

Praktijkboek

Opleiding Snowboardleraar

versie 2014



Inhoudsopgave

Inleiding	04
1. De taken van een ski- en/of snowboardleraar	05
1.1. Verwachtingen van de werkgever en student naar de leraar	06
1.2. Verwachtingen van de leraar naar de student	06
2. Bewegingsleer	07
2.1. Basisbewegingen	08
2.2. Methodiek	09
3. Lessenplan voor beginnende snowboarders	11
3.1. Kennismaking	11
3.2. Opwarmen	12
3.3. Gewenning aan het materiaal	13
3.4. Glijden	14
3.5. Met de lift	15
3.6. Rutschen en kanten	16
3.7. J - turn	17
3.8. Driftturn	18
3.9. Carven lange bochten	19
4. Freestyle	20
4.1. Aan welke vereisten dient de student minimaal aan te voldoen?	20
4.2. Opwarmen	20
4.3. Fakie of Switch rijden	21
4.4. Pistentricks & Flatricks	21
4.5. Typen Pistentricks & Flatricks	21
4.6. Straight jumps	22
4.7. Grabs	23
4.8. Spintricks	23
5. Foutenanalyse voor de basisscholing	25
6. Niveau bepaling	26
6.1. Indeling en herindeling groepen	27
6.2. Niveau schema	28
7. Materiaalkunde	29
7.1. Het snowboard	29
7.2. Opbouw van het snowboard	30
7.3. Boardshapes	31
7.4. Bindingen	32
7.5. De snowboardschoen	34
7.6. Kleding	34
8. Veiligheid & E.H.B.O.	35
8.1. Op de Piste	36
8.2. Gebruik van de liften	38
8.3. Uitrusting van de ski- en/of snowboardleraar	39
8.4. Oorzaken & gevaarlijke punten	40
8.5. Tips voor lesgeven bij verschillend weer	41
8.6. Gesloten piste / buiten de piste	42
8.7. Helmplicht	42
8.8. E.H.B.O. Methodes	43

9. F.I.S. (piste) regels	45
9.1. Boarder rules!	46
9.2. Pistenordnungsentwurf	47
10. Begrippen	49

Inleiding

Beste student,

Voor je ligt het praktijkboek opleiding snowboardleraar. Dit boek is jouw naslagwerk tijdens de opleiding én erna. Het doel van deze opleiding is om je voor te bereiden op het lesgeven aan beginnende en licht gevorderde snowboarders.

Lees het boek aandachtig door voordat je met de opleiding begint en maak aantekeningen tijdens de opleiding, zodat je dit ook later als naslagwerk kan gebruiken!

Tijdens de opleiding en in je handboek zal je begrippen tegenkomen waarmee je nog niet eerder mee te maken hebt gehad. Om het leerproces te vergemakkelijken hebben we enkele begrippen op een rijtje gezet, deze begrippenlijst vind je achterin.

Veel succes!

Groeten,

Team Lever Reizen



1 De taken van een ski- en/of snowboardleraar

Bij het lesgeven zijn er verschillende taken die door de leraar in de praktijk vervuld moeten worden. Tevens zijn er verwachtingen van werkgever naar leraar, van student naar leraar en van leraar naar student.

De volgende taken moeten door een snowboardleraar in praktijk vervuld worden:

Technisch beleid

- Lesplan maken.
- Indelen van groepen.
- Overleg met collega's.
- Studenten begeleiden.

De les

- Les voorbereiden.
- Opvang van nieuwe studenten.
- Introductie.
- Uitvoeren en evalueren.

Veiligheid

- De juiste keuze van terrein, oefeningen en liften.
- EHBO bij blessure.
- Uitleg en controle van het materiaal.
- Uitleg en gebruik van de FIS regels.
- Uitleg gebruik liften.

1.1 Verwachtingen van de werkgever en student naar de leraar

- Vriendelijk ontvangen en begroeten van studenten.
- Zich persoonlijk voorstellen.
- De namen van de studenten onthouden.
- Altijd behulpzaam zijn en begrip tonen.
- Met veel geduld lesgeven.
- Ruim van te voren aanwezig zijn voor de les (minimaal 10 minuten).
- Goede lesvoorbereiding.
- 200% inzet.
- Positieve deelname in de groep.
- Met verantwoording lesgeven. Pas je les aan aan het niveau van de student, niet de student aan jouw les!
- Les geven met inachtneming van de FIS regels (zie pagina 44).
- Goede communicatie tussen collega's (over studenten e.d.).
- Het continu verbeteren van eigen ski- en/of snowboardvaardigheden en lesgeefvaardigheden.
- Duidelijk en 'net' taalgebruik.
- De relatie tussen de leraar en student dient zakelijk te blijven.
- Alle studenten zo goed mogelijk aan bod laten komen.
- De studenten op een verantwoorde wijze met elkaar en hun materiaal leren om te gaan in de ski/snowboard sport.
- De studenten bewust maken van verschillende ski- en/of snowboard situaties (met betrekking tot veiligheid) en hun eigen invloed op deze situaties.
- Bij studenten een persoonlijk normen- en waardenpatroon met betrekking tot de ski- en/of snowboardsport ontwikkelen.
- De studenten inzicht geven in ski- en/of snowboardsituaties.
- Geen alcohol en/of drugsgebruik tijdens het lesgeven of in de pauze.
- Inachtneming van de (piste)regels.
- Inachtneming van de veiligheidsvoorschriften.
- Bij ziekte, pech of andere verhindering dit op tijd melden.
- Respect voor de gedragsregels van de groep.

1.2 Verwachtingen van de leraar naar de student (communiceer dit duidelijk!)

- Op tijd aanwezig bij de les.
- Bij ziekte, pech of andere verhindering dit op tijd melden.
- Inachtneming van de (piste)regels.
- Inachtneming van de veiligheidsvoorschriften.
- Respect naar medestudenten.
- Aandacht, interesse in de les.

2 Bewegingsleer

Belangrijk bij alle sporten is de bewegingsleer. Bij bewegingsleer leer je hoe verschillende bewegingen in elkaar zitten en hoe ze werken. Als je bekend bent met de bewegingsleer van snowboarden kun je bij de studenten zien waar ze fouten maken. Ook kun je uitleggen hoe je bepaalde bewegingen moet maken om het doel te bereiken.

Bij snowboarden zijn verschillende krachten aan het werk. De kracht waar je het meest van voelt en het meest mee bezig bent is je spierkracht. Zonder deze kracht is het natuurlijk onmogelijk om te snowboarden. Daarnaast is er nog de remkracht tussen snowboard en sneeuw. Deze is soms klein of juist groot, afhankelijk van de condities en de bocht. Als laatste zijn er de externe krachten zoals zwaartekracht, weerstandskrachten, snelheid en gewicht.

Met en tegen deze krachten moet je werken om je bochten te kunnen maken. Je kunt niet zonder snelheid je bocht maken, want dan trekt de zwaartekracht je om. De snelheid is afhankelijk van gewicht, sneeuw en wind. Wanneer je de balans weet te vinden tussen deze krachten kun je met je snowboard draaien en sturen. Door je lichaam op bepaalde manieren te bewegen en in de juiste houding te zetten maak je het voor jezelf makkelijker en mogelijk om met deze krachten te werken.

Bij driftbochten (roetsjende bocht) heb je meer sneeuwweerstand en remweerstand omdat je met een groter oppervlakte van je snowboard contact hebt met de sneeuw. Door met deze krachten te werken kun je makkelijker draaien, maar wanneer je met deze krachten werkt is het onmogelijk te carven omdat je niet voldoende snelheid hebt.

Uiteindelijk streeft men ernaar om zoveel mogelijk met deze krachten te werken en zo min mogelijk tegen de andere krachten. Hoe technischer je snowboard hoe beter je met alle krachten kunt werken.

Bij carve bochten heb je alleen de sneeuwweerstand en remweerstand van je staalkant. Relatief een heel kleine frictiepunt. Dit geeft je de mogelijkheid om op grote snelheid te sturen. Alleen met deze snelheid kun je door de juiste houding aan te nemen, gebruiken maken van deze krachten én de zwaartekracht en voorwaartse kracht overwinnen.

Je gebruikt je lichaamszwaartepunt om de radius in de bocht te verkleinen waardoor de staalkant zich in de sneeuw zet en jij grip houdt.

Wanneer de juiste houding niet aangenomen wordt verliest men deze grip en is de bocht niet meer gecarved.

Bij carven kun je ook gebruik maken van het hoog en laag ontlasten. Door dit explosief te doen op snelheid verkrijgt je een zeer snelle kantenwissel. Die is ook nodig om de snelheid te behouden en zo de krachten werkend te houden.

2.1 Basisbewegingen

Welke methodiek je ook gebruikt bij het snowboarden, de basishouding blijft altijd hetzelfde. Deze is als volgt:

- Alle gewrichten zijn licht gebogen.
- Je knieën zijn naar buiten gedrukt (voor meer gewichtsdruk overbrenging).
- Beide benen zijn gelijkmatig belast.
- Je schouders zijn gelijk aan de as van je board (op je backside mag je met carven iets open draaien naar de berg voor meer druk op je hielen).
- De voorste hand is boven de neus van je board.
- De achterste hand is boven de achterste knie.
- De lichaamsspanning is te allen tijde aanwezig.
- Kijken in de glijrichting.
- De armen zijn licht gebogen.

Ontlasten

Het ontlasten van de druk op je board kun je bereiken door actief omhoog of actief omlaag te bewegen met je lichaam. Hoe explosiever de beweging, des te sneller het effect.

Deze beweging komt voornamelijk vanuit de benen. Bij de frontsidebocht is dit uit de knieën en de enkels, bij de backsidebocht vooral uit je knieën. Hoe groter de beweging, hoe groter de ontlasting.

Wanneer je springt met je snowboard heeft je snowboard in de lucht totaal geen druk. Daardoor kan je snowboard zonder weerstand de draai maken.

Bij ontlasting door je benen in te trekken gebruik je de druk die ontstaat juist voor je ontlasting. Hierdoor is je ontlasting sneller maar kost het daarna meer kracht om de druk weer op te bouwen.

Belasten

Na het ontlasten van je snowboard moet je weer druk opbouwen door te belasten. Bij beide ontlastingen gebruik je de tegenovergestelde beweging om weer te belasten. Bij een hoge ontlasting moet je weer rustig omlaag gaan om druk op te bouwen (belasten) en aansluitend weer te kunnen ontlasten. Na een lage ontlasting moet je weer langzaam omhoog komen en de druk opbouwen (belasten).



2.2 Methodiek

Een methodiek is een doordachte manier om een bepaald doel te bereiken. Het zijn stapjes die langzaam toewerken naar een einddoel.

Een beweging leer je door te horen, zien en doen! Praatje, Plaatje, Daadje!

Algemene regels voor het aanleren van de snowboardbewegingen zijn:

- Van gemakkelijk naar moeilijk.
- Van eenvoudige bewegingen naar complexere bewegingen.
- Van bekende bewegingen naar onbekende bewegingen.
- Nieuwe bewegingen onder gemakkelijkere omstandigheden (pistekeuze e.d.) aanleren.
- Nieuwe bewegingen aan bekende bewegingen vastplakken.
- Van grove bewegingen naar fijne bewegingen.
- Van lage snelheid naar hogere snelheid.
- Beide bochten aanleren.
- De zwakkere kant vaker oefenen.
- In eenvoudige taal de theorie uitleggen.
- Duidelijk de bewegingen voorskiën/boarden.
- Gevarieerd lesgeven.
- Aarzelende deelnemers aanmoedigen.
- Aanleren in kleine stappen.
- Regelmatig herhalen.
- Oefenen maakt pro's.

Ondersteuning van het leerproces:

- Goed materiaal.
- Het juiste terrein.
- Compleet lesaanbod.
- Een aansprekende piste.
- Gedoseerd tempo.
- Het juiste skispoor kiezen.
- De juiste liften kiezen.
- De juiste hulpmiddelen gebruiken.
- Het ritmisch 'aan elkaar rijgen' van bewegingen.

De snelheid (tijdsduur) waarin de oefeningen gedaan worden is sterk afhankelijk van:

- Lichamelijke conditie van de student.
- Lichaamsbouw student.
- Balansgevoel van de student.
- Inzet en motivatie van de student.
- Leeftijd van de student.
- Angst bij de student.

Stel jezelf de volgende basisvragen voor elke les.

1. Beginsituatie

- Welke fysieke en psychische verwachtingen hebben de studenten?
- Welke sneeuw en weersomstandigheden tref je aan?

