

SKI

BAS HUIKESHOVEN 1

WORKSHOP NEW ZEALAND

Onderwerp: Vereenvoudiging van het kinderleerplan.

Doel: Vereenvoudiging was ingevoerd met het doel dat skileraren allemaal met het plan zouden gaan werken.

4 Stappen in de les: 1 Play 2 Drill. 3. Advanture. 4 Summary

1. Play: tijd om kennis te maken, kinderen op hun gemak te stellen en vooral voor de leraar om zijn lesdoelen voor te bereiden
2. Drill: iets leren
3. Advanture: some excitement
4. Summary: Evaluatie.. Kinderen dat laten skien wat ze geleerd hebben.. Laat maar eens zien wat je geleerd hebt en als leraar nog eens duidelijk vertellen wat dit is. Belangrijk volgens haar vooral om hun ouders dit te kunnen vertellen.

BAS HUIKESHOVEN 2

WORKSHOP ZUID-KOREA

Zelf niet geweest.

Interessant was de Tai Quando stoot. Tijdens het auslossen de buitenhand naar voren en binnen hand exoroterend terugtrekken. Perfekte oefening om te anticiperen waarbij het gevaar op overdraaien beperkt blijft. Verder duidelijk te zien dat Korea hetzelfde over bewegen denkt als ik.

BAS HUIKESHOVEN 3

WORKSHOP JAPAN

Zelf niet geweest. Biaxiaal.

Zwaarte kracht grijpt aan in Cm. Normaalkracht onder twee voeten. Ze verdelen het lichaam over de lengte in twee assen. Skien wordt vgl met lopen en alles wordt verklaart met de twee assen. Het hele bewegen wordt gezien als spel met de zwaarte kracht.

Eigenlijk werd tot nu toe het lichaam altijd verdeeld in het bekken/ separatie benen en romp; biaxiale verdeling is absoluut een andere kijk! Ipv het lichaam te verdelen in onder en boven wordt het door Japan verdeeld in links en rechts

BAS HUIKESHOVEN 4

LEZING JAPAN

Een deel van de performance wordt bepaald door Human Power waaronder met name getrainde muscular power wordt bedoeld.

Het andere deel van de performance wordt bepaald door natural power waarbij met name wordt gedoeld op 'bewegingen in balance'.

Ideale performance wordt geleverd door ideale natural power gecombineerd met ideale human power. In dit geval wordt gesproken van *relaxed power*.

Er volgde veel voorbeelden waarbij de professor aan de hand van plaatjes en filmpjes sportmensen liet zien die al dan niet handelde volgens de principes van relaxed power.

Voor mij was het redelijk vaag maar ook wel interessant door een compleet andere invalshoek om bewegingsanalyses te maken.

BAS HUIKESHOVEN 5

WORKSHOP CANADA

Visie:

Trainer en skileraren opleiding werken nauw samen. Effect: meer skileraren kunnen doorstromen naar trainersopleiding, begrippen/termen gelijk..

Teaching approach verandert met het niveau.

Goed punt! Vaak wordt te veel op leeftijd gefocust, maar juist ook niveau vraagt om een andere benadering (mening Bas).

Met name bij de betere skiërs en wedstrijdskiërs werd een aantal jaar geleden geconstateerd dat dwangmatig aangeleerde deelbewegingen robotachtige skiërs voortbrachten

Oplossing:

1. De trainer moet zich zo opstellen dat de skier zijn eigen coach wordt. Niet voorkauwen maar de skiërs ondersteunen en begeleiden in hun eigen ontdekkingsreis.
2. Allerlei situaties creëren waarbij de skiërs de grenzen opzoeken van hun bewegingsruimte. Veel variëren en veel opdrachten geven in de trant van probeer eens, zo extreem mogelijk waarbij je toch net zonder te vallen beneden komt.

BAS HUIKESHOVEN 6

LEZING AUSTRALIE

Laatste stap didactische uitgangspunt: van 'Subject centered' naar 'Experience centered'. Hun visie is dat het de mensen gaat om het ervaren: genot en beleving van ervaringen staat centraal.

Levensfilosofie australier: 'No worries'

Dit relaxte maar ook wel wat lakonieke komt zeker terug in een lekker simplistische kijk op 'Alpine Progression': 1 Steered 2. Carving 3 Pure Carving. De 3 niveua's werden ook voorgeskiet tijdens de workshop intro: ik zag toen bijvoorbeeld weinig verschil behalve dat b.v 'carving' vol gesneden korte bochten waren en 'pure carving' vol gesneden lange bochten waren...

Conclusie van de boodschap: Leerplan/methodiek/didaktiek: allemaal niet zo belangrijk: het gaat om de experience.

BAS HUIKESHOVEN 7

LEZING POLEN

Oorzaak en voorkomen van spierpijn (doms) tijdens skien.

Oorzaak:

1. Excentrische contracties
2. Kapotgaan sarcolemma: lekken van eiwitten. VB Creatine Kinase aantoonbaar in het bloed.

Voorkomen spierpijn: 1 a 2 weken voor de skivakantie een zware excentrische training doen waarbij veel spierpijn ontstaat. In de herstel fase hiervan treedt een soort supercompensatie op waarna de spiercellen gedurende 8 a 10 weken 'beschermd' zijn tegen spierpijn.

Fysiologische achtergrond van deze supercompensatie was volgens de prof. Niet bekend maar wel een feit.

BAS HUIKESHOVEN 8

LEZING LIECHTENSTEIN

Basis van succes: Motorische veelzijdigheid in de jeugd.
Algemeen verhaal over leistungsbepalende factoren.

Groot belang wordt gehecht aan skihauptschulen en skigymnasia.. In Liechtenstein wordt op skihauptschulen en skigymnasia 4 middagen per week skitraining gevolgd.

Kern van het verhaal: Er wordt groot belang gehecht aan de coördinatieve/ conditionele/ algemene sportontwikkeling van kinderen in de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Hier wordt de basis gelegd, (die later ook niet meer is in te halen) voor latere successen.

GEOFFREY VAN DIJK 1

KEY NOTE LECTURE LIECHTENSTEIN

Basic ski-specifics for school age children

Petra Eberle

Door gerichte training kan je doelgericht werken

- Sinds 2004 sportschool Lichtenstein (voor alle sporten)
- S'ochtends lessen s'middags training. (geld beschikbaar ge

Kinderen hebben ze in de volgende categorieën ingedeeld:

- 6 tot 8/9 jaar fundament
- 8/9 tot 11/12 jaar lern to train
- 11/12 tot 15/16 jaar lern to train

Kinderen leren naar plaatjes (voordoet) en niet door het te zeggen.

Training gaat doormiddel van een foutmodel. Hoe moet het, wat zijn daar de oefeningen bij en wat zijn de gevaren/ problemen die kunnen voorkomen.

- Conditionele en coördinatieve vaardigheden vormen de basis.
- Een goede allround atleet is de grondslag voor succes in de alpine wedstrijdsport
- Hoe hoger het coördinatieve niveau van de atleet, des te behendiger, bekwaamer en soepeler etc. an een beweging uitgevoerd worden.
- De sportieve prestaties bestaan uit verschillende invloed factoren:
 - conditie en coördinatie, skitechniek, psychische en emotionele doelstellingen.
 - systeem structuur, school, materiaal, familie, doelstelling, trainer en trainingsomstandigheden

In de winter word er slalom, reuzenslalom en cross getraind.
 Zomers inline skaten, judo, balsporten, enz.
 Maximale bewegingen leren. Begin de groffe beweging, later kan de fine tuning gedaan worden. Alle omstandigheden trainen.

Zonder “veelzijdigheid” in de kinder en jeugdtraining geen “eenzijdige” training bij de volwassen training in de alpine wedstrijdsport.

Feedback geven en ontvangen van de kinderen is van essentieel belang.



GEOFFREY VAN DIJK 2

LEZING OOSTENRIJK

Sneeuwsport en economie door Richard Walter

Toerisme big bisniss in Oostenrijk.
 Het marktaandeel van Europa 54,5 % van de wereldtoerisme.
 Oostenrijk staat in de top 10 van de wereld toerisme. USA staat op nr. 1.

Vroeger, tot 1960 bestond het toerisme in Oostenrijk voornamelijk uit zomervakantie.
 Vanaf 1960 is er een omslag ontstaan een heeft het voor eerst meer wintersport toeristen gehad. Dit is ook het jaar dat wintersporttoerisme een booming bisniss werd.

1. Duitsland	26.620.901	overnachtingen
2. Nederland	5.250.972	overnachtingen
3. Engeland	2.136.218	overnachtingen
4. Zwitserland	1.509.702	overnachtingen
5. België	1.267.602	overnachtingen

Per seizoen werken er in Oostenrijk 15.000 sneeuwsportleraren. Er zijn 530 ski-snowboardscholen, die per jaar 1,5 miljoen gasten les geven.

“skilaufen” Is een marketing begrip en betekent alles. Alpine skiën, snowboarden en nordic.

De wintersport krijgt steeds meer concurrentie, ze kunnen niet meer afhankelijk zijn van het weer. Er moet sneeuw liggen. Ze moeten bezig blijven met verbeteren.

- Belevenispark voor kinderen
- Alternatieve sneeuwsport soorten. Investeren in halfpipe, funpark en new school
- 30 skigebieden voor gehandicapte skiërs

De stelling van de Oostenrijkse skischool luid als volgt:

De betekenis van de Oostenrijkse skischool is van essentieel belang, zonder de Oostenrijkse skischool is wintersporttoerisme in Oostenrijk niet mogelijk.

GEOFFREY VAN DIJK 3

LEZING SPANJE

Blessures bij het skiën in het knie bereik

Door Dr. Carlos Villas universiteit de Narvarra

- Positie vande voet
- Te veel voor – achterop hangen is slecht voor de knie buiten het fijt dat het methodisch niet verantwoord is.
- Als de binnen knie centraal blijft staan geeft dat minder belasting aan de knie.
- De spaanse skischool gaat over de medische weg in de methodiek. Het naar buiten duwen van de binnen knie is slecht. Deswege laten zij hun binnenbeen cenraal staan en kanten ze alleen hun buitenbeen.

