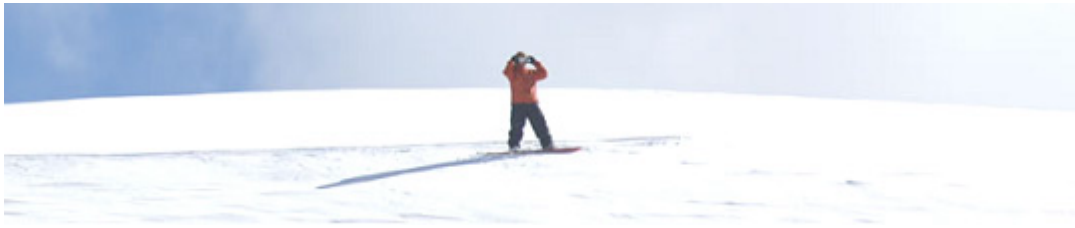


# Hoe leer ik snowboarden ?



Vele mensen die willen leren snowboarden, huren een board met bindingen en boots, en vertrekken dan naar een binnenlandse indoorpiste of kiezen onmiddellijk voor het 'echte' werk en boeken een wintersportvakantie in de bergen. Iedereen kent wel iemand die kan snowboarden, en 'als die dat kan, moet ik het ook kunnen!' Niets is minder waar. De beginnende stappen van een snowboarder zijn de moeilijkste en de belangrijkste om een goede techniek aan te leren. De meeste mensen die op zichzelf leren snowboarden, zullen hier heel lang over doen. De redenen hiervoor zijn zeer uiteenlopend : angst, gebrek aan begeleiding, slecht materiaal, onaangepaste/ongeschikte leeromgeving,...

Mensen die reeds kunnen skieën hebben slechts één voordeel, en dat is het feit dat zij de angst van snelheid die wordt gecreëerd, sneller kunnen overwinnen. Absoluut beginnende wintersporters kampen vaak met deze schrik, en kunnen zich bijgevolg veel minder concentreren op de techniek. Om dan zonder begeleiding binnen een redelijke termijn te leren snowboarden, is bijna onmogelijk.

Iemand die besluit om te leren snowboarden met de juiste begeleiding daarentegen, zal snel ondervinden dat enkel de eerste stappen (fysisch) zwaar zijn. Er wordt heel wat gevallen en opgestaan, doch op zo'n manier dat je je niet echt pijn doet. Eens de beginregels zijn uitgelegd en aangeleerd zijn, is snowboarden eenvoudiger op te bouwen dan skieën.

Dit wil uiteraard niet zeggen dat iemand na twee weken in de bergen een volleerd snowboarder is. Op elke etappe van het leerproces kan het zijn dat iemand niet verder kan, of steeds dezelfde fouten blijft maken. Ook dit kan weer met verschillende factoren te maken hebben. Eén van deze factoren is heel eenvoudig, maar wordt vaak over het hoofd gezien, namelijk de stand van de bindingen.

Wanneer je een board gaat huren, vraagt men meestal enkel of je links- of rechtsvoor staat (regular of goofy). Je krijgt dan een board mee waarvan de bindingen wel in de juiste richting staan, maar verder wordt er meestal niet gekeken. Met bindingen zijn er bij wijze van spreken 1001 mogelijkheden, die problemen of fouten kunnen verhelpen, maar waarvan de beginnende snowboarder absoluut geen weet van heeft. Zo is er de 'stance', de afstand tussen linker- en rechterbinding, en de indraaihoek. Dit is het aantal graden dat een binding is ingedraaid (zowel positief als negatief). Elke snowboarder dient proefondervindelijk uit te zoeken welke positie van de bindingen het best bij hem past. Aanvankelijk is het aan te raden de bindingen te laten afstellen door iemand die weet waar hij mee bezig is. Dit alles heeft ook te maken met de manier waarop je wil snowboarden. Hiermee bedoelen we dat er drie grote verschillen zijn van 'snowboardstijlen'.

In de eerste plaats is er de 'freestyle'. Hiervoor worden soepelere snowboarden gebruikt. Het snowboarden zelf vindt meestal plaats in funparken, waar meerdere speeltjes aanwezig zijn (rails, jumps, ...).

Vervolgens is er de 'freeride'. Deze stijl is meer voor mensen die houden van het betere piste- en off-piste werk. De boardjes hebben een stijvere flex, en zijn meestal in langere versies te krijgen, wat belangrijk is voor het draagoppervlak bij off-piste rijden.

Als laatste is er nog de 'carve-stijl'. Deze stijl wordt uitgevoerd met 'hardboots', een andere naam voor skieboots. De boardjes zijn lang en smal en laten het echte onversneden bochtenwerk toe.

Om een voorbeeld te geven van de variëteit van de stand van bindingen : de meeste freestylers (en ook heel wat freeriders) zetten hun bindingen in duck-stand, wat wil zeggen dat de voorste binding positief staat ingedraaid, en de achterste negatief.

Als je dan kijkt naar een carver: deze heeft de beide bindingen extreem positief ingedraaid, waardoor hij beperkt wordt in zijn mogelijkheden. Deze stijl heeft dan ook enkel tot doel om zeer snelle, hard gesneden bochten te maken.

Om aan te leren is deze stijl ook het moeilijkst, daar men gebruik maakt van een stijf board en hardboots. Deze combinatie laat dan ook weinig fouten toe.

### **Besluit :**



Iedereen kan leren snowboarden, als hij dat wil! Met de juiste begeleiding en juiste materiaalkeuze, sta je al heel wat stappen verder...

Dan is het nog een kwestie van doen, doen en nog eens doen!

Maar als je eenmaal de smaak te pakken hebt, zal dit laatste geen probleem zijn...

Come ride with us !!

Raf Vansande