2. Doelstelling

- Wat kan en wil je met je lesgroep bereiken?
- Is de doelstelling aan elke wens en niveau van iedere lesgroep toe te passen?

3. Keuze in oefeningen

- Welke oefeningen zijn geschikt om het doel, in de daarvoor bestemde tijd en onder de heersende omstandigheden te bereiken?
- Welke oefeningen zijn wel en welke juist niet geschikt in de voor de dan geldende sneeuw- en weersomstandigheden.

4. Pistekeuze

- Is de moeilijkheidsgraad van de piste in overeenstemming met de vaardigheden van de lesgroep?

5. Hulpmiddelen

- Welke hulpmiddelen heb ik nodig om de oefeningen te maken? Denk hierbij aan stokken etc.

Belangrijk!

Studenten met minder coördinatievermogen hebben langer de tijd nodig om de oefeningen onder de knie te krijgen en het leerproces gaat in kleinere stappen. De oefeningsduur moet dan ook aan deze studenten aangepast worden, totdat ook zij met enige mate zelfverzekerd op het snowboard staan!

Positief benaderen!

Belangrijk is dat de studenten het leuk vinden. Wanneer iets leuk is, leer je veel makkelijker! Ook al kan de student er na vijf keer uitleggen nog steeds niets van, blijf hem/haar stimuleren en complimenten geven voor wat wel goed gaat!

Leg ook het probleem bij jezelf neer. Hoe komt het dat de student het niet snapt na vijf keer uitleggen? Kun je het ook op een andere manier uitleggen?

Leg niet alleen uit aan de student wat hij/zij fout doet! Dat is niet stimulerend en werkt negatief op het leerproces! Vertel altijd wat goed ging en welke dingen hij/zij kan verbeteren.

Let op! Je hoeft niet altijd de student te verbeteren! Soms kun je alleen de punten vertellen die goed gaan om de student te blijven motiveren

3 Lesplan voor beginnende snowboarders

3.1 Kennismaking

Doel: Het verschaffen van een positieve atmosfeer, voorstellen, controle van de uitrusting en informeren.

Terrein: Verzamelplaats.

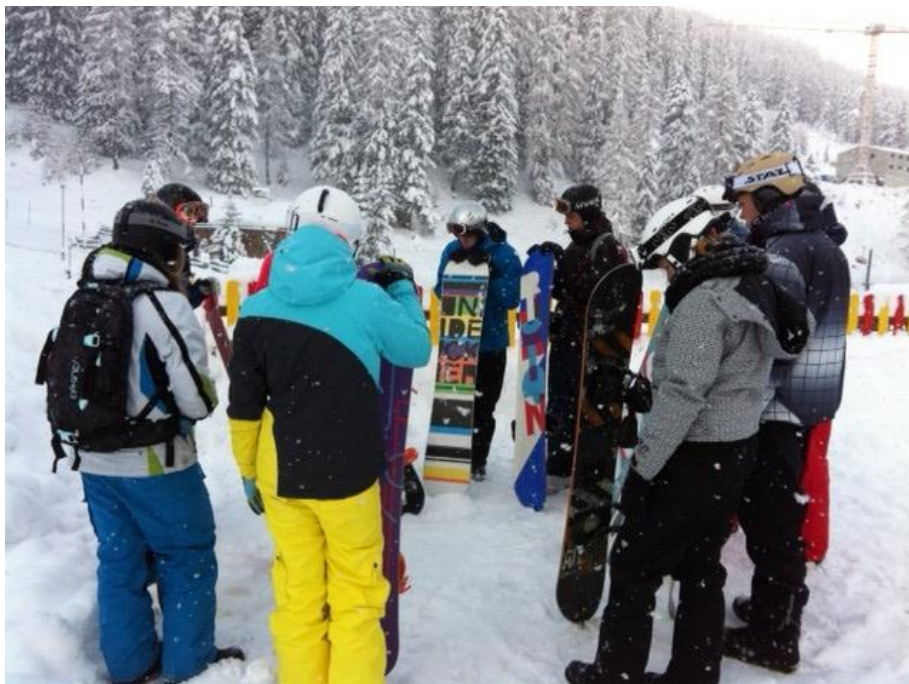
Belangrijk: Controle van de uitrusting, veiligheid en opwarmen.

Controleren van de uitrusting:

- Board; lengte, breedte, taillering, torsie & flex.
- Binding; goofy / regular, bindinghoek / bindingafstand, veiligheidsriem (leash) & afstelriemen.
- Schoenen; softboots / hardboots (géén skischoenen).
- Kleding; snowboardhandschoenen, bescherming tegen zon en kou, helm & protectie.

Veiligheid:

- Het is de plicht van elke snowboardleraar om elke student op de pistegedragscodes te wijzen! (FIS regels).
- Dragen van het board. Bindingen ingeklapt en naar het lichaam toe onder de arm dragen, niet slepen (eventueel leash om de hand draaien).
- Wegleggen van het board. Altijd op de binding leggen, nooit in de sneeuw steken. Dwars op de piste, dus het board NIET in de vallijn leggen!
- Groep altijd aan de zijkant van de piste opstellen. Altijd op of voor een heuvel, nooit erachter. Onder elkaar aansluiten. Zodanig dat de studenten veilig voor henzelf en anderen zijn. Onderlinge afstand ongeveer 2 meter in verband met vallen.



3.2 Opwarmen

Bij elke sport is het belangrijk om te beginnen met opwarmen. Daarom is het ook belangrijk om aan het begin van elke ski- en/of snowboardles eerst 5-10 minuten op te warmen! Dit kan zowel zonder als met materiaal.

Oefeningen zonder materiaal (bij beginners):

- Lopen, springen, huppelen.
- Zwaaien en ronddraaien van de armen en benen.
- Roteren vanuit de romp.
- Oefeningen met medestudent.
- Rekken, strekken en het losser maken van de spieren en gewrichten.
- Spel- en estafettevormen.

Oefeningen met materiaal (bij gevorderden):

- Schuiven van links naar rechts.
- Naar voor en naar achteren springen.
- Naar links en rechts springen.
- In 5 sprongen 360 graden draaien.
- In 4 sprongen 360 graden draaien.
- Al het gewicht op de nose.
- Al het gewicht op tail.

Belangrijk! Neem de opwarmingsfase serieus en neem hier ruim de tijd voor!

Tip!

Het op de juiste manier vallen en opstaan, kan tijdens de opwarmingsfase veilig (zonder materiaal) voorgedaan en geoefend worden! Vallen moet uitgelegd én voorgedaan worden!



Vallen en opstaan

Voorover:

- *Eerst op knieën vallen.*
- *Armen tegen de borst en voorover laten vallen, dus niet steunen op de handen.*

Achterover:

- *Zwaartepunt zo dicht mogelijk naar de grond brengen, dus niet strekken, maar diep gaan.*
- *Gebogen armen tegen de borst aan en niet opvangen met de polsen / handen.*
- *Bij achterover vallen kin naar borst en armen voor houden, afrollen.*

Let op! Tijdens het vallen altijd een vuist maken. Opstaan via de knie is makkelijker.

3.3 Gewenning aan het materiaal

Doel: Gewenning aan het materiaal en de sneeuw.

Terrein: Vlak en geprepareerd terrein.

Belangrijk: Omgang, het juist dragen en wegleggen van het snowboardmateriaal.

Veiligheid:

- Leg het snowboard altijd met de bindingen naar beneden in de sneeuw.
- Instappen; met de achterste voet het board vasthouden, dan de voorste voet in de binding plaatsen en vastmaken. Daarna de achterste voet in de binding plaatsen.

Oefeningen: (met één voet in de binding)

- Instappen.
- Wisselen op kanten backside en frontside.
- Draaien vanuit stand.
- Verschillende grabs (balans).
- Rechtdoor glijden.
- In een cirkel glijden.
- In achtjes glijden.
- Skateboard 'rijden'.
- Spellen.



Belangrijk!!!

Elke student moet net zo lang kunnen oefenen totdat hij/zij de bewegingen beheerst en zich er goed, gemakkelijk en zelfverzekerd bij voelt! Eerder kan/mag men niet verder gaan met de volgende oefeningsvorm en/of ander terrein!!

3.4 Glijden

Doel: Met één voet in de binding rechthoekig glijden. Voorbereiden op het gebruik van de lift.

Terrein: Licht glooiende helling met een vlakke uitloop.

Belangrijk: Evenwicht 'Fahrverhalten'.

Basishouding (Fahrverhalten):

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen zijn naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Vanuit deze positie moeten alle bewegingen en alle richtingen van het lichaam/board mogelijk zijn. Bij krachten van buitenaf is de positie aangepast aan het moment.

Opstellen voor het glijden:

Board in de vallijn plaatsen. Leraar helpt door voorste voet tegen de neus van het board te zetten en de student tegen te houden. Deze plaatst zijn / haar achterste voet tussen de binding en gaat in de basishouding staan (eventueel direct correctie van de leraar). De leraar haalt de voet daarna weg zodat de cursist gecontroleerd weg kan glijden (eventueel met begeleiding van de leraar).

Oefeningen: (met één voet in de binding!!!)

- Fahrverhalten uitleggen.
- Glijden in de centrale positie.
- Tijdens het glijden hoog / diep bewegen.
- Tijdens het glijden vooruit en achteruit bewegen.
- Verschillende grabs.
- Een bal / handschoen in de lucht gooien en opvangen.
- Het achterbeen optillen.
- Glijden met behulp van het achterbeen.
- Het stoppen met hulp van de achterste voet (J stop, zie 4.7).
- Glijden met hulp van het 'pendaleren' (methode om board van richting te veranderen) uit de vallijn.

Belangrijk!

**Deze oefeningen eerst
alleen met één voet in de binding!
Zorg dat je jouw studenten
minstens 10 oefeningen laat doen!**

**LET OP: Bij het aantrekken van het
board altijd eerst voorste voet vast!!**



3.5 Met de lift

Doel: Het gebruik van de liften op een juiste en veilige manier.

Terrein: Beneden bij de beginnerslift.

Belangrijk: Veiligheid!!

Basishouding:

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Instappen van de ankerlift:

De achterste binding is los en ingeklapt. De losse (achterste) voet tegen de achterste binding aanzetten. De lift met de voorste hand of beide handen vastpakken. Meestappen voor de juiste snelheid en de balans. Voet tussen de bindingen plaatsen. Rechtop staan, gewrichten licht gebogen, niet duwen of trekken op of aan de kabel. Ontspannen staan, indien uit balans meestappen om te corrigeren.

Uitstappen van de ankerlift:

Bij het uitstappen van de lift het anker loslaten, wegglijden en direct ruimte maken voor medestudenten. Aan de zijkant opstellen. Leraar demonstreert, gaat daarna terug naar het instappunt en blijft hier totdat laatste cursist geheel boven is. De leraar gaat daarna pas zelf naar boven. **Let op dat men niet te vroeg uit de lift stapt!**

Extra info:

Met een losse pannenkoek of anker (altijd beneden bij de lift te vinden) kun je het instappen, uitstappen en de eerste meters met de lift met je groep oefenen. Dit is vooral belangrijk voor studenten met veel angst. Oefen met elke student minimaal één keer! Wanneer er geen liftpersoneel aanwezig is assisteert de snowboardleraar met het instappen van de lift. Wanneer het voor een student zeer moeilijk is om omhoog te komen met de (anker)lift, is het handig om een goede snowboarder, skiër of zelf met de lift mee omhoog te gaan. Elke lift heeft zijn/haar eigen liftregels/eisen, zoals minimale leeftijd en/of hoogte. Houd deze regels in de gaten en houd hier ook rekening mee! Pijnlijke en gevaarlijke situaties voor een student kunnen door een snowboardleraar voorkomen worden!

Let op!! Bij elke nieuwe liftmethode voor de student is het belangrijk om het veilige en juiste gebruik van de lift uit te leggen.

Wanneer jouw studenten voor het eerst met een (nieuwe) lift omhoog gaan, meldt dit altijd aan het liftpersoneel. Zij kunnen de lift langzamer laten lopen en je studenten bij het instappen helpen. Houd het liftpersoneel te vriend! Je hebt ze nodig!!

3.6 Rutschen en kanten

Doel: Het tempo en de richting bij gemiddeld steil terrein controleren en zelfstandig kunnen beklimmen.

Terrein: Gemiddeld steil en goed geprepareerd.

Belangrijk:

- Het Fahrverhalten naar situatie en richting aanpassen.
- De student moet zo kunnen rutschen dat hij/zij volledige controle heeft over zijn/haar board en op beide kanten en alle kanten uit kan rutschen.
- Frontside oefenen.