Het spaanse voorstel is:

- neutrale bocht
- Licht gebogen
- Middenpositie
- Niet te veel naar binnen leunen
- Vermijd variabele positie's

GEOFFREY VAN DIJK 4

LEZING DUITSLAND

Doelgroeporiëntatie im Sneesportunterricht

1. Intro:

De gast gaat niet meer alleen naar de skischool om te leren skiën of snowboarden, maar om vermaakt te worden. Doelgroeporiëntatie
De sneeuw wil en zal de mens altijd blijven interesseren. Hoe krijg je de mens weer aan het skiën.

- Door speciale service
- Er is een grote concurrentie van andere sporten.
- Samenwerking met de Lift, Hotel en de Gemeente

2. Kids on snow:
65% Van de mensen die in Duitsland in de skischool gaan is jonger dan 11 jaar. Daarvoor hebben ze "Kids on snow".

- Snow & fun for little ones
- Philosophy "Kids on snow".
- The brand "Kids on snow".

SNUKI (SNeer Und Kinder) in een skiprogramma, het is niet alleen merchandising, maar een heel concept wat erachter zit.

Het lesgeven is niet alleen voor de kinderen maar de ouders oefenen er ook grote druk op uit, dat de kinderen wel wat leren. Daarvoor bieden ze verschillende skiprogramma's aan. De creativiteit van de leraar speelt hier een grote rol bij.

- Speed arena
- Lern arena
- Action arena (jump)

Deze Arena's zijn geen vaste plaatsen maar dat kan overal zijn. Op of om de piste, funpark of in het bos

Groepsindeling:

3-6 jaar maximaal 6 kids.

7-11 jaar maximaal 6 kids

De tijd per leeftijd wordt aangepast, en er zit een indeling in van lesgeven en entertainment / vermaak per doelgroep.

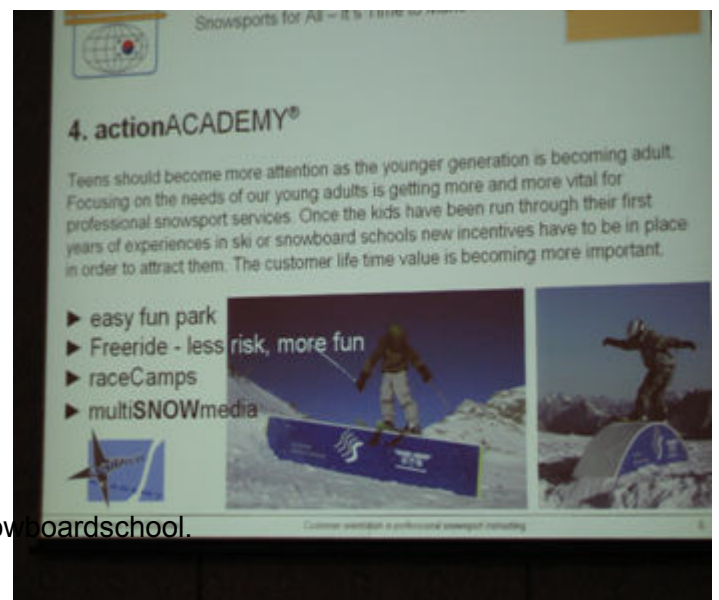
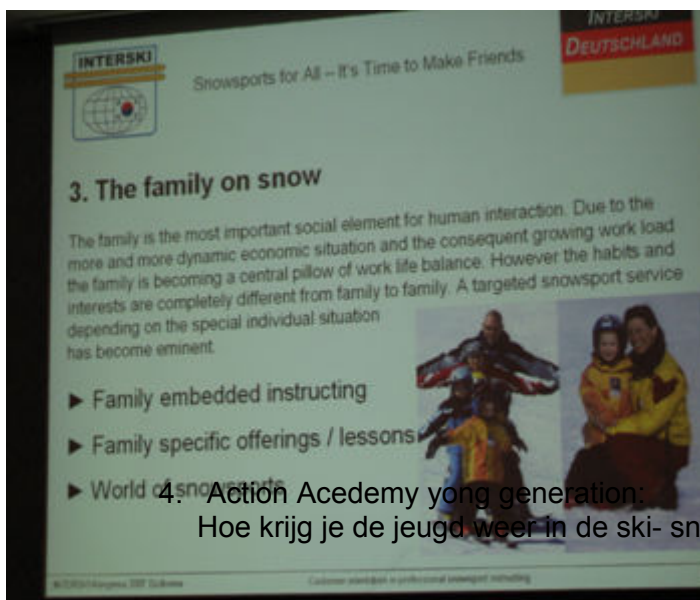
Dit is 3 jaar oud het plan en er zitten nu 50.000 kids in.

Niet alleen de kids krijgen wat ze willen maar wat de ouders graag willen zien is ook belangrijk.

3. Family on snow.:

De hele familie bij elkaar. Hierbij staat het plezier centraal en niet het rendement.

Drukke gezinnen gaan op vakantie omdat ze elkaar weinig of niet zien. (werkdruk, lange dagen, school,...). Op vakantie wil het gezin dan niet uit elkaar gerukt worden maar juist samen het wintersport gevoel beleven. Lastig voor de leraar, maar de gast heeft een heel ander einddoel.



4. Action Acedemy yong generation:
Hoe krijg je de jeugd weer in de ski- snow boardschool.

- Vreemde taal leren in combinatie skiën / snowboarden
- DVD maken in combinatie met skiën / snowboarden
- Een internetpagina maken in combinatie met skiën / snowboarden
- Wedstrijd georiënteerde groep
- Park en Pipe georiënteerde groep
Beginnen met een easy funpark. Boxen max. 50 cm hoog en 3 meter lang.

5. Best agers “snow vital”

Niet mensen benaderen dat ze oud zijn en daarom in een apart hokje stoppen. De Duitsers noemen het daarom niet bejaardeskiën of een 55+ les. Voor ouderen begint de beleving anders. Dit hebben ze onderverdeeld in verschillende kaders.

- Challenge through performance
- Relaxt through moving
- Healtht through fitness
- Tension through adventure
- Fascination through contacts and communication

GEOFFREY VAN DIJK 5

WORKSHOP HONGARIJE

Vision of a eagle

Hongarije heeft een andere gedachte. Om mensen langer in de skischool te houden hebben ze de groepen in verschillend ingedeeld. Zij geven er verschillende namen aan. De kreten die ze op het congres hebben gebruikt waren:

1. Hips don't lie
2. Vision of a eagle
3. Lionhard

Door deze namen elke keer te veranderen hopen ze de mensen te prikkelen om weer lessen te volgen in de skischool.

Ze praten heel veel over gevoel, ritme en daarbij onspannen op de ski's te staan. Daar hebben ze verschillende oefeningen voor. De oefeningen stonden los van elkaar en waren totaalmethodisch. Het was meer een oefeningen om een oefening. Technische vragen over de oefening willen of kunnen ze niet beantwoorden, wat ik erg jammer vond.

JEROEN JOBSE 1

KEYNOTE LECTURE POLAND

The challenges of interski in the global communication society.

Het doel en de waarde van interski wordt uitgelegd.

Mailverkeer zorgt voor snellere ideeën uitwisselingen.

Interski moet een soort festival worden.

Interski moet groeien. Er zijn nog vele skischolen die niet weten wat interski is en inhoud.

Deze kanalen moeten worden opengesteld om zo een groter bereik te creëren. Op die manier kan de waarde van Interski stijgen.

Interski moet een uitwisseling zijn op topniveau.
De meeste landen hebben hun problemen al opgelost.
Op het congres moeten problemen worden voorgelegd en dan via een open discussie worden behandelen.

Er moet een databank komen met sterkte en zwaktepunten zodat er sneller gehandeld kan worden.

Conclusie(vraag): Wat willen we met interski?

Samenvattend:

Een korte presentatie van Polen. Gosse heeft de foto's van de presentatie.
Wat heel goed is dat deze discussie gevoerd gaat worden. Er kan niet iets nieuws meer worden gebracht.

Hoe kan dit veranderd worden. Ik denk dat een aantal teamleden hier wel ideeën over hebben, denk aan:

- Open discussie
- Vooraf het congres al geïnformeerd worden over het thema/ probleem
- Wedstrijdelement tijdens de demo's
- etc

Als interski op de traditionele wijze doorgaat denk ik persoonlijk dat de waarde van interski daalt.

JEROEN JOBSE 2

LECTURE NEW ZEALAND

Skiing: Hutia te Rito – Nature roots for strong growth

We krijgen een uitleg over skiënd New zeeland.
Veel leraren gaan de oceaan over om les te geven.
De structuur van de opleiding wordt gepresenteerd.
Het positieve is dat je tijdens/ na de opleiding extra cursussen kunt volgen. Op die manier kun je je breder scholen.
Park en Pipe zijn helemaal hip in New zeeland.

Samenvattend:

Een leuke uitleg. Het had geen info waarde om hier een verslag van te maken.

JEROEN JOBSE 3

LECTURE SWITZERLAND

4 snowsports, one philosophy. A utopian view of reality.

Ik hoop dat er ook anderen aanwezig zijn geweest.
Ik heb er niet veel over te vertellen.
Het werd eerst in het Frans voor gelezen en later door iemand anders in het Engels voor gelezen.
Door deze manier van presenteren is er bij mij niet veel aan informatie binnen gekomen.

Ze willen binnen alle sneeuwsporten dezelfde taal gebruiken.
Met deze filosofie denkt men zorg te dragen voor de ontwikkeling van alle sneeuwsporten.

Door de verschillen en gelijken te analyseren probeert men commerciële en kwalitatieve doelen te halen

Samenvattend:
Jammer.

JEROEN JOBSE 4

PRAKTISCHE WORKSHOP AUSTRALIA

Australian skiing, experience 3 types of performance.

Australië begint met een uitleg van hun cultuur, Wanna Go.
Ze beschrijven de situatie bij hun op de bergen (er zijn maar 3 skigebieden).
Door de enorme drukte op de piste, skiën ze veel en doen ze weinig deeloefeningen omdat de ruimte dat niet toelaat.

De evolutie van het Australische leren skiën:

1. Teacher centred
2. Student centred
3. Subject centred
4. **Experience centred**

Door de klant een onvergetelijke tijd te geven vergeten ze dit hun hele leven niet meer en komen ze terug voor meer.

The 3 types of performance zijn:

- Gestuurde bochten, skispoor is 30 cm wide
- Gecarvde bochten, skispoor is 10 cm wide
- Pure carving,

We krijgen eerst een uitleg van ploegdraaien waarbij ze aangeven dat dit wordt gedaan door een draaiing in de heup (been draait in heup).

