

Skiën is voetenwerk

Een zeer geschikt thema voor een theoretische benadering en een workshop voor in de praktijk. Bij de theoretische onderbouwing (zie onder) kwamen direct een aantal vragen op ondanks de mooie indeling die Joris en Silas op papier hadden gezet.

Een vraag. De indeling zoals vermeld op de 'paper' 'Skiën is voetenwerk' is bedoeld voor het alpiene skiën. Maar als je telemarken als skiën beschouwt, krijg je dan een andere indeling?

Een ander vraag. Verzorgt het voetenwerk bij alpine skiën niet de fijnere sturing om de bocht in te zetten en door te sturen?

Ik zie een andere mogelijke indeling om de bocht in te zetten of door te sturen (in het kort)

- Het hoofd: geeft richting om de bocht om te komen. Hoofd-halsreflex, een snelle of langzame hoofdbeweging in de richting van de nieuwe bocht.
- De handen: behalve balans, ook een reflex om de bocht om te komen
- Schouders en armen: prerotatie en ook rotatie
- Romp: kiepbewegingen. Nadeel langzaam
- Knieën: canting. Voordeel effectief
- Voeten: fine-tuning om de bocht in te zetten en door te sturen.

In het gedeelte 'de voet als sensor' wordt aangegeven dat je kunt voelen: de balans, de druk, grip, kanthoek, versnelling/vertraging.

Is dat zo? Zijn deze bewegingsuitslagen niet slechts mogelijk met de ongeschoeide voet? Bij telemarken heb je veel meer bewegingsvrijheid voor de voet maar kan ik er op dezelfde manier mee skiën als bij het alpiene skiën?

Je moet je dus bij het alpine skiën afvragen welke van de bewegingsmogelijkheden heb ik. Welke ga ik uitproberen. Welke mogelijkheden blijven over bij vast gesnoerde skischoenen. Mark liet tijdens workshop 1 alle gespen losmaken. Dan kunnen de voeten heel wat meer bewegen en kun je je voeten voelen en waarnemen. De vraag is: wil ik dat? Met ingesnoerde voeten blijven er veel minder bewegingsmogelijkheden over. Maar wel hele bijzondere en interessante mogelijkheden.

Iedereen kan druk uitoefenen op zijn grote teen. Dankzij de carve ski's ontstaat druk op de ski's die de kant op willen van het verlengde van de grote teen. Dit heet grote teengrip of pronatie. Maar ook met je kleine teen kun je een verrassende druk uitoefenen. Als je vroegtijdig in de uitstufase je kleine teen (van het bergbeen) druk gaat geven (kleine teengrip of supinatie) en je lichaam durft te kiepen krijg je vroegtijdig 'Innenskielastung', belasting van je bergski. De wereld van het carve skiën opent zich.

Er zijn daar leuke methodieken voor bv 'de postbezorger komt langs' en 'waar is de dode hond begraven'.

Alle andere belastingen op de voet (voorvoet, hiel) geven andere impulsen (jetbeweging, etc.)

Mark had bij de buig- en strekbeweging van zijn oefenreeks uitstekend de grote en kleine teengrip kunnen laten voelen.

M.i. blijven van de indeling die Joris en Silas gemaakt hebben bij vastgesnoerde schoenen alleen pronatie, supinatie en hieldruk over.

Workshop ochtend

door Silas Weinert & Joris Ritsema

Het eerste stukje leven vanaf je ski's zijn je voeten (en je enkels). Je voeten kunnen je tijdens het skiën heel veel bruikbare informatie geven over je manier van skiën. Daarnaast zijn je voeten een belangrijk beweeginstrument, ondanks de strakke skischoenen, waar veel bewegingen worden begonnen, ondersteund en gecreëerd.

Voet als "sensor".

Hier gaat het om intrinsieke feedback (eigen waarneming)

De vragen 'wat voel je?' en 'wat neem je waar?' staan hierbij centraal

Met je voet als sensor kun je waarnemen

Balans

Druk

Grip

Kanthoek

Versnelling/vertraging

Voet als "onmisbare schakel in vrijwel elke skibeweging".

<i>Basisbewegingen van de voet</i>	<i>Ski-technische bewegingen</i>	<i>Oefeningen (uiteraard zijn er meer)</i>
1. Roteren	<ul style="list-style-type: none">- Voeten draaien- Slippend/driftend sturen- Pivoteren	<ul style="list-style-type: none">- Stok punt naar voren, voeten draaien in geslipte korte bocht
2. Buigen/strekken	<ul style="list-style-type: none">- Belasten, ontlasten- Voor achter balans- Zijwaartse pendel	<ul style="list-style-type: none">- Stand oefening proberen- Omspringen met hele ski van de grond- Stok boven het hoofd- Lange bochten het gas geven en koppelen oefenen
3. Kantelen	<ul style="list-style-type: none">- Kantelen- Vastzetten van de ski's	<ul style="list-style-type: none">- Stand oefening op helling- Zijwaarts slippen en vastzetten- Hockeystop bochten- lange bochten (omrollen van voeten)

Conclusie:

Een goede skiër is bijzonder vaardig met zijn voeten (en enkels), gebruikt zijn voeten als sensor en belangrijk bewegingsinstrument.

Veel ski- en lesgeefplezier en succes ermee!