Basishouding:

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen zijn naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Bij het omhoog lopen met het board zit de voorste voet vast. Het board wordt dwars ten opzichte van de helling geplaatst. Met de losse voet wordt een pas gemaakt, volgend door de voet met snowboard. Let op dat men het board geheel optilt en niet sleept.

Oefeningen:

- Uitleg rutschen; zonder board wisselend, frontside de tenen te belasten, backside de hakken te belasten.
- Uit stand; Fahrverhalten.
- Uit stand; kant oefeningen.
- Met hulp van de SB leraar; in de vallijn.
- Met hulp van de SB leraar; uit de vallijn.
- Zonder hulp van de SB leraar; gelijkmatig rutschen uit de vallijn.
- Zonder hulp van de SB leraar; tijdens het rutschen meer of minder kanten.
- Zonder hulp van de SB leraar; strekken en buigen van de enkelgewrichten (pedaalbeweging).
- Rutschen met een voorwerp in de handen.
- Doelrutschen, door middel van belasten van de voorste voet, richting bijvoorbeeld een pion op de helling.
- Verschillende grabs.
- Layback.
- Springen in stand.

Let op! Bij de eerste keer rutschen is het belangrijk dat je als leraar assisteert! Bij de backside aan de bergzijde assisteren door de voorste hand en bovenarm te ondersteunen. Bij de frontside door de achterste hand te ondersteunen. Bij het rutschen op de frontside altijd assisteren, pas bij gevorderden kan men dit alleen!

3.7 J - turn

Doel: Oefenen van (halve) bochten.

Terrein: Beginnerspiste.

Belangrijk: Langzaam opbouwen naar de bocht.

Basishouding:

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen zijn naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit de vallijn gewichtsverplaatsing naar voorste voet en vlakstellen van het board (board draait naar vallijn). Snowboard weer kanten (druk op binnenkant bocht verhogen). Gewicht op beide benen en bovenlichaam in basishouding de gehele draaibeweging van het board laten volgen.

Backside en frontside oefenen! In het begin niet te sterk de vallijn insturen, daarna langzaam opvoeren.

Let op:

- Board gedoseerd kanten.
- Bovenlichaam en heupen de beweging van het board laten volgen.
- Gewicht boven het board, niet erbuiten hangen.
- Snelheid.

Tip! Probeer altijd freestyle in je oefeningen/lessen te brengen. Dat kan al met kleine en makkelijke 'tricks'.

3.8 Driftturn

Doel: Het ritmisch aan elkaar rijgen van backside en frontside bochten.

Terrein: Aangepast aan het kunnen van de studenten.

Belangrijk: Juiste houding / Fahrverhalten.

Basishouding:

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen zijn naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit de stuurdruk; druk afbouwen van het Fahrverhalten (Körperknick), door een gelijkmatig kanten van de SSP (System Schwerpunkt). Het board gelijkmatig vlak stellen en oriënteren in de nieuwe richting. Door het verdere oriënteren en voorwaarts bewegen van de SSP volgt het draaien en omkanten van het board. Afhankelijk van het tempo vindt dit meer of minder voor de vallijn plaats. De nieuwe Fahrverhalten (Körperknick) en het kanten worden opgebouwd. Het board wordt in en uit de vallijn gestuurd. Door het verdere oriënteren in de richting van de bochtuitgang wordt het board uit de vallijn gestuurd. Door gebruik te maken van de ontstane krachten en door meer of minder kanten kan de bochtradius veranderd worden (actief sturen). Aan het einde van de stuurfase kan het driften in snijden overgaan.

De driftturn wordt zo aan elkaar geregen, dat het einde van de stuurfase de uitgangspositie is van de Auslösephase (fasenversmelting).

Auslösen – voorwaarts bewegen – oriënteren – omkanten – opbouw van het Fahrverhalten – verder oriënteren – afsturen.

Oefeningen:

- J-Turns tot aan de vallijn maken.
- Enkele driftbocht met behulp van de leraar.
- Enkele driftbocht maken zonder hulp van de leraar.
- 1½ bocht maken.
- Aan elkaar rijgen.
- Bochten versterken door boarden met een voorwerp (afleiding) in de handen.

Beginnen bij voorkeur met backside bocht, daarna frontside. Eerst enkel, daarna meerdere bochten aaneengesloten.

Let op! Tijdens het maken van basisbochten dat er een juiste druk verdeling op het board ontstaat. Insturen voorste been / uitsturen beide benen (NIET op het achterste been).

3.9 Carven lange bochten

Doel: Het ritmisch aan elkaar rijgen van backside en frontside carvebochten door gebruik van de stuurkrachten en de snowboardtaillering.

Terrein: Aangepast aan het kunnen van de studenten.

Belangrijk: Juiste houding / Fahrverhalten.

Basishouding:

Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen zijn naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Bewegingsbeschrijving:

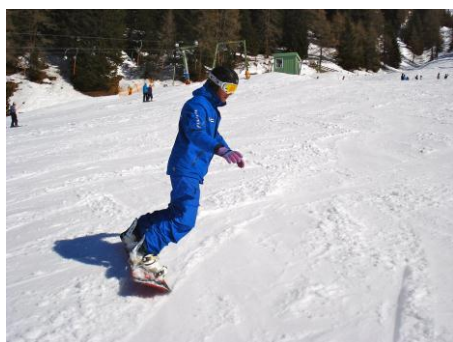
Vanuit de stuurdruk; ontbinden van het Fahrverhalten (Körperknick), door een gelijkmatig 'kippen' van de SSP (eventueel verticaal bewegingen). Het board gelijkmatig vlak stellen en oriënteren in de nieuwe richting. Door het verdere oriënteren en voorwaarts bewegen van de SSP volgt het draaien en omkanten van het board. Afhankelijk van het tempo vindt dit meer of minder voor de vallijn plaats.

De nieuwe Fahrverhalten (Körperknick) en het kanten worden opgebouwd. Het board wordt in en uit de vallijn gesneden / gestuurd. Door het verdere oriënteren in de richting van de bochtuitgang wordt het board uit de vallijn gesneden. Door gebruik te maken van de ontstane krachten, door meer of minder kanten en een verticaalbeweging kan de bochtradius veranderd worden (actief sturen). Aan het einde van de sturfase kan het driften in snijden overgaan. De carve bocht wordt zo aan elkaar geregen, dat het einde van de sturfase, de uitgangspositie is van de Auslösephase (fasenversmelting).

Auslösen – voorwaarts bewegen – oriënteren – omkanten – opbouw van het Fahrverhalten – verdere oriënteren – afsturen.

Oefeningen:

- Enkele carvebocht.
- 1½ carvebocht maken.
- Aan elkaar rijgen.
- Bochten versterken door boarden met een voorwerp (afleiding) in de handen.



4 Freestyle

Wanneer je met je lesgroep alle basisvaardigheden behandeld hebt en zij deze basisvaardigheden beheersen, kun je met je groep gaan freestylen. De meeste studenten vinden dit erg leuk! Freestyle is een belangrijk onderdeel van snowboarden en kan al in een heel vroeg stadium worden aangeleerd.

Freestyle kun je in je reguliere lesprogramma integreren, maar ook als volledige les behandelen. Belangrijk is wel dat je ook hierbij een lesprogramma volgt. In de volgende paragrafen worden de verschillende jumps en tricks behandeld. Belangrijk is dat je de volgorde van de paragraaf opbouw aanhoudt in je lesopbouw.

4.1 Aan welke vereisten dient de student minimaal te voldoen?

Eigen kunnen: Driftturn

Materiaal:

Snowboard: Licht, niet te sterk getailleerd, en wat breder Freestyle of Freeride board dat maximaal tot aan de kinhoogte reikt.

Bindingen: Freestyle bindingen die voldoende zijflex bieden en met eenvoudige in- en uitstap.

Schoenen: Voor beginners dienen deze niet te stijf te zijn en zowel naar de zijkant als naar voren flexibel te zijn.

Bescherming: Hoofd-, rug-, pols- en heupbescherming zijn sterk aan te raden!

Fysieke kunnen student: Fit, voldoende beweging, evenwichtsgevoel en gezonde gewrichten (enkel, knie, heup).

Methodische opbouw: Belangrijk bij Freestyle is veiligheid! Zowel die van jezelf als van je studenten! Daarbij houdend aan de FIS-regels.

4.2 Opwarmen

Doel: Voorbereiding op de les. Het verminderen van de kans op blessures. Voorstellen en leren kennen van de studenten.

Terrein: Vlak en geprepareerd terrein.

Belangrijk: Verschillende soorten spelvormen, evenwicht en coördinatie-oefeningen. Opwarmen zonder snowboard.

Let op! Niet rekken zonder dat de spieren eerst goed zijn opgewarmd!

4.3 Fakie of Switch rijden

Fakie of switch rijden = de 'regular' snowboarder snowboardt 'goofy', de 'goofy' snowboarder snowboardt 'regular'. Je achterste been wordt je voorste been.

Doel: Het aanleren van nieuwe bewegingen en de voorbereiding op de eerste 'flatricks'.

Terrein: Vlak tot licht hellend.

Belangrijk: Opbouw van de driftbocht hanteren. Studenten niet overbelasten. Mogelijkerwijs moet het materiaal worden aangepast.

Methodische opbouw: Zie hst. 4.8. driftturn, dan achterwaarts geboard.

4.4 Pistentricks & Flatricks

Doel: Op licht hellend terrein tricks uitvoeren.

Terrein: Bij oefeningen uit de stand vlak, later licht hellend terrein.

Belangrijk: Slechts enkele oefeningen uit de stand, de studenten raken snel vermoeid. Tijdens de afdaling heeft de veiligheid van de student altijd voorrang!

Methodische opbouw: Standoefeningen met 2 voeten in de binding:

- Springen vanuit stand (Ollie).
- Springen naar voren en terug (partner oefening).
- 180's.
- 360's (wanneer nodig in meerdere stappen gesprongen).
- Nose en Tail afwisselend belasten (Wheelie's).
- Nose en Tail Rolls.

4.5 Typen Pistentricks & Flatricks

Layback (backside): In beweging het snowboard over de backside dwars op vallijn draaien, het lichaam leunt naar achteren en de achterste hand raakt de sneeuw aan. Enkele meters door de vallijn rutschen, daarna het lichaam weer oprichten en de neus weer in de richting van de vallijn brengen.

Grabbed Turn (FS en BS): Aanvangen van de bocht. Na het omkanten diep gaan en het board backside of frontside tussen de bindingen in 'vastpakken'. Aan het einde van de bocht teruggaan naar de basishouding.

Ollie: Basishouding, het voorste been krachtig omhoog trekken, daarna het achterste been omhoog trekken. Het bovenlichaam leunt licht richting de nose. Bij de landing beide benen licht strekken, knie en heupgewrichten licht doorbuigen bij landingimpact van de sprong.

180's (BS en FS): Diepe 'Fahrposition', met beide armen 'Schwung' halen, krachtige afsprong met beide benen, met gelijkmatige rotatie van knie, heup, bovenlichaam in de gewenste richting. Nadat het board 180 graden gedraaid is, blik in de richting van de landing, beide benen licht strekken tot het landen van de sprong, dan knie- en heupgewrichten licht buigen.

Tail wheelie: Basishouding. Zwaartepunt verlagen richting tail (lichaamsspanning), zover totdat de nose omhoog komt. Stukje rijden op het vlakke stuk van de tail, om te stoppen het gewicht weer op beide benen verdelen.

Nose wheelie: Switch boarden. Basishouding. Gewichtsverlaging richting nose (lichaamsspanning), zover totdat de tail omhoog komt. Stukje rijden op het vlakke stuk van de nose, om te stoppen het gewicht weer op beide benen verdelen.

Nose Roll (frontside): Boarden in de 'Fahrposition', met beide armen 'schwung' halen, met de 'schwung' van de armen het bovenlichaam richting de nose draaien, gelijktijdig het zwaartepunt verlagen naar het voorste been, 180 draaien over de nose en switch verder boarden (Fahrposition).

Tail Roll (frontside): Switch boarden. Met beide armen 'schwung' halen, met de 'schwung' van de armen het bovenlichaam richting de tail draaien, gelijktijdig het zwaartepunt verlagen naar het achterste been, 180 draaien over de tail en verder boarden (Fahrposition).

4.6 Straight jump

Straight jump = sprong rechtdoor.

Doel: Het beleven van 'Air time'.

Terrein: Een kicker van maximaal 50 cm., vlakke afsprong. 'Table' maximaal 1 meter lang. Middelsteile landing, vlakke landingshoek.

Belangrijk: Studenten geestelijk en lichamelijk niet overbelasten. Plezier en veiligheid hebben voorrang! Inachtneming van methodische opbouw.