Vervolgens gaan ze het kantgevoel trainen

Van gestuurde bochten gaan ze over naar gecarvde bochten.

Ze eindigen met full carving bochten.

Samenvattend:

De situatie in Australië lijkt op die van Nederland. Door drukte gebruiken ze weinig de breedte van de piste. Hierdoor starten ze gelijk met het skiën dicht bij de vallijn.

De workshop was simpel en ging helaas niet de diepte in waardoor er niet meer over te vertellen is

JEROEN JOBSE 5

PRAKTISCHE WORKSHOP CANADA

Tactics and technique for fun development

Canada werkt met 3 hoofdpunten:

- Centered balance
- Initiation turn with lower part
- Edge balance

Bij elk hoofdpunt krijgen we een uitleg en skien we een paar meter.

Het perfectioneren verdelen ze in 3 groepen:

- Performance perfection
- All mountain perfection
- Free skiing perfection

De afsluiting was wel sterk. De Canadezen geven niet de oplossing via feedback. Ze creëren leeromstandigheden zodat de klant zelf de oplossing kan zoeken.

Samenvattend:

Ik hoorde goede verhalen over Canada. Helaas kwam dit er niet uit bij de instructeur met wie ik meeding.

Het is handig als we de sterkste presentatie gebruiken als verslag.

JEROEN JOBSE 6

PRAKTISCHE WORKSHOP SPAIN

Tijdens de start kregen we 2 formulieren uitgedeeld. Op het eerste formulier stonden foto's van een wedstrijdskiër. Op deze foto zag je dat de skiër zijn buitenski naar buiten plaatste om een vroege belasting op de nieuwe stuurski te krijgen.

Op het tweede formulier werd de technische progressie kort samengevat. Helaas was dit alleen in het Spaans te verkrijgen.

Hun visie was dat ze tijdens hun methodiek direct de manier van een wedstrijdskiër probeerde na te streven. Als dit niet binnen de mogelijkheden paste van hun klanten dan gingen ze over naar de traditionele opbouw.

De ploegbochten werden belast geskied door voor de vallijn de buitenski baar buiten de duwen, een soort drukwissel.

Door de snelheid toe te laten nemen gingen de krachten helpen om de bochten te maken.

Tijdens het skiën streven ze een zo natuurlijk mogelijke positie na, dus niet hoeken.

De volgende oefeningenreeks hebben we doorgeskiet:

- ½ bocht in ploeg met 3x het buitenbeen naar buiten duwen
- idem afbouwend naar 2x en 1x het buitenbeen naar buiten duwen
- traverse, binnenbeen meer buigen dan het buitenbeen
- 3 ploegbochten en de laatste bocht parallel uitsturen. Het binnenbeen werd dan geopend en meegekant.
- Door snelheid te verhogen de ploegpositie afbouwen.
- Op snelheid eerst je buitenbeen uitstemmen voor de nieuwe bocht in te gaan om vroeg druk op het buitenbeen te krijgen. Dit was zeer lastig uit te voeren om dat deze beweging onnatuurlijk aan voelde en lastig was voor de coördinatie.

De parallelle bocht skiede ze met een soort pedaaltechniek, binnenbeen buigen en buitenbeen strekken. Door gebruik te maken van de krachten werd dit als natuurlijk gezien.

Samenvattend:

Deze methode lijkt veel op het buigstrekken wat wij ook gebruiken tijdens de hogere technieken. Alleen bouwen hun dit gelijk op tijdens de ploegbochten. Een nadeel was dat je vrij snel belast aan het skiën was waardoor je snel de bovenbenen ging voelen. Tijdens de opbouw leren ze de bewegingen aan door gebruik te maken van interne krachten. Later moesten dan de externe krachten het over gaan nemen.

JEROEN JOBSE 7

PRAKTISCHE WORKSHOP FRANCE

Development of expert Turns

Frankrijk heeft zich van zijn goede kant laten zien.

Ze waren sterk in hun demo's en hun praktische workshops. Toen ze onze workshops volgden waren ze open en geïnteresseerd. Tijdens een conversatie met 1 van de Fransen kwamen we tot dezelfde conclusie. Het professioneel omgaan met de skisport wordt niet door iedereen serieus genomen. De Fransen die dit keer aanwezig waren deden dit zeker wel!

Voor de start kreeg iedereen in het Engels een samenvatting van hun workshop en een DVD.

De Fransen willen alle verschillende sneeuwsporten hetzelfde benaderen.

Ze werken met 4 fundamenten:

- Centering:
Het plaatsen of bewegen van het zwaartepunt boven het platform
- Loading:
Het behouden of variëren van de druk tussen het platform en de ondergrond.
- Edging movements:
Contact tussen de sneeuw en platform door het variëren van kanthoek
- Pivoting amplitude:
De hoeveelheid rotatie die wordt overgebracht op het platform.

De Fransen hebben het niet over wat ze terug krijgen van de ski maar van de ondergrond.

Op die manier geven ze aan dat elke ski een andere manier van aansturen nodig heeft.

Na het analyseren van de 4 fundamenten gaan ze over naar het specifieke ontwikkeling van de rider. Hierbij houden ze rekening met de natuurlijke bewegingen van hun klant.

Hun benadering om het skiën aan te leren versimpelen ze door te werken met 4 hoofdpunten:

- Who
Wie is de rider. Fysiek, mentaal, soort uitrusting
- Where
Type terrein. Piste, off piste, snowpark, steepnes, sneeuw kwaliteit
- What
Als ze de Who en Where hebben gaan ze een doel stellen, technisch en fysiek.
- How
Het maken van een leerweg om het doel te behalen.

Om parallelle skiërs beter te leren skiën zijn ze veel bezig met het laten ervaren met verschillende opdrachten.

Tijdens deze opdrachten laten ze de klanten ervaren waar, wanneer en hoe er moet worden bewogen om controle te kunnen behouden.

Tijdens de praktische workshop lieten ze ons het volgende ervaren:

- Lange bochten waarbij we bij de inzet eerste rechtdoor moesten glijden en daarna vol snijdend de bochten moesten afmaken. Dit werd gedaan op een steile helling.
- Gesneden bochten waarbij we vol naar binnen moesten hangen
- Skiën door een corridor met verschillende opdrachten:
 - slalom gesneden
 - idem uitwijken naar de andere rij
 - ritmewissel
 - wedstrijdje

Het doel was dat iedereen op zijn niveau kon trainen en ervaren. Iedereen kreeg dan ook verschillende opdrachten.

Samenvattend:

Een zeer goede workshop. De benadering is hetzelfde zoals we in Nederland met gevorderde skiërs werken. Een skiër beter maken doe je door goede leeromstandigheden te creëren. Variatie in hellingshoek, snelheid, sneeuwomstandigheden, moment van belasten. Naast het laten ervaren ben je als leraar wel aan het sturen als de skiër in de problemen komt.

JEROEN JOBSE 8

PRAKTISCHE WORKSHOP GERMANY

Easy but perfect: alpine skiing teaching concept Germany

Duitsland zet de klant centraal. De vraag is wat wil de klant als ze parallel kunnen skiën. Het breed blijven scholen wil Duitsland ook nastreven.

De rol van leraar verandert in coach op het moment dat de klanten parallel kunnen skiën.

Hun motto is ook veel skiën en weinig praten of afdalingen onderbreken.

Middels opdrachten willen ze de klanten verschillende doelen laten ervaren.

Ze gaan uit van een sneeuwvlok. Elke tentakel is een thema die ze kunnen trainen.

De volgende thema's staan in de sneeuwvlok:

- Timing van de beweging
- Snelheid
- Radius
- Materiaal
- Formatie skiën
- Hulpmiddelen
- Terrein
- Spoor
- Ritme
- Frequentie
- Bewegingsrichting
- Bewegingsomvang
- Bewegingsintensiteit

Tijdens de workshop hebben we de volgende opdrachten uitgevoerd:

- Elkaar inhalen tijdens het skiën met kortere bochten om zo te leren vertragen en versnellen. Hierdoor wilde het verschil tussen slippen en snijden laten voelen.
- Skiën met stiek om op die manier het bovenlichaam op spanning te zetten.
- Buitenstok op de grond en binnenstok in de nek om het naar binnen hangen tegen te gaan.

Ze willen met zoveel mogelijk gevoeloefeningen de klanten leren omgaan met druk.

Het streven is wel om zo vroeg mogelijk bij het insturen het buitenbeen al te belasten.

Samenvattend:

De workshop was wel heel easy. De oefeningen waren niet vernieuwend en de uitvoering die ze voor deden was niet dwingend. De opdracht of oefening moet wel duidelijk genoeg zijn voor de klant om iets te kunnen ervaren.

De gedachte is wel goed. Maak een complete skiër door verschillende aspecten te trainen en leren skiën door te skiën. Daarnaast verandert de leraarrol in begeleider.

De klant weet hoe het moet maar moet het alleen ervaren om het zelf te kunnen toepassen

OTHMAR HOFFMAN 1

LEZING ARGENTINIË

De directe lijn en intelligent skien

De directe lijn

De kortste verbinding tussen twee punten is een rechte lijn. Het doel is dan ook de snelste weg te kiezen waarin kan worden geleerd. Daarom gebruiken de Argentijnen een totaal technisch ski concept die de leerstof in etappen verdeeld waarin de bewegingen en de toepassing ervan worden beschreven. Binnen deze etappen worden verschillende leermethoden aangesproken om zo totaal gericht te werken en snel mogelijk proberen resultaten te behalen. Dit neemt volgens de Argentijnen niets weg van de beleving die de skiër heeft en allerm minst van het leerproces. Juist door vanuit een totaal concept te werken zullen de deelmetho dische stappen makkelijker worden aangeleerd, het totaalplaatje is immers duidelijk. Gelijktijdig gebruiken de Argentijnen bewegingsanalyse om deelmetho disch te verbeteren maar altijd in samenhang met het totaal. Als laatste brengen ze naar voren dat zelfstandig ervaren van nieuwe of verbeterde punten binnen het leerproces erg van belang is voor het vergroten van het balansgevoel. Hetgeen vanaf het begin van het leerproces centraal staat.

Intelligent skiën

Het skiën heeft altijd te maken met de wisselwerking van de krachten en de skiër. Nu gaat het er altijd om deze balans zo goed mogelijk te krijgen zodat alle krachten optimaal worden gebruikt. Het gaat er om dat een skiër niet altijd 100% tegenkracht hoeft te geven om zijn bocht te kunnen skiën. Denk maar aan een Martial Arts Sport zoals bijvoorbeeld Aikido. Bij Aikido gebruikt men de kracht van de tegenstander in zijn eigen voordeel. Bij Aikido behoort daarom elke beweging harmonieus te zijn en in de richting mee van de krachten. Het gaat om het efficiënt managen van de krachten. Bij skiën ziet de Argentijn dit terugkomen in skiën van druk naar druk, de energie wordt gecontroleerd maar niet geblokkeerd. De externe krachten moeten gebruikt worden om spanning op te bouwen en dan weer om te zetten in beweging.

Een deel van het intelligente skiën komt hierin terug, het gebruik maken van de krachtsimpuls. Het andere deel zit in het efficiënt bewegen, waarbij onze zintuigen een belangrijke rol spelen. Denk hierbij aan;

Ogen: je kunt zien waar je naar toe wilt, hierop anticiperen, je reactie voorbereiden, handelen.

Tast: de belangrijkste receptor voor de interactie tussen mens, ski en de sneeuw. De voeten als

belangrijkste, de spieren en de huid.

Gehoor: controle en signalen via je gehoor, harde, zachte of geen geluiden.

Wat heeft dit alles nu voor effect op de wintersporter? Deze vraag is te beantwoorden vanuit een aantal verschillende oogpunten.

- Door efficiënter te leren bewegen en met je energie omgaan kun je langer en meer genieten van je wintersport.

- De skiër voelt zich zekerder op de ski's en het risico voor de skiër wordt kleiner.

- Grotere succesbeleving, meer plezier en meer leermomenten.

Door de combinatie van deze factoren is dit van groot belang voor de successtory van het skitoerisme. Sneller leren, veiliger leren en leren met plezier en dat door een concept Intelligent skiën .

OTHMAR HOFFMAN 2

WORKSHOP JAPAN

Park & Pipe, met de nadruk op PIPE.

Basisprincipes om te komen tot Pipe riden;

1. allereerst moet het minimum niveau van de skiër parallel zijn om in de pipe te kunnen rijden, dit hoeft geen top level skiër te zijn.
2. de eerste belangrijke stap is dat de skiër leert het contact met de pipe te behouden, de skiër doet dit door:
 - a) zo min mogelijk te kanten, de ski vlak houden tegen de pipe (ook als je tegen de wand op skiet).
 - b) De lichaamspositie moet loodrecht op de pipe zijn om aan punt 'a' te kunnen voldoen.
 - c) Er mag niet verticaal bewogen worden om de krachten die ontstaan te absorberen, hierdoor heb je kans dat je op het hoogste punt gaat afzetten en jezelf van de pipe afdrukt waardoor je in de flat zult landen (zodat punt 'a' niet meer wordt gewaarborgd).
 - d) Het bovenlichaam zet de rotaties in, niet de voeten. De voeten (en dus de ski's) volgen het bovenlichaam/heup.

Opbouw

1. bochten licht tegen de wanden van de Pipe opsturen, volledig contact houden. Gevoel krijgen.
2. hoger tegen de wanden opsturen, opdracht om loodrecht t.o.v. de pipe te blijven (op elk punt in de pipe).
3. nogmaals dezelfde oefening als bij punt 2 alleen nu het lichaam gedurende het tegen de wanden opsturen en afskieten hetzelfde houden.
4. de volgende stap is boven de Pipe uitkomen, probeer als het ware in het verlengde van de Pipe door te skiën (alsof de wand verder doorloopt). Hierdoor verander je niet je positie en zul je gecontroleerd boven de Pipe uitkomen. Eenmaal los zul je door je bovenlichaam/heup in de nieuwe richting te draaien in de juiste positie komen voor de landing tegen de wand. Belangrijk is je niet af te zetten, dan zul je namelijk in de flat landen.
5. Als de bovenstaande stappen eigen zijn, kun je doorgaan met als eerste wat meer airtime te nemen boven de coping. Heb je meer airtime dan kun je met grabs en turns aan de gang gaan.

Conclusie; iedereen die parallel skiet, van basisparallel tot expert kan de halfpipe in. Een goede opbouw is vereist om ongelukken te voorkomen.

OTHMAR HOFFMAN 3

From: [Othmar Hofmann](#)

To: [Jeroen Jobse](#)

Sent: Wednesday, February 14, 2007 8:32 AM

Subject: FW: Verslagen workshops en lezingen

Hoi Jeroen,

Hieronder de workshops en lezingen die ik heb gevolgd en uitgewerkt, heb je vragen hoor ik het wel?!

Zo 28-1

Key note Zweden, Pascale en ik, heeft pascale op haar laptop

Lezing Argnetinie, zie bijlage

Ma 29-1

Workshop ondersteuning gedaan bij Bas H

Key note Oostenrijk (geen aantekeningen wel foto's van PP, zijn in bezit van Stijn)

Lezingen van Nederland bijgewoond

Di 30-1

Workshop Nieuw Zeeland geweest, samen met Stephan, uitgewerkt op laptop van Ruud (in zijn bezit dus, hij mailt het naar jou)

Workshop Japan geweest, samen met Ruud en Stephan, uitgewerkt op laptop Ruud (hij mailt deze ook)

Key note Lichtenstein (geen aantekeningen wel foto's van PP, zijn in bezit van Stijn)

Lezing van Zwitserland Skistylar Park & Pipe, zeer informatieve PP gehad over Freestyle skien, te veel om uit te werken, wel een boekje gehad misschien deze inscannen en bijvoegen?

Do 1-2

Workshop Polen drama geen info

Lezing Zwitserland 4 Snowsports philosophy, Stijn heeft foto's van PP gemaakt deze zijn erg verduidelijkend vwb inhoud.

Vr 2-2

Workshop Canada, samen geweest met Bas H, uitwerking volgt (moet nog even afstemmen met Bas H)

Workshop Frankrijk, samen met Bas H, Geoffrey en Stijn, er is boekwerkje uitgedeeld met inhoud over workshop (Stijn of Geoffrey)

Daarnaast vind ik het wel een idee om de dag dat we in mei samenkomen een extra inhoud te geven, door eerder met elkaar samen te komen en de inhoud van het congres wat de landen ons hebben verteld te bespreken. Waarschijnlijk komen er zeker punten uit die wij in de groep willen bespreken en over in discussie willen gaan. Hierdoor komen we waarschijnlijk met de informatie ook weer verder als Nederland?!

Ik hoor graag je mening over bovenstaande en hoop dat het verder lukt met de uitwerkingen van de workshops e.d.

Gr, Othmar

RICHARD MOLENAAR 1

KEY NPOTE LECTURE OOSTENRIJK

Door Wener Worndle en door Erich Muller.

Hierbij werd gepoogd een mechanisch theoretisch onderzoek te koppelen aan een praktische toepassing voor alpine skiën.

Er werd een vergelijk gemaakt van de verschillende posities in de bocht en hierbij is gekeken naar de belasting van binnen en buitenbeen en de daarbij behorende krachten en de hoeken van de verschillende gewichten.

Het werd een wissel van de praktijkman (Worndle) en de professor (Muller)

De informatie uit de praktijk was gedateerd (oude foto's en lang bekende informatie)

Ook werd de methodische leerweg van Oostenrijk nogmaals in woord en beeld uitgelegd waarbij er geen nieuwe geheimen werden onthuld.

De conclusie van het theoretische verhaal was dat de meeste druk op het buitenbeen wordt gebracht en dat theoretisch het gewicht over twee benen verdeeld moet worden.

Alsmede gelijke hoeken in de beide helften van het lichaam, assenparallel dus.

Ik zat te wachten op de toepassing van de theoretische informatie naar het praktische, Maar helaas deze kwam niet.

Jammer want hierdoor kunnen we er niets mee.

RICHARD MOLENAAR 2

WORKSHOP HONGARIJE

Lionhart

Lionhart maakt deel uit van een marketingconcept van Hongarije omdat zij de klant meer op individuele motieven in de skischool wil krijgen.

Zij gebruiken hiervoor drie motieven die zij een bijbehorende naam geven.

Motief 1 Hips don,t lie

Hiermee willen zij de klant bereiken die vooral technisch geschoold en verbeterd wil worden.

Motief 2 Vision of an Eagle

Hiermee willen zij de klant bereiken die uit het gevoel de skisport beleeft. Het gevoel van vrij zijn ,buiten zijn het een zijn met de natuur, voelen dat je speelt met de krachten en dat er met jou gespeeld wordt.

Motief 3 Lionhart

Dit wordt gebruikt voor de skiër die waarde hecht aan uitdaging in snelheid, het ervaren van stuurdruk. En de “ thrills “ van het skiën. Piste racen en high speed extreem.

Bij deze workshop ben ik meegegaan met Daniel.

We kregen een aantal handvatten mee om te kunnen spelen met de stuurdruk, bijvoorbeeld door te spelen met je ademhaling en door die onder druk naar buiten te persen moest je de spanning op je benen opvoeren. Ook moesten we extreem laag bewegen om te voelen dat wat in je gevoel heel laag was in de praktijk wel meeviel. Maar daardoor wel meer geschikt was/is om hard te skiën. De techniek die gebruikt werd voor deze filosofie was erg dalopen en vooral heel vroeg heel veel hoek uit de heup. Dus gedateerd techniek voor een moderne opvatting.

De presentatie van het geheel was ok , de filosofie niet helemaal.

Mijn inziens moet je in de skiles gebruik maken van alle 3 de motieven dit alleen wel aangepast aan de situatie en de personen met het daarbij behorende niveau.

Over niveau gesproken, daar waar de Hongaren op voorgaande congressen opvielen door cowboyacts en vooral een matig niveau van skiën was dit nu van een veel hoger niveau en werd er ook in de workshop een goede poging gewaagd om een inhoud neer te zetten.

In kennis niveau was het allemaal wat minder want zodra het niveau van de discussie te technisch werd moesten de Hongaren afhaken.

De Hongaren zitten letterlijk en figuurlijk niet stil ! Voor de insiders.... Trashcan Jumpen

RICHARD MOLENAAR 3

WORKSHOP ITALIË

Nieuwe Leerplan Italië

Deze workshop stond in het teken van het nieuwe leerplan in Italië.