Veiligheid:

- Niemand overbelasten.
- Altijd opwarmen.
- Springen eerst voor het 'geestelijke' oog leren.
- 'Speed check'.
- Is de landing zichtbaar?
- Vlakke landingshoek.
- Vlakke en zekere uitloop.
- Pisten regels.
- Dragen van helm en rugbescherming.
- Nooit onder invloed van drugs of alcohol springen.

Bewegingsbeschrijving Straight jump: Start in een diepe 'Fahrposition', leg het snowboard vlak en kijk in de richting van de kicker. Afsprong: krachtig met beide benen. Vliegfase: beide benen aantrekken, SSP over het board, blik in de richting van de landing, benen kort voor de landing licht strekken, board moet vlak zijn. Landingsfase: landen en impact opvangen (door gelijkmatig buigen van de gewrichten). Gecontroleerd verder boarden.

4.7 Grabs

Grabs: Het board grijpen.

Indy grab: Met de achterste hand de frontside kant van het board tussen de bindingen vastpakken.

Mute grab: Met de voorste hand de frontside kant van het board tussen de bindingen vastpakken.

Melon grab: Met de voorste hand de backside kant van het board tussen de bindingen vastpakken.

Stalefish: Met de achterste hand de backside kant van het board tussen de bindingen vastpakken.

Nose grab: Met de voorste hand de nose van het board vastpakken.

Tail grab: Met de achterste hand de tail van het board vastpakken.

4.8 Spintricks

Spintricks = Sprongen met rotatie erin.

Backside en frontside 180's.

Backside: regular naar rechts draaien, goofy naar links draaien.

Frontside: regular naar links draaien, goofy naar rechts draaien.

Doel: Het beleven van 'Air time'.

Terrein: Een maximale kicker van 50 cm, vlakke afsprong. 'Table' maximaal 1 meter lang. Middelsteile landing, vlakke landingshoek.

Belangrijk: Studenten geestelijk en lichamelijk niet overbelasten. Plezier en veiligheid hebben voorrang! Inachtneming van methodische opbouw.

Veiligheid:

- Niemand overbelasten.
- Altijd opwarmen.
- Springen eerst voor het 'geestelijke' oog leren.

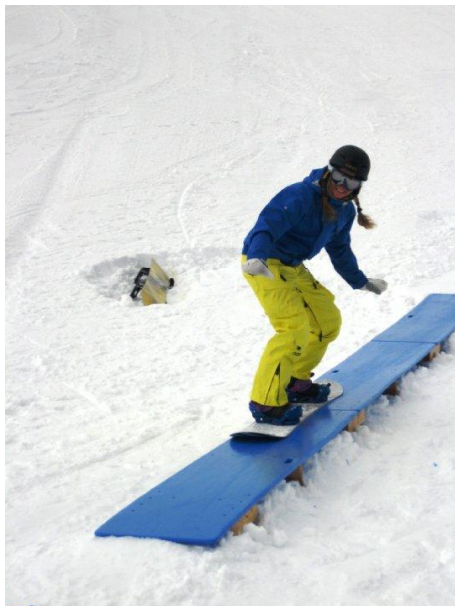
- 'Speed check'.
- Is de landing zichtbaar?
- Vlakke landingshoek.
- Vlakke en zekere uitloop.
- Pisteregels.
- Dragen van helm en rugbescherming.
- Nooit onder invloed van drugs of alcohol springen.

Bewegingsbeschrijving: Start in een diepe 'Fahrposition', leg het snowboard vlak of licht kanten. Leid het indraaien van de rotatie in door knie, heup, bovenlichaam en hoofd in de gewenste richting te draaien. Deze bewegingen lopen gelijktijdig met de krachtige afsprong. Blik in de richting van de landing, bij beëindigen van de rotatie benen kort voor de landing licht strekken, board moet vlak zijn. Landen en impact opvangen (gelijkmatig buigen van gewrichten). Gecontroleerd verder boarden.

Methodische opbouw:

- Standoefeningen zonder en met board.
- 180's uit de 'Schrägfahrt', terrein daarbij goed gebruiken.
- 180's in de vallijn.

Tip: Frontside 180's zijn technisch moeilijker uit te voeren, maar dient voor het oogcontact met de landing als eerste met de student geoefend te worden.



Freestyle in de les; veilig oefenen met de 'box'

5 Foutenanalyse voor de basisscholing

Foutenanalyse: Een vaardigheid die je misschien niet gelijk onder de knie hebt en ook niet altijd even gemakkelijk is. Dit hoofdstuk is om je te helpen bij het analyseren van de fouten van je student.

Let op!! Veel fouten ontstaan door angst van de student. Het is daarom ook erg belangrijk dat je nooit stappen overslaat in het leerproces, dat je de piste aanpast aan het niveau van de (zwakste) student en de student positief motiveert in zijn/haar leerproces!

Glijden

- Fout : Te sterk achterover hangen tijdens het glijden en dus niet recht afdalen.
 Correctie : Beide handen op de voorste knie en sterker belasten van het voorste been (door kniebuiging).
 Fout : Te sterk/zwak ingedraaid bovenlichaam.
 Correctie : Oefening en uitleg basishouding.

Rutschen

- Fout : Geen juiste basishouding.
 Correctie : Uitleg van de basishouding herhalen. Basishouding corrigeren.
 Fout : Doordraaien vanuit rutschen naar vallijn (overdraaien).
 Correctie : Niet teveel / te lang bewuste been laten belasten maar eerder terug richting 2 benen.

Bocht berg op

- Fout : Frontside geen stuurreactie.
 Correctie : Bewegingsafloop uitleggen, dus bovenlichaam in basishouding gehele draaibeweging van het board laten volgen.
 De bocht nawijzen, overdreven insturen met bovenlichaam.
 Fout : Backside oversturen.
 Correctie : Gewicht op het voorste been houden en bovenlichaam c.q. heupen niet te veel hoogsturen, maar meer in de gewenste richting houden.

Basisbocht

- Fout : Achterover hangen (belasten achterste been).
 Correctie : Herhalen van de oefeningen, bocht berg op, uitleg van de bewegingsafloop en basishouding. Eventueel een keer bewust laten oversturen.
 Fout : Te hoge snelheid (resultaat achterover hangen of contra beweging (benen schoppen)).
 Correctie : Eerst af laten remmen door hoog sturen.

Tip!

Probeer de studenten te laten zoeken naar de juiste houding. Ze moeten de juiste houding nog leren en dit is niet gemakkelijk (de beweging is tenslotte helemaal nieuw). Om de juiste snowboardhouding te voeren is het nodig dat men voelt wat men doet.

Bijvoorbeeld; laat de student voelen wat er gebeurt met zijn board wanneer hij/zij extreem op het achterste been boardt, kan hij/zij dan nog het board besturen?

6 Niveau bepaling

Het bepalen van het niveau van de skiër/boarder gebeurt vaak in elk land en soms ook in elke skischool weer anders. Omdat Lever Reizen niet te maken heeft met individuele reizigers, maar met groepen, krijg je veel met verschillende niveaus te maken.

Onze policy is 12 deelnemers per skilesgroep en 8 deelnemers per snowboardlesgroep. In de praktijk komt het erop neer dat vooral scholen uiterst krap rekenen en exact genoeg leraren voor het juiste aantal leerlingen hebben besteld. Soms betekent dit, dat je verschillende niveaus in één lesgroep krijgt en ook moet lesgeven. Dit is niet eenvoudig, maar zeker niet onmogelijk! Immers binnen een lesgroep heb je altijd te maken met verschillende niveaus skiërs en/of snowboarders!

Tips en regels:

- Pas altijd je les aan het niveau van de 'minste' skiër en/of boarder.
Om verveling te voorkomen; geef betere skiërs / boarders moeilijkere oefeningen, zodat de minder goede skiërs / boarders meer tijd hebben om de vaardigheden te oefenen en de betere skiërs / boarders zich ook blijven ontwikkelen.
- Pas ook het terrein / piste altijd aan, aan het niveau van de 'minste' skiër en/of boarder.
- Laat studenten **nooit** alleen skiën / boarden, jij blijft verantwoordelijk voor je studenten! (uitzondering hierop kan zijn in het geval van een ongeluk).

Om het jou als leraar te vergemakkelijken worden de studenten vooraf, door de organisator van de betreffende reis, in 3 verschillende niveaus ingedeeld. Beginner (1), licht gevorderd (2) en ver gevorderd (3). Deze kun je terugvinden op de aangeleverde deelnemerslijst die aan de reisleid(st)er is verstrekt.

Naar aanleiding van deze niveaus kun je de eerste indeling maken. Mocht je meer of minder groepen maken, vraag dan door aan de studenten om te bepalen welk niveau ze zijn.

Vermijd selectie door 'voorskiën / -boarden' Dit kost veel tijd, is vaak niet nodig, is erg saai voor de student en kan de student erg onzeker/nervus maken.

Wanneer de groepen ingedeeld zijn en er blijkt toch een te groot niveauverschil te zijn in één van de lesgroepen probeer de betreffende student(en) dan in een andere lesgroep te plaatsen. Belangrijk is dat dit op de eerste dag gebeurt, liefst in de ochtend.

Het wisselen van groep kan erg emotioneel zijn voor de student en een deuk in het zelfvertrouwen geven. Wees dus voorzichtig, discreet en respectvol naar de student en houd rekening met zijn/haar gevoelens.

Maak altijd van tevoren afspraken waar de andere leraren jou kunnen vinden en jij hen. Je moet dus altijd weten hoe/waar jij de leraar kunt vinden die de groep boven en onder jou les geeft. Een makkelijke manier is om, bijvoorbeeld, vooraf een 'meetingpoint' af te spreken binnen een uur na het begin van je les. Zo kun je de meest 'afwijkende' skiërs / boarders gelijk in een andere groep plaatsen. In de middagpauze kun je een betere indeling maken met je collega's (indien nodig).

Evalueer na de eerste dag altijd met medeleraren en de reisleider over de groepsindeling, niveauverschillen en het lesgeven. De reisleider koppelt dit terug aan de begeleiding van de betreffende groep.

Let op! Probeer nooit je mindere studenten te 'dumpen' naar een lagere groep, maar juist de betere studenten naar een hogere groep! Dit is veel beter voor het zelfvertrouwen van de studenten en geeft voor jou hetzelfde resultaat, namelijk een lesgroep van hetzelfde niveau!

6.1 Indeling en herindeling groepen

Om het niveau van je studenten vooraf te bepalen vraag de studenten altijd;

- Hoeveel weken ervaring ze hebben.
- Op welke piste ze comfortabel kunnen (niet willen leren!) skiën / boarden (blauw, rood of zwart).
- In welke skilift hij/zij al ervaring heeft.

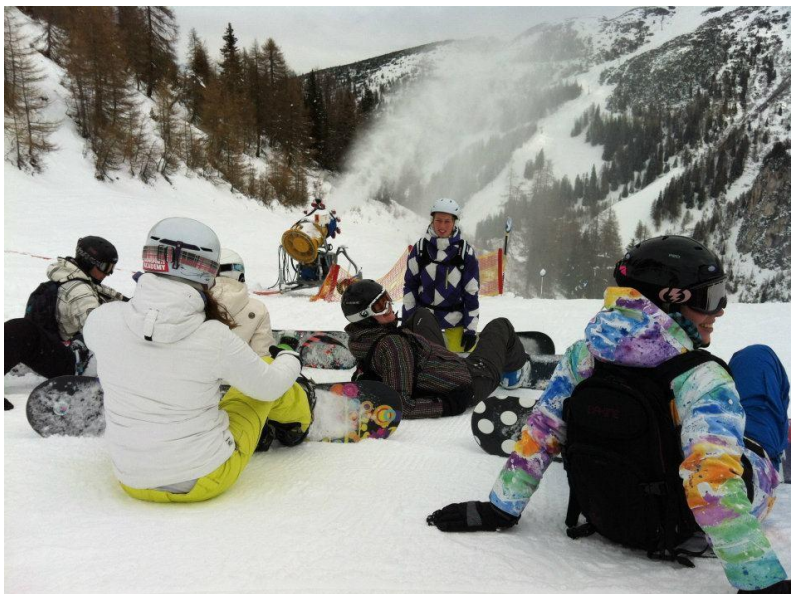
Niveaubepaling van de student;

- Kijk naar het board en de boardvoering en kijk naar de stuurfase van de bocht.
- Kijk naar het totaalplaatje van bewegen om zo de beste indruk te krijgen van hoe iemand beweegt.
- Kijk naar het bovenlichaam. Beweegt deze overmatig of is het mooi rustig en neutraal?