Hij werd gepresenteerd door Iwan Bortolami voormalig world cup skiër.

De indeling in het leerplan is eigenlijk verdeeld in drie hoofd niveau,s die worden aangeduid met een brons, zilver en goud niveau.

Deze worden per niveau weer onderverdeeld in een basis niveau en een gevorderd niveau.

Basis niveau brons : van gewenning via voorbereidende oefeningen naar 1^{ste} richtingsverandering in ploeg.

Gevorderd niveau brons: dit eindigt met door ploegtraverse aan elkaar gemaakte bochten waarbij de uitstuurfase parallel op gelijke kanten is.
Kanthoek wordt vooral verkregen door heupknik.

Basis niveau zilver : aanleren stokinzet en middels slijp en draaivormen wordt het parallel skiën aangeleerd. Verticaal beweging wordt aangeleerd en veelal wordt gewerkt met een bochtenwaaier. Wordt een begin gemaakt met de overgang van draaien naar sturen.

Gevorderd niveau zilver : hierbij wordt er een indeling gemaakt van bochten afhankelijk van de verschillende radii van de bocht Er worden er drie onderscheiden namelijk een korte een middellange en een lange radius. De laagbeweging wordt in dienst gesteld van het verkrijgen van meer kanthoek. Leerdoel is het parallel aan elkaar versmelten van de in en uitstuurfasen .

Basis niveau goud : belangrijk veel scholing van de centrale balans deze wordt in Italië gezien als een voor achter centrale balans en ook een links rechts centrale balans. Bij ons zou deze zijwaartse balans vallen onder alpine balans. Er wordt veel gewerkt met fixatie vormen waarbij de centrale balans wordt geprikkeld. Bv ook 1 ski springen, spelen in de verschillende sneeuw soorten en ook in de half-pipe.

Gevorderd niveau goud: Verbetering van de coördinatie en het aanpassen van de verschillende radii aan de verschillende omstandigheden. Aanpassen aan de hogere snelheden en uitbouwen naar wedstrijdtechnieken. Werken aan behoud van centrale balans ook in de verschillende hellingshoeken.

Wat een groot verschil was met de vorige Interski congressen is dat de Italianen nu de workshop presenteerden met een duidelijk plan en een duidelijke structuur.
Veel beter dus!

In vaardigheid is er een vrij grote optische verandering aangebracht in het skiën.
De grote (maar wel belaste) verticaalbeweging heeft plaats gemaakt voor een voorbeweging, bochtinwaarts die nog steeds belast is maar wel erg dynamisch is.

RICHARD MOLENAAR 4

WORKSHOP JAPAN

Progression of the basic turn based on bi-axial movement.

Methode van het bewegen in een dubbele as.
Basis voor de Methode is het telgang principe.

We kregen de workshop van een erg goed Duits prekende Japanner Sakomoto
In de vallijn begonnen we met een enkele bocht waarbij de buitenarm de bocht inleidde.
Dit draaien naar de vallijn toe gaf zoveel impuls aan de bocht dat er bij de verschillende buitenlandse collega,s aan alle kanten de heupen eruit vlogen.
Iets dichterbij de vallijn zou dit zeker voorkomen.

Snel werd er al gesproken over het anticiperen met het bovenlijf richting vallijn en het meedraaien van de binnenvoet in de richting van de bocht.

Principe om veel kanthoek te verkrijgen was het buitenbeen ver onder het lichaam door naar buiten te brengen waardoor er automatisch veel hoek wordt gecreëerd.

Dus een combinatie van draaien met het binnenbeen en het kantelen van het buitenbeen.

Opvallend was de geringe verticaalbeweging die hiervoor nodig was en er werd ook niet meer dan nodig gebruikt. Wat ik zelf vond was dat je op deze manier wel in staat was om erg dynamisch te skiën maar het kostte mij wel heel veel kracht in mijn rug. Aan het einde van de bocht werd de ruk uitgelaten naar voren.

Deze techniek heeft voor mij veel gelijkende bewegingen met de techniek van het wedstrijdskiën.

Wat mij opviel van de Japanners was dat zij bijna allemaal op deze manier skiën en dat zij technisch een aantal superskiërs in het team hebben. Bij veel andere landen zijn de verschillen tussen de team leden groter. Zo zie je maar waar veel samen trainen toe leidt.

RUUD VAN DONGEN 1

LEZING OOSTENRIJK

Carven heeft een centrale positie in het huidige Oostenrijkse leerplan

door Werner Worndle en Erich Muller

Carven is een verzamelbegrip voor goed gestuurde bochten maken op alle niveaus. Carven is glijden door bochten maken langs de tailering van de ski.

Carven begint in het Oostenrijkse leerplan met de inzet beide ski's gelijk te kanten met als doel het sturen van de ski.

Met een lage snelheid is dit het leerdoel van de basisscholing, waarbij de ski's met een geringe kanthoek de bocht worden uitgestuurd.

Na het bijdraaien van de bergski kan voor het eerst over carven in de zin van sturen over de kanten worden gesproken.

Situatief carven in de zin van parallel gestuurde bochten kent twee vormen;

1. Op midden- tot steil terrein; om de snelheid te controleren moet de ski duidelijk uit de vallijn worden gestuurd. De hoogbeweging in de bochtrichting en stokinzet ondersteunen het insturen van de nieuwe bocht
2. Op vlakke pistes; vanuit stuurdruk middels voor- en binnenwaarts bewegen en daarmee de kantenwissel maken voor de nieuwe bocht. De bochten worden daarbij heerlijk langs de getailleerde skikanten verder doorgestuurd. De afwisseling van stuurdruk en het moment van gewichtloos te zijn geeft een kick.

Race carven voor de hogere techniek scholing is carven in alle bocht radii

Een goede basistechniek, basis conditie, oefening en uitrusting zijn een must voor de leerdoelen van het carven.

Een beetje skiër wil tegenwoordig kunnen carven, zoals vroeger het wedelen werd begeerd. Carven is niet alleen een moderne skitechniek, maar ook een marketing tool in het aanbod van de Oostenrijkse skischool.

RUUD VAN DONGEN 2

WORKSHOP JAPAN

Gegeven door demonstrator Shinichi Wakatsuki.

Deze workshop wordt gegeven in maar liefst 4 talen. Wij volgen de workshop in het Duits. Shinichi heeft 4 jaar lang in St Anton les gegeven en spreekt redelijk Duits. Hij laat op een heldere wijze samen met een 7 tal collega's de visie van de opbouw van Japan zien.

Basis principe om te komen tot parallel skiën;

1 as beweging om de longitudinale as (lengteas)

Assen paralleliteit en midden positie

Strekken buitenbeen en buigen binnenknie

Meedraaien met de heup in de basisscholing als oefening

Geen knie in de basisscholing

Buitenbochtski moet meer afstand afleggen en daarom actief naar voren worden gebracht, bij de hogere techniek scholing alleen voor de vallijn.

Opbouw

6. lopend glijden met ski's

7. berg naar de bocht en dalski naar voren drukken

8. ploegbochten buitenski naar voren brengen met vrij snelle buig beweging

9. terreinkeuze iets steiler direct naar parallel, geen stembochten

10. parallel geslipt waarbij het naar voren drukken van de buitenbocht ski steeds meer alleen voor de vallijn plaats vind

11. parallel gestuurd waarbij buitenarm sterk naar voren wordt gebracht om het naar voren

brengen van de buitenbocht ski te accentueren

Conclusie;

Het principe van het naar voren brengen van de buitenski werkt.

Dit lijkt tegenstrijdig aan ons eigen leerplan, echter zolang de buitenbocht ski niet verder naar voren is gebracht als de dalski na de vallijn, is er geen gevaar van uitdraaien van de heup en of teveel rotatie van bovenlichaam.

RUUD VAN DONGEN 3

WORKSHOP ZUID-KOREA

Workshop gegeven door;

Zuid Koreaan Byun Jong Moon. Demonstrator en voormalig wc skiër slalom en reuzen slalom.

Voor het verslag van deze workshop, eerst even kennis maken met Zuid Korea;

Zuid Korea

Zuid-Korea is een schiereiland in het noordoostelijke deel van het Azië en ligt 12 uur vliegen, ongeveer 10.000 kilometer van Nederland.

Zuid-Korea grenst aan de [gedemilitariseerde zone](#) met [Noord-Korea](#), de [Gele Zee](#), de [Straat van Korea](#) en de [Japanse Zee](#). Zuid-Korea heeft ongeveer 3000 eilanden die met name voor de zuidelijke en westelijke kust liggen.

Het land is overdekt met bergen (ongeveer 70%). Op de hellingen van bergen mag doorgaans niet worden gebouwd, zodat de beschikbare ruimte voor bebouwing en agrarische benutting klein is. Zuid-Korea is net iets groter dan Nederland.

Momenteel is Zuid-Korea een van de snelst groeiende economieën van de wereld.

Winter seizoen

Het klimaat van Zuid-Korea is een [gematigd klimaat](#) met 4 seizoenen. Tijdens de winter wordt het klimaat beheerst door koude en droge lucht van het Aziatische continent.

De Zuid-Koreaanse wintersport gebieden kennen slechts 8 weken winterseizoen. Niet alleen doordat er buiten de maanden december en januari weinig sneeuw valt en de temperatuur te hoog is, maar ook omdat de Koreaan slechts 2 weken per jaar vakantie heeft!

In Zuid-Korea er is een vrij constante afwisseling van de temperatuur; 3 koude en 4 warme dagen.

Er wordt veel gebruik gemaakt van kunstsneeuw, echter geeft deze sneeuw ijzige pistes. Zuid-Korea telt 14 skigebieden waarvan YongPyong een van de grotere is. Het gebergte loopt aan de oostkant van zowel Noord- als Zuid-Korea.

De online skiclubs zijn een ware hype in Korea. Mensen maken online afspraken om elkaar op ski's of board te ontmoeten. Er zijn meer dan 2000 online skiclubs.

Olympische Winterspelen

Byun is naast demonstrator voor zijn land ook vooraanstaand lid van het organisatiecomité voor de Olympische winterspelen 2014.

Hij besteedt $\frac{3}{4}$ van de tijd van zijn workshop aan het promoten van zijn land als beste kandidaat.

Zuid-Korea is met Pyeongchang een van de drie kandidaten voor de Winterspelen van 2014. Het Russische Sotchi en het Oostenrijkse Salzburg zijn de andere twee genomineerden.

Op 4 juli 2007 stemmen de leden van het IOC over wie in 2014 de Olympische Winterspelen mag organiseren.

De spanningen met Noord-Korea zou voor de keuze voor Zuid-Korea parten kunnen spelen.

Byun beskied met ons vanaf de starhuisjes WC slalom en reuzen slalom voor de heren en voor de dames. Hij laat zien waar de tribunes komen en welke wegen erbij komen. Hij lijkt ervan overtuigd dat de spelen in zijn land zullen worden gehouden.

Tijdens de week wordt mij ook steeds duidelijk dat de Zuid-Koreanen wel degelijk het interski congres als oefening zien voor de Olympische spelen Dat moet de rede zijn dat deze week bijna op alle fronten goed is georganiseerd.

.....

Zuid-Koreaanse thema uit leerplan skiën

Door de promotie van zijn skigebied, bleef er weinig tijd over voor het leerplan. Byun behandelde alleen het belangrijkste thema uit hun leerplan;

De buitenbocht ski moet meer afstand afleggen dan de binnenbocht ski. Hetzelfde gebeurt met het differentieel in de auto.

De buitenbocht wielen geven traction (niet de binnenbocht wielen, hierdoor gaat de auto niet over de kop)

De skiër moet dus zijn buitenbocht ski naar voren drukken tijdens het maken van een bocht.

Naar later in deze week bleek dat de Japanners dezelfde gedachten hebben, wat overigens voor de gevorderde skiër alleen gold.

Tijdens deze week vonden wij de demonstratoren van zowel Japan als de Zuid-Korea zeer natuurlijk, ritmisch en gecontroleerd skiën.

Ik ben ook tijdens de enkele vrije afdalingen bewuster gaan toeleggen op druk geven aan de wordende buitenski en ben inmiddels gevraagd om toe te treden tot het Zuid-Koreaanse demo team 2011

Oefeningen die wij aansluitend op deze stelling hebben gemaakt;

1. Breng de buitenbocht ski voor de vallijn zover mogelijk naar voren.
2. Taekwondo skiën; breng een taekwondo stoot uit met de buitenbocht arm afgestemd qua stootkracht op de bochtradius (dit heeft mij uiteindelijk een blauw oog opgeleverd)
3. Kia skiën; stuur met een denkbeeldig (plastic Kia) stuurwiel je nieuwe bocht in.

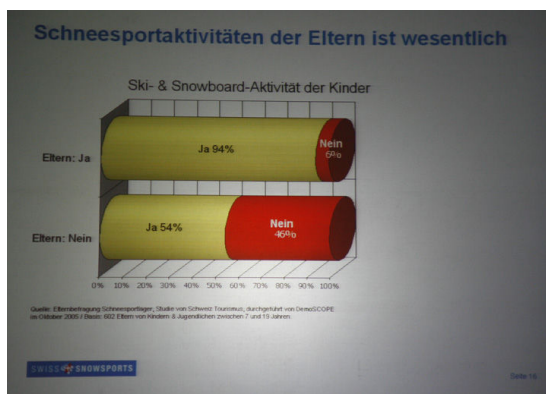
STIJN VAN OSS 1

KEY NOTE LECTURE ZWITSERLAND

Ontwikkeling & Promotie sneeuwsport

Allereerst begon deze interessante speech over de algemene terugloop van sneeuwsporters. In Zwitserland zijn er steeds minder kinderen, jongeren en volwassenen die gaan skiën of snowboarden. De maatschappij is aan het veranderen:

- interessegebieden van kinderen en jongeren veranderen
- het aanbod in vrijetijdsbesteding is enorm
- mensen worden algemeen steeds kritischer
- men wil continue worden getriggerd met nieuwe trends, sporten etc.
- Men moet als gebied, hotel, skischool, kleding, materiaal vernieuwend zijn om de klant te houden



In



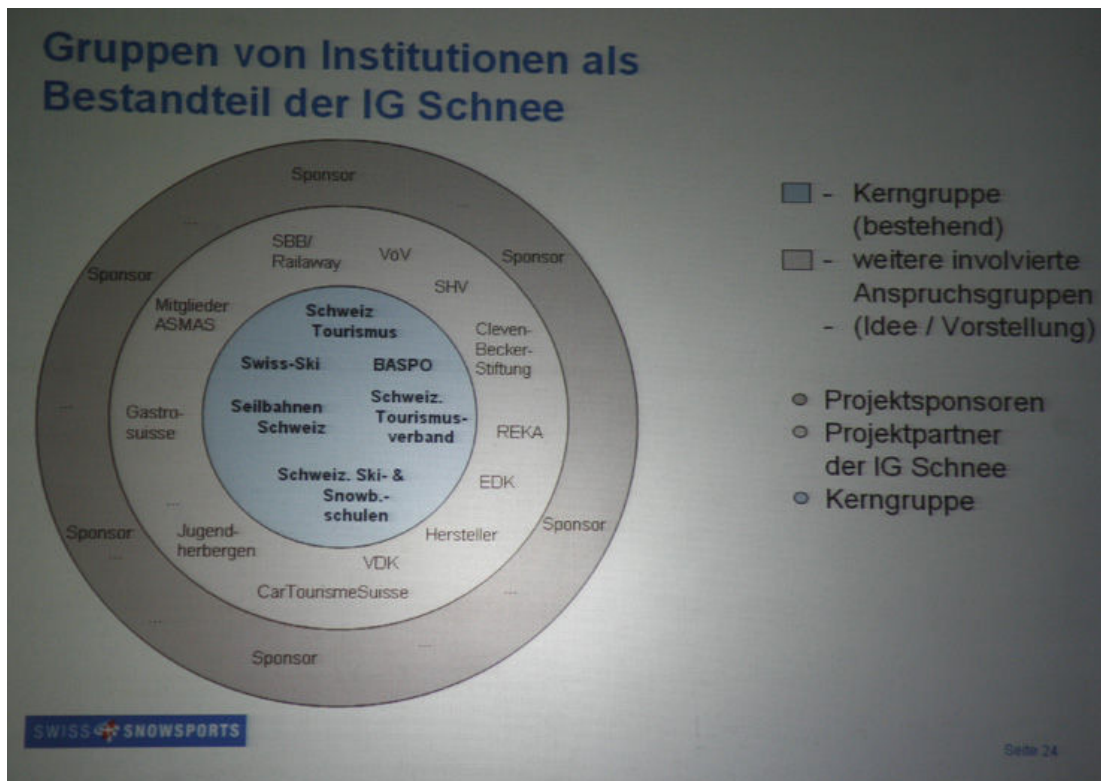
Zwitserland neemt men het initiatief om te proberen alle kinderen en jongeren uit Zwitserland in Zwitserland weer actief en voor langere termijn deel te laten nemen aan sneeuwsporten.

Actief beoefenen van Sneeuwsport betekend:

- Regelmatig sneeuwsportgebieden bezoeken
- Teruggrijpen op experts bij de uitoefening hiervan
- Goede & juiste uitrusting gebruiken
- Openbaar transport voor heen- en terugreis gebruiken
- In de desbetreffende locatie overnachten en eten
- Zich betrokken voelen bij clubs en verenigingen

Middels sponsoring en betrokkenheid van vele partijen wordt er erg hard gewerkt om de sneeuwsport in Zwitserland in zijn algemeenheid te promoten.

Middels onderstaand schema krijg je een beeld van de gehele opzet.



Er zijn een aantal initiatieven opgezet met duidelijke visies en doelen om de sneeuwsport te promoten:

- Ontwikkeling van een film voor scholen (leeftijd 10 t/m 15 jaar)
- Snowli on Tour, de bekende mascotte bezoekt verschillende steden (leeftijd 5 t/m 8 jaar)
- Sneeuwplezierdagen (leeftijd 9 t/m 12 jaar)
- Nationale sneeuwsportdag (leeftijd 8 t/m 16 jaar)
- Der Weisse Bus, op vrije dagen kunnen kinderen gratis met de bus naar de skigebieden toe, ook het materiaal wordt hierbij verzorgd.
- Jubileum Swiss Snowsports: 75 jarig jubileum zal groots worden gevierd, ze zijn bezig om 75 sneeuwsportonderkomens gratis aan te bieden aan scholen als zijnde promotie van de sneeuwsport.

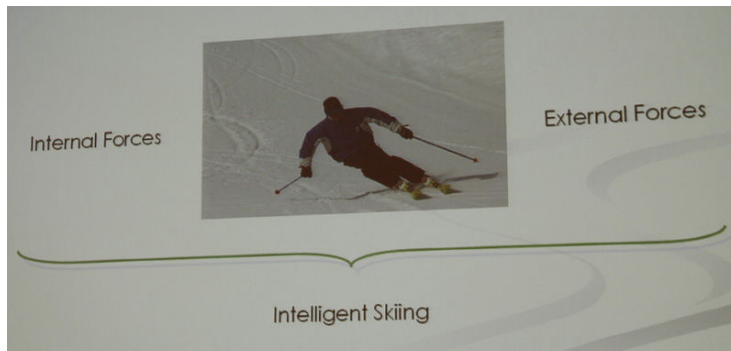
Interessante speech, als tip geef ik ze om ook eens bij ons te komen kijken. Wij zijn als land best sterk in promotie van sneeuwsport. Het maatschappelijke van Zwitserland spreekt me erg aan, dit zou bij ons weer wat beter kunnen, de mogelijkheid om te skiën en snowboarden zou voor iedereen moeten bestaan en zou door scholen opgepikt kunnen worden.

STIJN VAN OSS 2

WORKSHOP ARGENTINIE

Intelligent skiing

Prelecture workshop: lees hierbij de uitleg van Tjeerd, volledig mee eens! De voordracht was echt een aanfluiting en had niets met intelligentie te maken. Hier werd gewoon voorgelezen. Op zich een interessant onderwerp maar de Argentijnen zijn erg sterk in het zo moeilijk mogelijk uitleggen van iets wat erg simpel is.



Intelligent skiing: op zich dus een interessant verhaal wat in grote lijn ook klopt. Tijdens de workshop werd er alleen zo ontzettend veel geluld dat ik het niet meer geloofwaardig vond en me afvroeg of de lerares zelf wel 100% wist waarover ze sprak.