Houd de volgende policy aan als het gaat om de (her)indeling van de lesgroepen.

- Op de eerste dag worden de groepen ingedeeld naar inschatting van de begeleiders en ski- en/of snowboardleraren.
- De verschillende groepen blijven dicht bij elkaar in het skigebied of maken duidelijk afspraken voor het treffen van de hogere of lagere groep om extreme niveauverschillen snel bij te stellen.
- Tussen de middagpauze komen alle ski- en snowboardleraren bij elkaar en vindt er een evaluatie plaats over de lesgroepen. Studenten die dan niet in een bepaalde lesgroep thuis horen worden in overleg met de begeleiding en de student, opnieuw ingedeeld.
- Evaluer de eerste avond met alle leraren over de groepenindeling, niveauverschillen en het lesgeven. De reisleader koppelt dit terug aan de begeleiding van de betreffende groep. Indien nodig kunnen studenten die niet in een bepaalde lesgroep thuis horen in overleg met de begeleiding en de student, opnieuw worden ingedeeld.
- Wanneer nodig mag er de tweede dag (tussen de middag, na overleg met de betrokkenen) nog gewisseld worden, maar probeer het te voorkomen! Na de tweede dag liever niet meer wisselen.
- Bij 3 of minder lesdagen na de eerste dag liever niet meer wisselen.

Eventuele uitzonderingen mogen natuurlijk van groep veranderen, maar alleen indien echt nodig!



6.2 Niveau schema

Boarden	
Niveau 1 Nog nooit eerder op een snowboard gestaan. Doel: leren over materiaal, veiligheid en FIS pisteregels. Basishouding en balans, mobiliteitsoefeningen, basisbochten en het gebruik van de (sleep)lift.	Niveau 4 Het boarden van rode pistes in volledige controle, in balans tijdens beide bochten. Doel: Het gebruik van bochten in verschillende vormen en maten. Het maken van basis carvebochten. <i>Freestyle: Introductie tot springen, de 'ollie' en het boarden op een rode piste. Met vertrouwen boarden van het beginner terrein park.</i>
Niveau 2 Kan rutschen met beide kanten van het board. Kan enkele bochten aaneengesloten boarden op een vlakke blauwe piste. Doel: Het opbouwen van vertrouwen door controle. Het boarden van blauwe pistes. Het verbeteren van de basishouding. Het veilig gebruiken van sleep- en stoeltjesliften.	Niveau 5 Maakt gecarvede bochten. Boardt op moeilijke rode pistes en makkelijke zwarte pistes. De bewegingen van de boarder zijn efficiënter. <i>Freestyle: Rijdt 'switch' op blauwe en rode pistes, comfortabel bij het landen van basissprongen en 'ollies'. Met vertrouwen boarden van het beginner terrein park.</i> Doel: Het verbeteren van de carvebochten op rode en zwarte pistes. Het maken van korte, medium en lange bochten. Het boarden op ongeprepareerde pistes inclusief lichte buckels. <i>Freestyle: Het ontwikkelen van de vaardigheden op rode en makkelijker zwarte pistes, inclusief 'jumps', 'spins', 'grabs' en 'rails'. Ontwikkelen van vaardigheden voor het efficiënt boarden van half-pipe.</i>
Niveau 3 Is comfortabel met het maken van gerutschte bochten aaneengesloten op gemakkelijke blauwe pistes. Varieert met de grootte van bochten. Doel: Het ontwikkelen van het vermogen en vertrouwen om te boarden op blauwe en soms rode pistes. Het controleren van de snelheid tijdens het boarden.	Niveau 6 Boardt met vertrouwen op alle soorten terrein en in alle condities. <i>Freestyle: Boardt met vertrouwen zwart terrein park inclusief sprongen en rails. Boardt de half-pipe met constante 'air' en landingscontrole.</i> Doel: Het verfijnen van carvevaardigheden, precisie, snelheid, controle, veelzijdigheid inclusief sprongen en ongeprepareerde piste. <i>Freestyle: het verfijnen van de vaardigheden in moeilijk terreinpark en in de half-pipe. Het leren van het constant landen van de 'big ones' met precisie en flair.</i>

7 Materiaalkunde

Als snowboardleraar is het belangrijk dat je kennis hebt van de materialen waarmee je te maken krijgt:

- Je moet kunnen zien of het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen.
- Controleren van het juist dragen van het materiaal bij de student.
- Adviezen kunnen geven aan studenten die komen met vragen.
- Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in de snowboardtechniek en -materialen.

7.1 Het snowboard

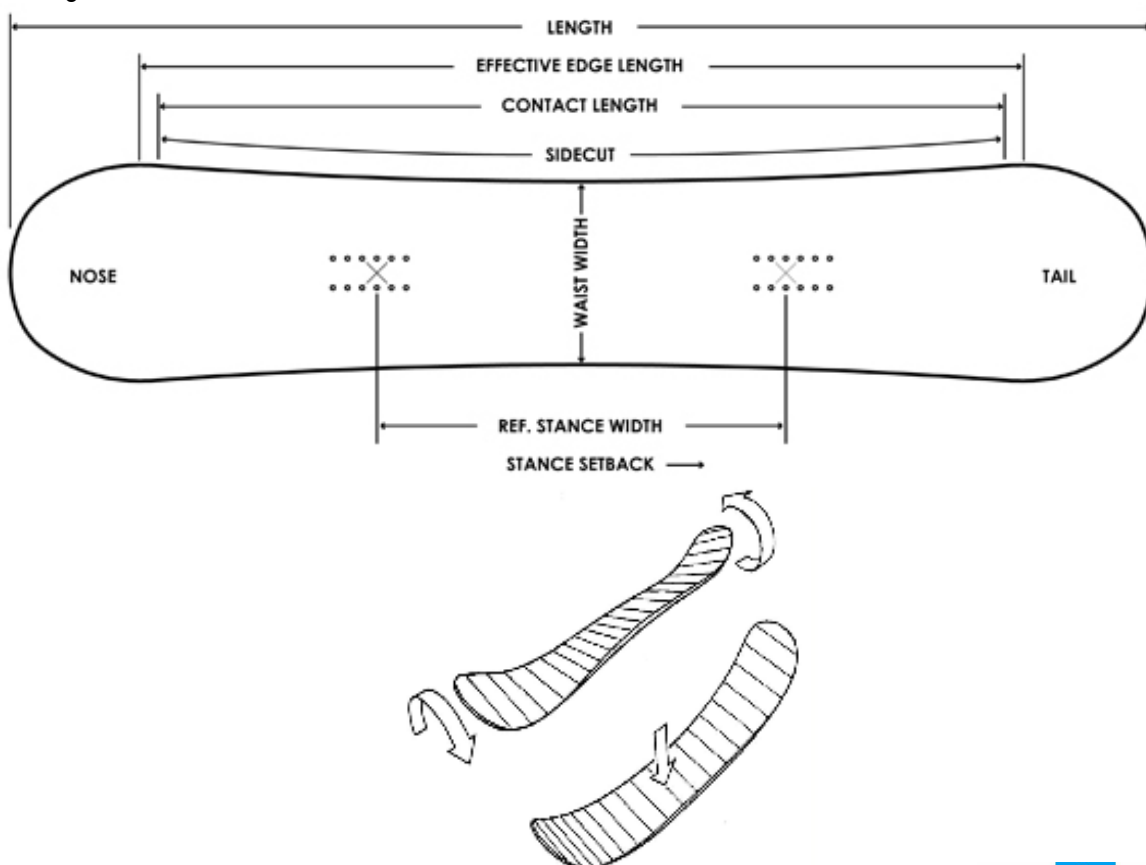
De stugheid/soepelheid van het snowboard wordt beïnvloed door 4 factoren; de taillering, radius, flexibiliteit en de torsiestijfheid.

De taillering (sidecut): De taillering zorgt ervoor dat we kunnen sturen. Door de verschillende maten in de breedte vooraan, in het midden en achteraan het board (breed-smal-breed) ontstaat er onderscheid in de radius.

Radius: De bochtgrootte wanneer het snowboard volledig op de kant wordt gezet.

De flexibiliteit: Dit is de flexibiliteit van het snowboard in de lengterichting gezien (buigen). Deze wordt bepaald door de mate van weerstand die het board geeft bij belasting. Het gewicht van de snowboarder speelt ook een belangrijke rol hierin.

De torsiestijfheid: Dit is de weerstand van het snowboard tegen het verdraaien van het snowboard om de lengte as.



De lengte van het board is één van de essentiële zaken voor goed en lekker snowboarden. Voor freestylen geldt dat er meestal een kort board wordt gebruikt en voor carven weer een langer board. Over het geheel genomen kun je ervan uitgaan, dat een board maximaal tot kinhoogte en minimaal tot de borst moet zijn. Kinderen hebben meestal een snowboard tot 110 cm, volwassenen hebben meestal een snowboard tussen de 150 cm en de 170 cm.

Je kunt op 3 manieren op je board staan; regular, goofy en duckstance.

Regular-stand : Linkervoet in de voorste binding.

Goofy-stand : Rechtervoet in de voorste binding.

Duck-stand : Beiden voeten naar buiten gedraaid. Makkelijk voor beginners.



Hoe weet je nu precies wat jouw stand is of die van je leerlingen?

- Vragen naar eigen gevoel.
- Skateboard en/of wakeboard ervaring.
- Eventueel eerder gesnowboard.
- Rechts of links het sterkste been? Het sterkste been staat achter.
- Glijden over ijs met schoenen aan, met welk been zet je in?
- Leun naar voren totdat je een voet moet neer zetten om niet te vallen, welke voet zet je als eerste voor?

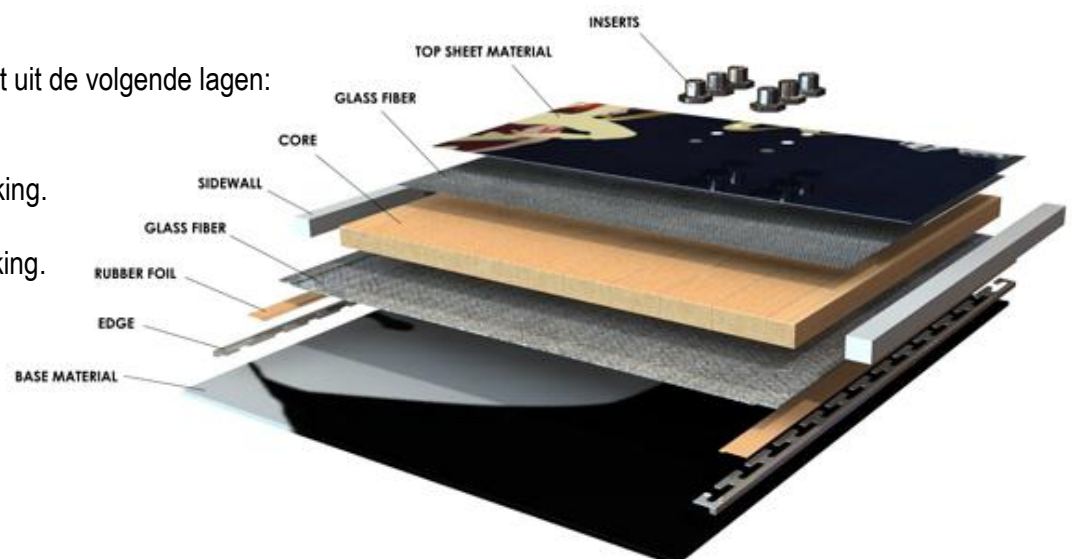
7.2 Opbouw van het snowboard

Voorheen waren er drie manieren om een snowboard te bouwen. Namenlijk de sandwich constructie, cap constructie en schuim constructie. Inmiddels gebruiken vrijwel alle fabrikanten een sandwich constructie.

Sandwich constructie: De verschillende bouwdelen worden in een metaalvorm op elkaar gelegd en gelijmd. Daarna worden ze bij een hoge temperatuur en bij hoge druk met elkaar versmolten.

Elk snowboard bestaat uit de volgende lagen:

1. Bovenvlak.
2. Bovenversterking.
3. Kern.
4. Onderversterking.
5. Belag.
6. Kanten.
7. Zijwand.



Bovenvlak: Het bovenvlak bestaat uit een weerstandvast kunststof ABS. De belangrijkste functie is de

bescherming van de daaronder liggende lagen. Hierop is ook het design van het snowboard aangebracht.

Bovenversterking: Dit is een bescherm laag van de kern. De bovenversterking neemt de fysieke belastingen van het board op zich en verdeelt de belasting gelijkmatig over het board.

Kern: De kern is het hart van het snowboard. De eigenschappen van de kern zijn van grote invloed op de eigenschappen van het snowboard. Gebruikte materialen zijn:

- Licht- / edelhout dat in verschillende lagen wordt opgebouwd.
- Kunststofschuim; gunstig voor de prijs, maar bezit de slechtste rij-eigenschappen.
- Aluminium; wordt in snowboards in honing-raat constructie verwerkt, is relatief duur.

Onderversterking: Net als bij de bovenversterking neemt de onderversterking de fysieke belastingen van het board op zich en verdeelt de belasting gelijkmatig over het board. Het is tevens een bescherm laag van de kern.

Belag: Het belag moet wax goed op kunnen nemen, slijtvast zijn en een goed glijdvermogen hebben.

Kanten: De kanten omsluiten het snowboard en beschermen het tegen beschadigingen. De kanten bestaan uit staal en worden in verschillende sterkten geproduceerd.

Zijwand: De zijwand biedt bescherming aan de snowboardkern en bestaat meestal uit ABS of Phenol.

7.3 Boardshapes

Directional: De sidecut en inserts zijn vanuit het middelpunt iets naar achteren verschoven, waardoor je iets meer naar achteren op het board staat. De voordelen van deze shape liggen in het gemakkelijker boarden in de poedersneeuw en meer kantengrip bij het einde van de bocht. Deze boards zijn meer beweegbaar bij de nose dan bij de tail. Daardoor wordt het boarden in poeder vergemakkelijkt, maar het switch boarden moeilijker.

Twintip: Sidecut en inserts zijn in het midden van het board aangebracht. In combinatie met gelijkmatig afgebogen einden ontstaat er een board waarmee boarden in beide richtingen gelijk is.

7.4 Bindingen

Softbinding: De oorspronkelijke en meest gebruikte binding van het snowboarden. De binding biedt genoeg steun en bewegingsvrijheid om een 'surf' gevoel te creëren. Het in- en uitstappen is relatief gecompliceerd en de kans op blessures aan de gewrichten is relatief hoog. De binding is zeer geschikt voor freestyle.

Gebruik: voet in binding plaatsen, eerst achterste strap, daarna voorste strap aandrukken, c.q. strak zetten (eventueel straplengte aanpassen aan schoenmaat).

De softbinding bestaat uit de 1. highback, 2. straps, 3. sluitingen, 4. gaspedaal, 5. baseplate met 6. disc, 7. heelcup en 'Vorlagerverstellung'.



Highback: Stabiliseert het been van de rijder en draagt de bewegingen aan de backside kant over.

Straps: Zetten de schoen vast in de binding en dragen de bewegingen aan de frontside kant over.

Sluitingen: Sluiten en openen de straps.

Gaspedaal: (Verstelbare) verhoging bij de tenen voor betere krachtoverdracht aan de frontside kant.

Baseplate met disc: De baseplate is de bodemplaat van de binding. Vaak is deze voorzien van dempingmateriaal. Alle andere onderdelen van de binding zitten aan de baseplate vast.

Heelcup: Stabiliseert en omsluit de hak van de schoen.

Vorlagerverstellung: Deze kan de hoek van de highback veranderen ten opzichte van de baseplate.

Plaatbinding (hard-boot-binding): De voordelen van deze binding zijn een betere krachtoverdraging, lichtere bochtontlasting, er is minder kracht nodig bij het kanten en het instappen in de binding is gemakkelijker. Echter, de binding biedt weinig flexibiliteit en is daarom niet geschikt voor beginners en freestylers.

Voorbeugel: Zet de tenen vast in de binding. Tevens ook de sluiting voor het sluiten en openen van de binding.

Hakbeugel: Houd de hakken in de beugel.

Disc: Wordt met schroeven in het board gemonteerd en verandert de hoek van de binding.

Baseplate: Hoofddeel van de binding.



Step-in-binding:

Deze binding boardt hetzelfde als een softbinding. Het in- en uitstappen is echter veel eenvoudiger met deze binding. Voor deze binding is een speciale schoen nodig. Nadelen zijn het verlies van stabiliteit en krachtoverdraging, maar bij de doorsnee snowboarder en de beginnende snowboarder is dit absoluut verwaarloosbaar. Deze binding wordt nog zelden gebruikt, maar komt bij de verhuur nog regelmatig voor.

Gebruik: schoen op de binding zetten, naar voren en achter drukken en de schoen klikt zichzelf vast.



Flow-binding:

Deze binding is door het bedrijf Flow ontwikkeld en uitgebracht. De binding werkt als een softbinding, maar dan met het gemak van een step-in. Het voordeel hiervan is dat men normale softboots kan gebruiken en de krachtoverdraging zeer direct is. Ook kan men de binding gemakkelijk aantrekken als er nog sneeuw onder de schoen zit.

Gebruik: Voor het eerste gebruik zul je de binding moeten afstellen naar de grootte van je schoen. Daarna: highback losklikken, voet in de binding plaatsen, highback omhoogtrekken en vastklikken.

Belangrijk! Tenen en hakken mogen niet of nauwelijks over de kanten van het board uitsteken in verband met de toe- / heeldrag.

7.5 De snowboardschoen

Twee soorten:

- Hardboot; wordt gebruikt bij plaatbindingen.
- Softboot; wordt gebruikt bij alle overige bindingen.

De beste schoen is een schoen die goed past! Wanneer de schoen stevigheid geeft, de hak niet omhoog slipt, de tenen speling hebben als je door je knieën gaat en de schoen niet in het been drukt kan men spreken van een passende schoen.

Let op! De meeste studenten weten niet hoe ze de schoenen moeten strikken/vastmaken. In veel gevallen staan de schoenen gewoon open! Let tijdens je les hier goed op! Dit is vaak een oorzaak waarom krachtoverdracht op de frontside niet lukt!

7.6 Kleding

Sportkleding hoort functioneel te zijn. Het lichaam moet beschermd zijn tegen weersinvloeden van buitenaf en de kleding moet jou helpen jouw warmte te reguleren. Kleding in lagen is beter, dan één dikke jas.

Onderkleding:

- Neemt zweet en warmte op.
- Brengt het zweet en de warmte naar buiten.

Jas / overkleding:

- Is ademend, wind- en waterdicht.

Handschoenen / wanten:

- Waterafstotende buitenkant. Of je handschoenen of wanten draagt hangt van persoonlijke voorkeur af.

Hoofdbescherming:

Te allen tijde wordt het dragen van hoofdbescherming (muts en/of helm) aanbevolen. Bij Lever Reizen is het dragen van een helm verplicht. Op koude dagen verlies je veel warmte via je hoofd en bij mooi weer is bescherming tegen de zon nodig. Een helm geeft je extra bescherming bij ongevallen.

Oogbescherming:

Om sneeuwblindheid te voorkomen is het belangrijk dat je oogbescherming draagt! Alleen brillen met 100% UV-filter zijn goed voor in de sneeuw / bergen.

8 Veiligheid & E.H.B.O.

Veiligheid is een belangrijk punt bij onze reizen. In principe zijn onze leveranciers verantwoordelijk voor het bieden van veiligheid voor de deelnemers. Hier willen we echter niet volledig afhankelijk van zijn. Daarom voor jullie een paar richtlijnen die we aanhouden:

Tijdens de reis:

Check als je de touringcar in gaat waar de nooduitgang zich bevindt en hoe deze werkt. Dikwijls hangen er ook noodhamers. Zorg dat je weet waar je die kunt vinden in geval van nood.

Geef tijdens de reis het goede voorbeeld. Doe altijd je gordel om en loop zo min mogelijk door het gangpad. Voor deelnemers is het in principe verplicht om de gordels te dragen en verboden om door het gangpad te lopen.

De accommodatie:

De deelnemers brengen veel tijd door in de accommodatie waarvan een groot deel (hopelijk) slapend. Tijdens dit verblijf kan er van alles gebeuren wat de veiligheid van de deelnemers in gevaar brengt. Brand is waarschijnlijk het grootste gevaar. Brand kan een groot aantal oorzaken hebben, denk bijvoorbeeld aan kortsluiting, blikseminslag, vonken uit de haard, vlam in de pan of misschien zelfs een stiekeme sigaret in bed.

Mocht er brand uitbreken dan moet er adequaat gehandeld worden. Hier geldt dan ook altijd: "De veiligheid van alle aanwezige mensen gaat voor het behoud van eigendommen". Dat betekent in de praktijk dat in geval van brand iedereen zo snel mogelijk in veiligheid gebracht moet worden en dus het pand moet verlaten.

Hoe ga je te werk in de accommodatie?

Zorg dat je op de aankomstdag een moment plant waarop je met je collega's de accommodatie verkent. Let hierbij met name op de volgende punten:

- * Hoe is de indeling van het pand, waar liggen de kamers en waar de groepsruimtes?
- * Waar zijn de nooduitgangen? Zijn ze goed aangegeven en goed bereikbaar? Zijn ze niet op slot?
- * Waar is de brandmelder?
- * Hangen er rookmelders?
- * Waar hangen de blusapparaten? (check ook even de metertjes op het handvat, staat de meter in het groen?!)
 - * Heb je het noodnummer brandweer, politie en ziekenhuis?

Als je al deze punten hebt gevolgd ben je goed op de hoogte. Vervolgens plant de reisleader ook een moment in waarop hij/zij met de begeleiders van de groep een rondje loopt en alle bovengenoemde punten aangeeft.

In overleg met de eigenaar/eigenaresse en de groepsleader kun je vervolgens beslissen om een brandoefening te doen. Beslis in ieder geval nooit zelf dat er geen oefening gedaan wordt!

8.1 Op de piste

Als ski- en/of snowboardleraar is het risico groter dat je te maken krijgt met ongelukken op de piste. Indien je niet in het bezit bent van een volledig E.H.B.O. diploma kan en mag je geen eerste hulp verlenen. Maar je bent wel verplicht om deze persoon te helpen! Ongeacht of de 'gewonde' wel of niet bij jouw lesgroep hoort!

Op het moment dat er een ongeval plaatsvindt is het belangrijk om eerst de plek af te zetten. Dit doe je door 2 ski's 10 tot 20 meter boven de gewonde op de piste rechtop als een kruis neer te zetten of door een snowboard 10 tot 20 meter hoger op de piste op de zijkant neer te zetten. Zo is voor elke skiër/boarder duidelijk, dat er iemand op de piste ligt. Pas dan verleen je hulp aan de gewonde! Waarom? Door direct hulp te verlenen en niet de plek af te zetten breng jij jezelf en de gewonde in gevaar. Het is dus noodzaak om eerst de situatie veilig te maken. Eén gewonde is genoeg en we willen niet nog meer ongelukken!

Bel de piste reddingsdienst en schakel hun hulp in of laat iemand hulp halen. Laat nooit het slachtoffer alleen achter!

Bekijk de ernst van de situatie; is de gewonde nog bij bewustzijn? Wat is de ernst van de verwonding (zover zichtbaar en bespreekbaar met de gewonde)? Eventuele ski's, board, stokken e.d. uit/af doen (naar inzicht). Nóóit de schoenen uitrekken, ook niet als de verwonding zich daar bevindt (bijvoorbeeld enkel). Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen, zodat je dit weer aan de reddingsdienst kan doorgeven. Noteer bijvoorbeeld gegevens en telefoonnummers van eventuele betrokkenen, hotelgegevens, familie e.d..

Een aluminiumdeken is een goede manier om de gewonde warm te houden, zorg ervoor dat deze standaard in je E.H.B.O. pakket zit! De deken kun je over de gewonde heen leggen, zodat de lichaamswarmte vast wordt gehouden. Verplaats de gewonde niet als dit niet nodig is! De gewonde kan letsel hebben dat niet direct zichtbaar is en door hem/haar te verplaatsen kan jij dit erger maken!

Wanneer de reddingsdienst aanwezig is draag je de gewonde aan hen over (niet letterlijk) en geef je hen de betreffende gegevens. Informeer de reisleader en docenten. Zelf ga je dan verder met je les.

Na afloop van je les moet er (in sommige gebieden) nog een ongevallenrapport ingevuld worden, zorg ervoor dat je hier bij de reddingsdienst ook naar vraagt.

Op het moment dat jij hulp moet verlenen moet jij je groep alleen laten. Zorg ervoor dat je groep altijd aan de zijkant van de piste op jou wacht en ook daar waar jijzelf nog zicht hebt op de groep!! De groep gaat dus niet op eigen houtje skiën / boarden! Wanneer het er naar uitziet dat het lang gaat duren, kan je de reisleader of een andere leraar bellen om jouw groep (tijdelijk) over te nemen.