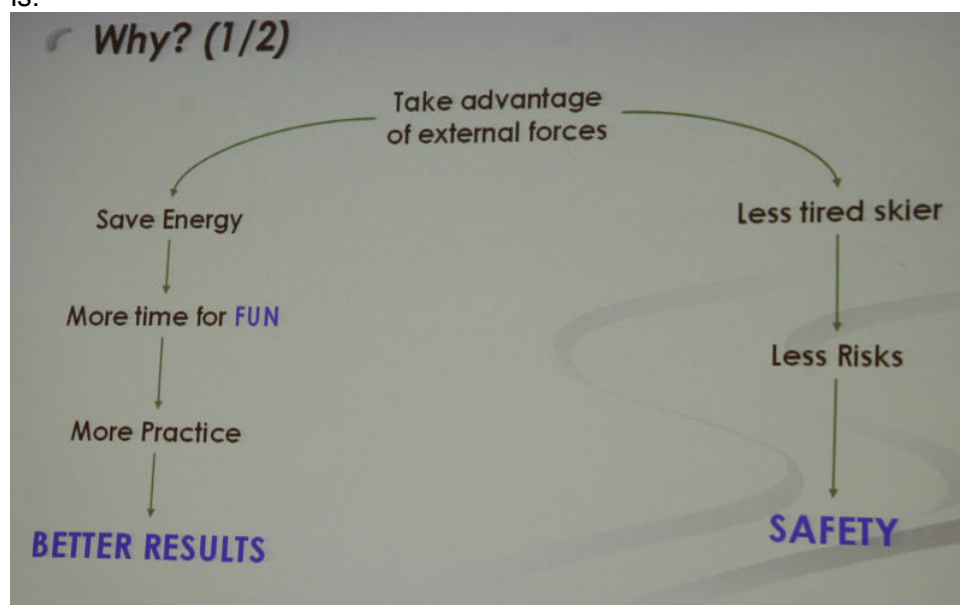
In het Argentijnse lesplan word niet gesproken over bewegingen maar over het nemen van acties.

How?

Intelligent Skiing		
Senses	Actions	External Forces
<ul style="list-style-type: none"> ☛ Touch ☛ Hearing ☛ Sight 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Load ☛ Absorption ☛ Load Distribution ☛ Edging ☛ Edge Change ☛ Anticipation ☛ Pivoting ☛ Visual Anticipation 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Gravity ☛ Centripetal Force ☛ Friction ☛ Inertia ☛ Tangential Force

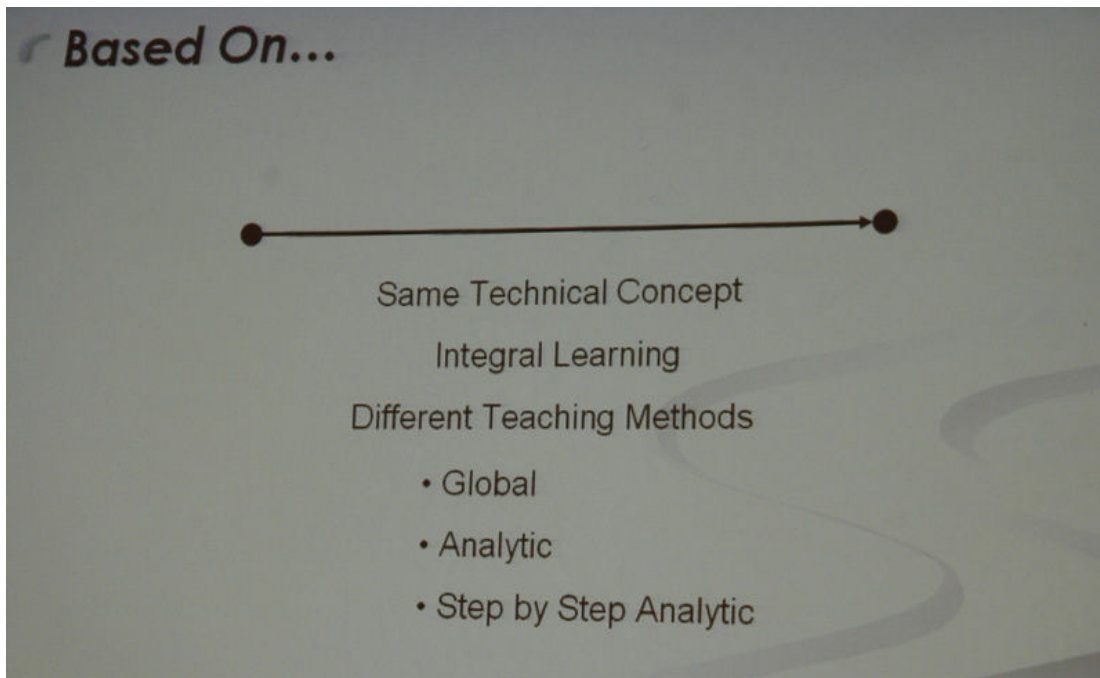
De externe krachten bepalen zo'n beetje alles in hun leerplan en manier van skiën. Ze staan zeer neutraal, bepalen niet vooraf een actie maar ondergaan en doen wat op dat moment nodig is, draaien in mijn ogen bijna teveel mee en hebben weinig buiglijnen.

Het geheel komt wel erg gebruikersvriendelijk en comfortabel over wat voor de toerist positief is.



De belangrijkste kracht waar het in mijn ogen voor hun om gaat is de zwaartekracht. Door hier goed naar te luisteren, te kijken en het nemen van geduld net voor de vallijn kan men zeer economisch met de krachten omgaan. De ski vervolgd namelijk zelf zijn weg als je hem eerst zelf de kans geeft.

Dit alles had men dus ook iets simpeler uit kunnen leggen en dan hadden we meer kunnen ervaren tijdens het skiën.



STIJN VAN OSS 3

LECTURE ZWEDEN

Voluntary Leadership

Net zoals Tjeerd omschreef had ik erg veel zin in eigenlijk alle lectures van Zweden, dit omdat ze bij het vorige congres erg veel te vertellen hadden en dat op een zeer goede manier presenteerden.



Nu dus het verhaal Voluntary leiderschap:

De naam van de voordrachtgevende is me helaas ontschoten. In ieder geval een dame met veel ervaring op het gebied van zakelijk leiding geven en coaching, daar ging dan ook de 1^e 10 minuten vd presentatie aan verloren.

In Zweden zijn inmiddels (in vergelijking tot het vorige congres!) alle verschillende instanties en verenigingen inmiddels 'on spekking terms' en werken dus over en weer samen.

Hierbij horen dus ook de organisaties die met vrijwilligers werken. De gehele presentatie stond dus eigenlijk in het teken hoe goed het is dat er vrijwilligers werken in de sneeuwsport en dat Zweden al een lange traditie heeft op dit gebied (vrijwillig, lees: onbetaalde arbeid).

Voor ons professionals, en overige deelnemende landen, toch een ietwat vreemde insteek. Ik bedoel, buiten het feit dat wij sneeuwsport allemaal tegek vinden en wij zoveel mogelijk mensen willen enthousiasmeren gaat er voor ons allen toch een hoop geld in om en zijn wij er allen commercieel mee bezig. Daarnaast heb je gewoon pro's nodig voor het verzorgen van kwaliteit en het behoud daarvan.

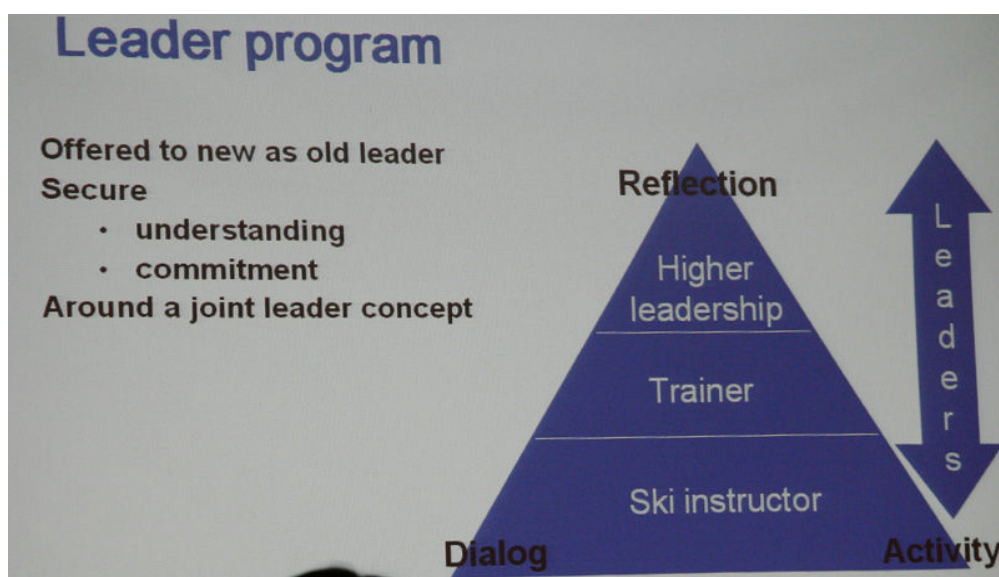
De vrijwilligers zijn in de ogen van de voordrachtgevende de kracht en de spil van de organisatie.

Voorwaarden om als vrijwilliger te mogen werken:

- De juiste instelling hebben
- Beschikken over technische vaardigheden
- Leidinggevende capaciteiten
- Gemeenschappelijke basis in normen en waarden
- Sprankeling en ziel, een enthousiast persoon in hart en nieren.

De visie van de leider is:

- het geeft me veel plezier
- het verbreed mijn kijk en mijn leven
- verbroedering en ontwikkeling van nieuwe vriendschappen
- no must
- je favoriete hobby en activiteit gratis uit kunnen oefenen



Leader program:

De vrijwilligers zijn over het algemeen niet actief in de echte grote skigebieden maar eerder in en om de grote steden. Zij enthousiasmeren vele mensen voor de sneeuwsport. Dit is op zich alleen maar positief natuurlijk. Het komt er alleen wel op neer dat op deze manier een hoop nieuwe wintersporters waarschijnlijk niet zo snel meer een beginnerscursus zullen boeken, deze hebben ze namelijk al gratis gekregen van de vrijwilligers.