Zorg dat je altijd goed communiceert tijdens en na het ongeval. Wanneer er een ongeval is gebeurd, meldt dit altijd aan de reisleader, deze meldt dit dan aan het kantoor van Lever Reizen.

Wanneer je een ongeval in je eigen groep hebt is het belangrijk dat je de gewonde NOOIT alleen naar het ziekenhuis/EHBO post laat gaan! Zorg dat er altijd (bekende) begeleiding bij is!

Jijzelf blijft bij je groep! De lesgroep mag nooit alleen achter gelaten worden!

Informeer regelmatig hoe het met de student/klant is, zo kan jij ook de rest van je studenten informeren en het toont interesse.

Soms komt het voor, dat je de pisteredding moet helpen bij het afzetten van de landingsplaats voor de helikopter. Volg de aanwijzingen van de reddingsdienst op, zij hebben de leiding!

De reddingsdienst zal aanwijzingen geven aan de helikopter bij het landen.

Zorg ervoor, dat alle losse onderdelen vast liggen of buiten het bereik van de landingsplaats. Bescherm de gewonde bij eventuele oplaaiende sneeuw of sta op geringe afstand van de landingsplaats, gebukt met je gezicht naar de helikopter toe (zodat je ziet wat er gebeurt). Probeer gebukt naar de helikopter te lopen en loop NOOIT achter de helikopter langs maar altijd voorlangs!

8.2 Gebruik van de liften

Het gebruik van de liften is niet zonder gevaar. Bij verkeerd gebruik loopt men het risico zichzelf te verwonden. In het lessenplan vind je terug hoe men de sleeplift en stoeltjeslift op een veilige manier gebruikt. In deze paragraaf vind je nog enkele aanvullingen.

Tijdens het lesgeven kan het voorkomen dat de piste onder een stoeltjeslift door loopt. Ga nooit stilstaan onder de stoeltjeslift, met enige regelmaat laten mensen stokken e.d. uit de lift vallen. Laat je studenten dus niet onnodig risico lopen!

Wanneer je een sleeplift moet oversteken is het belangrijk dat dit veilig gebeurt. Bereid je studenten erop voor en steek als laatste over. Wanneer je de situatie kan vermijden kies dan voor die optie.

Alleen wanneer je zeker weet dat je studenten er klaar voor zijn ga je met je studenten omhoog met de stoeltjeslift. Je moet dus zeker weten dat de studenten de door jou gekozen piste kunnen skiën/boarden en zich daarbij ook veilig voelen! Want eenmaal boven is er geen weg meer terug voor de student. Het is (vaak) niet mogelijk om met de stoeltjeslift terug 'te liften'. De liften zijn hier niet op gebouwd en het is daarom ook gevaarlijk! Reken er dus nooit op en bereid je student erop voor!



8.3 Uitrusting van de ski- en/of snowboardleraar

Als leraar ben jij een rolmodel. Er wordt dan ook van je verwacht dat jij je altijd aan de FIS regels houdt en altijd op de piste skiet/board. Ongeacht of jij wel of niet lesgeeft! Zodra anderen zien dat jij off-piste, op een gesloten piste e.d. skiet/board, kunnen zij jouw voorbeeld volgen!

Een aantal belangrijke punten met betrekking tot het onderwerp veiligheid.

- Zorg voor goed materiaal.
- Laat de bindingen vakkundig afstellen.
- Zorg dat het materiaal goed onderhouden is en in goede staat verkeert.
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie.
- Geef met verantwoording les.
- Houdt je aan de F.I.S. regels.
- Alcohol en skiën/snowboarden gaan slecht samen.

Van elke ski- en/of snowboardleraar wordt verwacht dat hij/zij de volgende uitrusting bij zich heeft:

- EHBO pakket.
- Identiteitsbewijs (paspoort e.d.).
- Belangrijke telefoonnummers (reddingsdienst, reisleader, mede ski- /en of snowboardleraren e.d.).
- Mobiele telefoon (indien in bezit).
- Kaart van het gebied / pisteplan.

Daarnaast raden wij aan het volgende ook in je standaarduitrusting mee te nemen:

- Notitieboekje + potlood (pen werkt niet in de kou).
- Zonnebrand.
- Wax.

Let op! Denk goed na over het lesgeven met een rugzak. Door het dragen van een rugzak kan de student jouw beweging minder goed zien. Leg je rugzak wanneer dit mogelijk is weg en draag nooit een rugzak wanneer je met beginners aan de slag gaat.

8.4 Oorzaken & gevaarlijke punten

Van alle ongelukken op de piste gebeurt 70% daarvan in de namiddag, onderaan de lift.

Skiërs/snowboarders hebben het meeste letsel aan hun knieën, onderbeen, duimen, hoofd en rug. Door de toename van de Freestyle Funparks krijgen steeds meer skiërs/snowboarders letsel aan ribben en heup.

Bijzonder gevaarlijke pistegedeeltes:

- Dalstation.
- Piste kruisingen.
- Zijkanten pistes.
- Van vlakke naar steile pistegedeeltes.
- Funparks.

Waarom gebeuren veel ongelukken?

- Te hoge snelheid.
- Zelfoverschatting (je denkt dat je meer kunt dan je werkelijk kunt).
- Niet bewust zijn van gevaar.
- Indruk willen maken.
- Overmoedig.
- Negeren van borden, versperringen en pistemarkeringen.
- Slecht materiaal.
- Het overschatten van de student door leraar.
- Roekeloosheid aan het einde van de week.
- Vermoeidheid aan het einde van de dag.
- Verkeerd gebruik van de lift.

Opletten en afstand houden bij:

- Onzekere skiërs/snowboarders, die met hoge snelheid ongecontroleerd glijden (rutschen).
- Bij kleine kinderen moet je rekeningen houden met onverwacht veranderen van richting.
- Beginners / beginnersgroepen.

8.5 Tips voor lesgeven bij verschillende weersomstandigheden

Met wind en kou:

- Let op lichte vlekken in het gezicht (bevroren). Bij zulke tekenen leg je een warme hand op deze plek, niet wrijven!
- Met groepen op hele koude dagen, opwarpauzes inlassen (vooral bij jonge kinderen).

Met mist:

- Laatste leerling bepalen, deze leerling moet één van de beste snowboarders van de groep zijn.
- In beboste gebieden snowboarden of in de buurt van een lift.
- Tempo aan de langzaamste leerling aanpassen.
- Korte routes snowboarden.
- Bijzonder opletten bij pistekruisingen, zodat geen enkele leerling in de verkeerde richting boardt.

Met sneeuwval:

- Sneeuwbril op (eventueel een extra sneeuwbril).
- Met beginnende leerlingen poedersneeuw vermijden en op geprepareerde pistes blijven.

Met zon:

- Zonnebrand meermal daags aanbrengen (minstens factor 20).
- Zonnebril, tegen sneeuwblindheid.
- Lippencrème.
- Muts / helm, tegen zonnesteek.
- Veel drinken.

Verdere plichten:

- Opwarmen, hierdoor heb je minder kans op blessures.
- Aanpassen en doseren van de lesopbouw.
- Kiezen van de juiste piste.
- Navolgen van de FIS-Regels!

8.6 Gesloten piste / buiten de piste

Als leraar van Lever Reizen mag je nooit met je groep buiten de piste of op een gesloten piste skiën/snowboarden! Ongeacht het niveau van jouw groep! Ongeacht of de piste eerder wel open was! De piste is niet voor niets gesloten!!

Indien de groep jou verzoekt om off-piste te gaan skiën/snowboarden, geef dan aan dat jij hier geen toestemming voor hebt en daarom niet de verantwoordelijkheid voor de eventuele gevolgen mag / wilt nemen. Als er iets gebeurt buiten de piste ben je hiervoor ook niet verzekerd!

Off-piste skiën/snowboarden is geen noodzaak om de student beter te leren skiën. Indien je er met de groep niet uitkomt mag je altijd contact opnemen met Lever Reizen, zodat Lever Reizen dit aan de groep kan uitleggen.

Uitzondering; wanneer jij in het bezit bent van een volledig Landes diploma (1+2) inclusief Alpin Kurs (of aantoonbaar gelijkwaardig). Je moet je motivatie goed kunnen onderbouwen, de groep moet voorzien zijn van de juiste uitrusting (o.a. pieper, sonde en schep) en dan nog alleen na toestemming van iemand van het kantoor van Lever Reizen!

Houd er rekening mee dat JIJ verantwoordelijk bent voor de eventuele gevolgen (ook na toestemming van Lever Reizen). De aansprakelijkheidsverzekering van Lever Reizen zal in dit geval GEEN dekking bieden.

Op een gesloten piste skiën/snowboarden is te allen tijde verboden!

Let op! Het is NIET toegestaan dat Lever Reizen leraren zich buiten de pistes en/of op gesloten pistes bevinden!

Lever Reizen neemt geen verantwoordelijkheid voor de eventuele gevolgen die buiten de piste of op een gesloten piste skiën met zich meebrengen!

8.7 Helmplicht

Sinds januari 2010 is er een wet in Oostenrijk (met uitzondering van Bundeslanden Tirol en Vorarlberg) waarbij het dragen van een helm voor jeugdigen t/m 15 jaar verplicht is (informatie jan. 2013). De verantwoordelijkheid tot naleving van deze wet ligt bij ons!

Een straf voor het niet naleven van deze verplichting is niet voorgeschreven en daarom staat aan het niet houden aan de helmplicht geen strafrechtelijke maatregel. Echter, bij elke verwonding kan het wel of niet uitvoeren van de helmplicht relevant worden. De nieuwe wet heeft voornamelijk gevolgen voor de verzekering.

Lever Reizen adviseert het dragen van een helm aan alle klanten. Onze groepen zijn van de nieuwe wet op de hoogte en zullen hier ook naar handelen. Maar blijf hier zelf ook goed op letten!

Lever Reizen stelt het dragen van een helm voor alle instructeurs verplicht.

Zorg ervoor dat je studenten tot en met 15 jaar altijd een helm dragen!

8.8 E.H.B.O. Methodes

Wanneer je in een situatie terecht komt waarbij het wel noodzakelijk is dat er gelijk E.H.B.O. verleend wordt, maak dan gebruik van de volgende EHBO-methodes:

- Check eerst het bewustzijn; als iemand buiten bewustzijn is controleer je de ademhaling en de hartslag. Als die normaal zijn leg je de gewonde in de stabiele zijligging. Als de gewonde op de rug ligt, buig je het rechterbeen en zet de voet onder de knieholte van het linkerbeen. De linkerarm ligt gestrekt, horizontaal naast het lichaam. De rechterarm ligt over het lichaam, met de rechterhand ter hoogte van de linkerheup. Pak nu de patiënt bij de rechterschouder en knie en rol hem op de linkerzij. De stabiele zijligging is een feit. Deze ligging voorkomt, dat een patiënt zich verslikt of stikt in zijn eigen braaksel. Zorg dat de patiënt niet onderkoeld raakt. Laat ondertussen iemand hulp halen!
- Kneuzing; gekenmerkt door hevige pijn, bloeditstorting, zwelling en stijfheid. Leg het gekneusde lichaamsdeel gefixeerd neer, zodat er geen beweging en daardoor pijn kan ontstaan. Leg sneeuw op de kneuzing, maar zorg ervoor dat de persoon niet teveel afkoelt. De sneeuw mag nooit rechtstreeks op de blote huid gelegd worden. Dek daarom de huid af met een zakdoek. Doe je dat niet dan bestaat het gevaar van het ontstaan van verbrandingsverschijnselen. LAAT HULP HALEN!!!
- Botbreuk (dicht); gekenmerkt door scherpe pijn, onnatuurlijke ligging van het lichaamsdeel, misselijkheid. Vraag of de persoon het lichaamsdeel kan bewegen. Zo niet, ondersteun het lichaamsdeel zodat de persoon dit niet zelf hoeft op te houden en er geen beweging plaats vindt. Houd de patiënt warm. Probeer nooit een breuk recht te zetten! LAAT HULP HALEN!!!
- Botbreuk (open); gekenmerkt door uitstekend bot, scherpe pijn, onnatuurlijke ligging van het lichaamsdeel, misselijkheid. Verbind de wond met een steriel verband. Fixeer het lichaamsdeel zodat er geen beweging kan plaatsvinden. Houdt de persoon warm en LAAT WEER HULP HALEN!!!
- Blaren; gekenmerkt doordat de bovenste huid loslaat. Ertussen vormt zich weefselvocht. Prik de blaas door met een gesteriliseerde naald. Druk het vocht eruit. Dep wat jodium op de wond en plak er een pleister op. Plak bij grote blaren een steriel gaasje op de wond.
- Neusbloeding; gekenmerkt door bloed dat uit de neus druppelt. Laat de persoon in rechtopzittende houding zitten met het hoofd iets naar achteren gebogen. Druk de neus onder het neusbotje zachtjes dicht. Plaats eventuele koude kompressen in de nek en/of op de neus.
- Ontwrichting (luxatie); gekenmerkt door onnatuurlijke vervorming van een gewricht; vaak in combinatie met een breuk. Hevige pijn door kapsel en bandenbeschadiging. Onmiddellijk in rustpositie fixeren. Geen repositie poging doen! LAAT HULP HALEN!!!
- Spierpijn/krampen; gekenmerkt door pijn en kou. Houdt de spieren warm. Beweeg, dit stimuleert de doorbloeding. Evt. massage van de spieren. Bij kramp dien je de spier uit te rekken.

- Wond (oppervlakkig); gekenmerkt door sterke bloeding na contact van een stomp voorwerp met de huid. Laat de wond even bloeden. De wond verschoont zichzelf. Breng een steriel gaasje of schone pleister aan op de wond.
- Snijwond; gekenmerkt door bloeding uit gapende wond met gladde randen. Laat de wond even bloeden. De wond verschoont zichzelf. Plaats een zwaluwstaartje op de snee met daarover een gaasje of pleister.

Bovenal geldt bij EHBO, raak niet in paniek en laat NOOIT een gewonde alleen achter!



Foto: Leraren worden tijdens de Landes 2 opleiding getraind door de bergreddingsdienst.

9 F.I.S. (piste) regels

1. Houd rekening met andere skiërs en snowboarders

Iedere skiër of snowboarder moet zich zo gedragen, dat hij anderen niet in gevaar brengt of schade toebrengt.

2. Beheers uw snelheid en de wijze van bewegen

Iedere skiër of snowboarder moet op basis van zichtbaarheid bewegen. Iedere skiër of snowboarder moet zijn snelheid en wijze van bewegen aanpassen aan zijn eigen capaciteiten, de toestand van de piste, de sneeuw- en weersgesteldheid en de verkeersdichtheid.

3. Kies een veilig spoor

Wanneer een skiër of snowboarder een ander van achteren nadert moet hij zijn spoor zo kiezen, dat hij een voor hem bewegende skiër of snowboarder niet in gevaar brengt.

4. Voorzichtig inhalen

Inhalen is toegestaan van boven of beneden, van links of rechts, maar uitsluitend op een afstand die de gepasseerde skiër of snowboarder voldoende ruimte laat voor al zijn bewegingen.

5. Kijk uit bij oversteken en invoegen

Een skiër of snowboarder die zich (weer) op de piste wil begeven, een piste wil kruisen, of tegen de helling op weg wil bewegen, moet zich er zowel naar boven als naar onderen van vergewissen dat hij daarbij niet anderen of zichzelf in gevaar brengt.

6. Stilhouden

Een skiër of snowboarder mag niet zonder noodzaak op nauwe of onoverzichtelijke gedeelten van een afdaling stilstaan. Wie op zo'n helling valt moet zo snel mogelijk de weg vrijmaken.

7. Klimmen en dalen altijd langs de zijkant van de piste

Een klimmende skiër of snowboarder mag alleen de zijkant van een afdalingstraject gebruiken. Hetzelfde geldt voor een skiër of snowboarder die te voet afdaalt.

8. Houdt u aan de 'verkeersborden'

Elke skiër en/of snowboarder moet zich aan de pistemarkeringen en waarschuwingstekens houden.

9. Hulp verlenen bij ongelukken

Bij ongelukken is iedere skiër of snowboarder verplicht hulp te bieden.

10. Legitimatie verplicht

Iedere skiër of snowboarder, getuige of betrokkene, verantwoordelijk of niet, moet bij ongevallen zijn persoonsgegevens bekend maken.

9.1 Boarder Rules!

1. Start altijd vanaf je frontside

Op deze manier kan je altijd zien wat er van bovenaf de piste naar beneden komt.

2. Behoudt een constante snowboardradius

De radius met snowboarden is anders dan die van skiërs. Geef een skiër de kans om de radius te herkennen en wijk niet zomaar af van de bestaande radius zonder dat je er zeker van bent dat het kan.

3. Gebruik alleen een gedeelte van de piste

Snowboard met een radius die niet over de gehele piste snijdt. Zo kan een sneeuwsporter die van boven komt altijd om je heen en wordt deze niet door jou belemmerd.

4. Niet met je rug naar de berg zitten op de piste

Zit niet op de piste met je rug naar de berg toe als je alleen bent. Dit kan alleen als je met een groep bent. Dan kunnen 1 of meerdere personen van de groep altijd naar boven kijken en is er de mogelijkheid de rest te waarschuwen als gevaar dreigt.

5. Veilig neerleggen van je board

Bij het niet gebruiken van je snowboard leg je deze altijd op de bindingen (ondersteboven) en plat in de sneeuw, dwars op de piste. Je controleert of het snowboard stabiel ligt en loopt dan pas weg. Op deze manier voorkomt men het wegglijden van het board, wat uiterst gevaarlijk is.

6. Altijd met 1 binding los in de lift

Bij gebruik van alle liften is het noodzakelijk dat altijd 1 voet (de achterste) uit de binding is.

7. Controleer altijd de bindingen en schroeven

Controleer altijd je bindingen en schroeven voordat je gaat snowboarden. Door de krachten en frictie tijdens het snowboarden kunnen deze los gaan zitten.

9.2 Pistenordnungsentwurf

Paragraaf 1; Het bereik van deze (Oostenrijkse) wet. Deze wet geldt op alle skipistes. Als zodanig worden daaronder verstaan skihellingen en oefenhellingen die over het algemeen en regelmatig door grote aantallen skiërs worden bezocht.

Paragraaf 2; Uitrusting. De skiër dient zijn uitrusting zodanig te kiezen dat hij andere skiërs niet in gevaar brengt (denk hierbij aan skistoppers en te scherpe punt van je skistok).

Paragraaf 3; Keuze van de piste. De skiër dient bij zijn keuze van de piste zijn techniek in ogenschouw te nemen, zodat hij anderen niet zal hinderen of in gevaar zal brengen (hiermee wordt de blauwe, rode en zwarte piste-indeling bedoeld).

Paragraaf 4; Kijk- en wachtplicht. De skiër die vanaf een zijpad de piste opkomt, dient te stoppen en naar boven en naar beneden te kijken alvorens hij de piste opgaat. Als hij zich ervan overtuigd heeft dat dit kan zonder anderen in gevaar te brengen, dan kan hij zijn skiën voortzetten.

Paragraaf 5; Gecontroleerd skiën. De skiër dient zijn snelheid zodanig te kiezen, dat hij bij elke hindernis uitwijken of direct stoppen kan. Hij moet hierbij in het bijzonder letten op zijn snelheid, de aard van de helling, de sneeuwomstandigheid en de voor hem zijnde skiërs.

Paragraaf 6; Skiën op zicht. De skiër dient, gedurende zijn afdaling, constant op de helling en de voor hem zijnde skiërs te letten, alle mogelijke hindernissen te bekijken en dient op zicht te skiën.

Paragraaf 7; Noodstop. In het geval dat de skiër niet op tijd kan stoppen en ook uitwijken niet meer mogelijk is, dan dient hij een noodstop te maken door zich te laten vallen. Dit om een botsing te vermijden (hierbij bedoelt men dat je al het mogelijke moet doen om een botsing te vermijden).

Paragraaf 8; Voorrang verlenen aan de voor je zijnde langzamere skiër. De snellere skiër die iemand inhaalt moet zijn afdaling aanpassen aan de voor zich bevindende langzamere skiër. Dit omdat de langzamere skiër niet naar boven (dus achterom) hoeft te kijken of er iemand aankomt. Echter steek je de helling dwars over dan moet ook de langzamere skiër naar boven kijken en rekening houden met skiërs die naar beneden komen.

Paragraaf 9; Afstand houden. Als je, als snellere skiër, een langzamere skiër gaat inhalen, dan dien je een veilige afstand te houden tot die langzamere skiër (vuistregel is 1,2 tot 2 meter).

Paragraaf 10; Voorrang aan de skiër in de sleeplift. De skiër die zich in de sleeplift bevindt heeft voorrang op de skiër die het spoor van de sleeplift oversteekt (je mag slechts een sleepliftspoor oversteken waar dat door middel van een kruising is aangegeven).

Paragraaf 11; Het je ophouden op de piste. De skiër mag zich niet onnodig op een onoverzichtelijk of smal punt op de helling bevinden, dit geldt ook voor de gevallen skiër.

Paragraaf 12; Naar boven lopende skiër en voetgangers. Naar boven lopende skiërs en voetgangers mogen zich over het algemeen slechts aan de rand van de piste bevinden.

Paragraaf 13; Het letten op borden. Eenieder heeft te letten op de borden die zich op de skipistes bevinden.

Paragraaf 14; Het gebruik van de skipistes. Skipistes mogen alleen betreden worden met ski's, snowboards en soortgelijke wintersportattributen (rodelen of sleetje rijden op een skipiste is verboden).

Paragraaf 15; Dieren op de skipiste. Niemand mag, gedurende de openstelling van de skipistes, dieren vrij op de pistes laten rondlopen.

Paragraaf 16; Gedrag bij ongevallen. Eenieder die bij een ongeval betrokken is dient te stoppen en met elkaar personalia uit te wisselen. Bovendien moet je de bij het ongeval gewond geraakte personen hulp verlenen.

Paragraaf 17; Andere gebruikers van de skipistes. Waar in deze wet gesproken wordt over skiërs worden ook andere gebruikers, zoals bijv. snowboarders, bedoeld.

Paragraaf 18; Alcoholpromillage. Op de skipiste geldt geen promillagegrens, echter indien een ongeval heeft plaatsgevonden dan is 0,5 promille ook hier teveel.

10 Begrippen

Backside: De zijkant (rugzijde) van het snowboard.

Fahrverhalten: De basishouding van het lichaam tijdens het boarden. Het gewicht is op beide benen gelijk verdeeld, de enkel-, knie- en heupgewrichten zijn licht gebogen. Het lichaam is aangepast aan de bindingspositie, meer of minder in de richting van de neus van het board. De armen naast het lichaam, licht gebogen en ontspannen. Kijken in de glijrichting.

Fallinie: Vallijn. Dit is het punt waarbij je ski's volledig naar het dal staan. Wanneer je met je hele lichaam richting het dal bent gedraaid, dan ben je richting de vallijn gedraaid.

Frontside: De zijkant (buikzijde) van het snowboard.

Gelände: Gebied / pistegedeelte.

Grabs: Het 'grijpen' naar de nose, tail, frontside of backside van het board met de hand.

Kippen: Kippen wordt ook wel gezien als geheel het kanten van het lichaam. Bij deze techniek wordt de SSP met behulp van de stuurkracht van backside naar frontside en van frontside naar backside gebracht en daardoor wordt de kantenwissel doorgevoerd. Hierbij wordt het board door/tijdens een bocht aan de binnenzijde door het gehele lichaam vlakgesteld, omgekant en opnieuw gekant. Deze techniek is zeer kracht besparend.

Körperknick: Het buigen van de enkel-, knie-, heupgewrichten en wervelkolom. De mate van buigen is situatie afhankelijk.

Kurven: Bochten.

KSP: Körper Schwerpunkt. Het lichaamszwaartepunt.

Mittellage: Centrale positie.

Nose: De neus (voorkant) van het snowboard.

Pedallierbewegung: Pedaalbeweging. De bewegingen die je met de voet maakt om je board te controleren. De bewegingen lijken op het 'gas geven' op het gaspedaal van bijvoorbeeld een auto.

Pedallieren: Het gebruik maken van de pedaalbeweging.

Pendeln: Bij pendeln blijft de SSP stabiel. Het board wordt onder het lichaam van backside naar frontside en van frontside naar backside met behulp van de stuurkracht gewisseld. Daardoor ontstaat de kantenwissel. Deze mogelijkheid om het board vlak te stellen, te kanten en opnieuw om te kanten is actief (dynamisch).

SSP: System Schwerpunkt; Het 'system' zwaartepunt. Met system wordt bedoeld de snowboarder, inclusief uitrusting (board, schoenen, bindingen, rugzak etc.).

Steuern: Kanten, belasten en sturen van je board.

Steuerphase: Bocht / stuurfase.

Tail: De staart (achterkant) van het snowboard.

Tegenhang: Oplopend gedeelte, uitloop.

Ziel: Doel.