Ik heb de voordrachtgevende met de vraag geconfronteerd hoe zij dit oplossen, of op welke manier samenwerken (middels doorlopend lesschema, veelvuldig contact over dezelfde methodes, waar pikken de skischolen dit weer op etc.) Hier kon zij helaas geen duidelijk antwoord op geven. Zij gaf aan dat dit op dit moment af en toe nog steeds tot discussies leidde.

Over het algemeen dus nog niet een heel goed lopende manier van samenwerken. Het doel om sneeuwsport te promoten en dit enkel door vrijwilligers te laten doen lijkt me niet de juiste weg. Kijk naar Zwitserland, zij werken met echte pro's.

De Snowsafe succes factoren:

- lage kosten voor de deelnemers
- skiën volgens de wens van de deelnemers
- guiding en het voeren van een dialoog wordt voorop gesteld i.p.v. het geven van instructies
- jonge gidsen
- getrainde en opgeleide gidsen met de vaardigheid om beginners les te geven en het bijbrengen van jibben?
- samenwerking tussen vrijwilligers, schoolleiders en afgevaardigden van skigebieden/

The Swedish winning concept:

Voor meer informatie check: www.friluft.se

www.snosaker.com

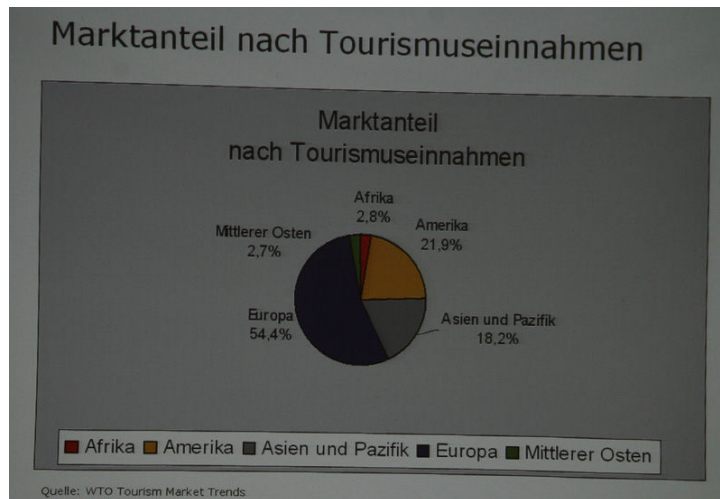
www.freeskiers.se

Al met al dus een wat tegenvallende lezing.

STIJN VAN OSS 4

LECTURE OOSTENRIJK

Cijfers Toerisme: Cijfers en feiten, interessant om te weten?



Tijdens deze presentatie kwamen voornamelijk een aantal uitslagen en onderzoeken naar voren. Wellicht voor ons interessant om hiervan op de hoogte te zijn. Ik zal hiervan dus een aantal foto's tonen.

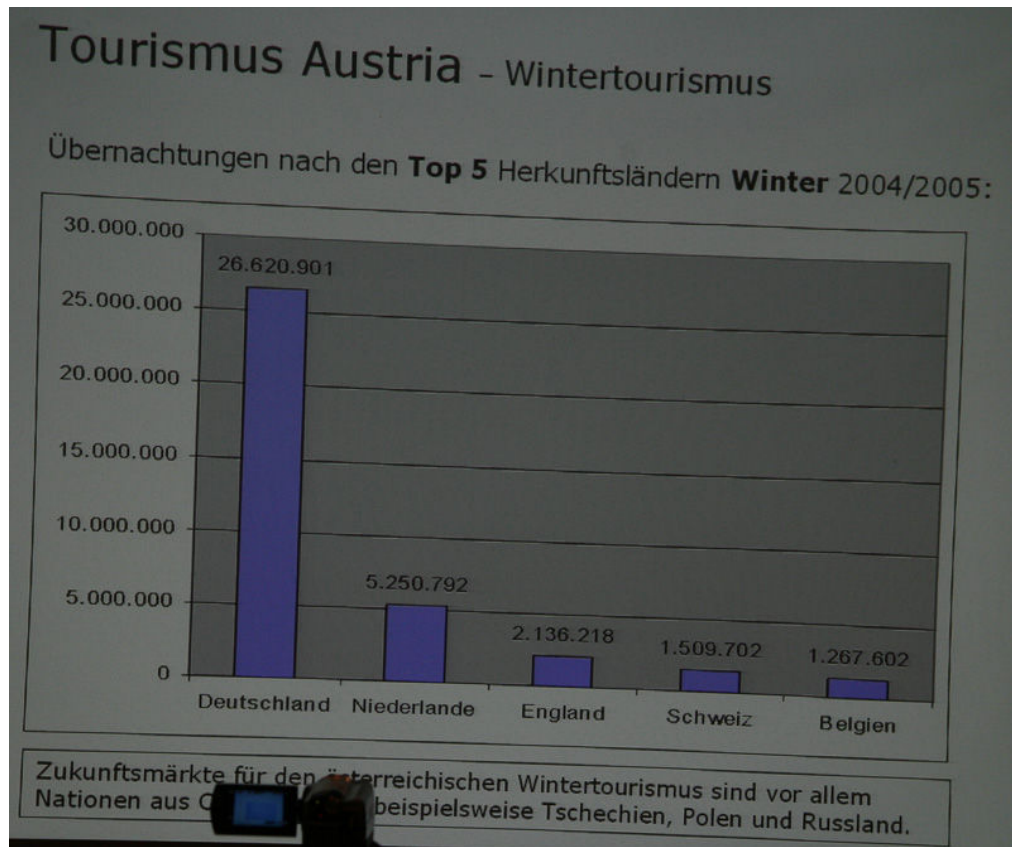
De uitleg is mijn eigen kijk

Nederland 'produceert' zeer veel wintersporters in tegenstelling tot vele andere landen die in het bezit zijn van bergen. Kijk naar de eigen bevolking van Oostenrijk en bij Zwitserland, daar loopt de interesse voor het beoefenen van sneeuwsport sterk achteruit.

Nederland is wat dat betreft absolute leider op het gebied van enthousiasmeren en aanzetten tot sneeuwsport. (wellicht een keynote lecture voor de volgende x?)

Tourismusdestinationen

Nach Touristenankünften			Nach Tourismuseinnahmen		
Rang	Land	Millionen	Rang	Land	Milliarden
1	Frankreich	75,0	1	USA	64,5
2	Spanien	51,8	2	Spanien	41,8
3	USA	41,2	3	Frankreich	37,0
4	Italien	39,6	4	Italien	31,2
5	China	33,0	5	Deutschland	23,0
6	Großbritannien	24,7	6	Großbritannien	22,8
7	Österreich	19,1	7	China	17,4
8	Mexiko	18,7	8	Österreich	14,1
9	Deutschland	18,4	9	Türkei	13,2
10	Kanada	17,5	10	Griechenland	10,7



Kijk naar het bovenstaande schema, wij kaaskoppen zorgen voor 5.250.792 overnachtingen in Oostenrijk.

Wij zijn dus volgens mij een redelijke belangrijke toerist die bijdraagt aan het succes van het toerisme in Oostenrijk (toerisme! Niet skischolen!).

De grote grap is dat de skischolen weinig tot niets doen om meer te weten te komen over de Nederlands al skiënde toerist. Diegene die het skiën heeft geleerd op een plastic baan, rolbaan of sneeuwbaan en die voor de eerste keer in de bergen in een skischool komt moet zich toch enigszins verloren voelen in veel Oostenrijkse skischolen?

Noem mij 1 skischool die rekening houdt met de lessituatie die deze toeristen in Nederland hebben gehad, en noem mij 1 skischool die een lesprogramma heeft in zijn aanbod wat aansluit bij onze klanten. Een kwaliteitsproduct dus!

Daarnaast vind ik het echt vreemd dat het Nederlandse A-diploma nog steeds niet als vol gezien wordt.....waar is dit blijven liggen?

Volgens mij wordt het tijd dat er zich wat Nederlanders daar gaan vestigen en zelf een school starten.....zin in?....mijn handen beginnen te jeuken.

(DISCUSSIEPUNT VOOR ONZE VOLGENDE BIJEENKOMST)

STIJN VAN OSS 5

LECTURE ZWITSERLAND

4 snowsports 1 philosophy

Interessante quotes en uitleg. Het land met in mijn ogen de beste voorbereiding en inhoud van het congres. De getoonde powerpoint geeft voldoende weer. Foto's zijn op te vragen bij mij.

STIJN VAN OSS 6

WORKSHOP AUSTRALIE

Geen nieuwe maar eerder verouderde zaken gezien. Wel een erg leuke en frisse manier van lesgeven/procesbegeleiden. Daar zijn de Australiërs erg goed en los in, fijne omgangsvorm en duidelijk en simpele uitleg. Goede lesgevers dus!

STIJN VAN OSS 7

KEY NOTE LECTURE LIECHTENSTEIN

Veel interessante stof....maar erg persoonlijk en ik geloof dat een trainer daar 300 uur in de week draait om die schema,s, dagboeken, tekeningen, fotos, filmpjes, rijmpjes te plaatsen. Een beetje heel ver gezocht allemaal. Maar goed ik denk dat Bas Huikeshoven, Stefan witvliet, Richard Molenaar als trainers hier een leuk verslag over hun bevindingen kunnen schrijven.

Foto,s van de gehele presentatie in mijn bezit. Deze zal ik samen met mijn bovenstaande uitwerkingen branden op cd-rom en versturen naar Jeroen Jobse.

STIJN VAN OSS 8

KEY NOTE LECTURE OOSTENRIJK

Teveel info voor me geweest, heb het boek in mijn bezit en lees dat over een paar weken eens rustig door.

Over de onderzoeksgegevens heb ik zelf niets te melden, ben daar te weinig in thuis om daar een concrete mening in te hebben.

Over de gehele methodische lijn is in mijn ogen nauwelijks iets veranderd.

STIJN VAN OSS 9

LECTURE NEW ZEELAND

Opleidingsprogramma New Zeeland

Een ratelende, knauwende, met zwaar dialect sprekende razendsnelle presentatrice.

Veel schema's en weinig duidelijke uitleg en passie?

STIJN VAN OSS 10

WORKSHOP JAPAN

Assembling of a basic turn by two-axis movement.

Ik wilde erg graag naar de pre-lecture maar de veel te kleine ruimte was helaas overvol. Heb toen maar de dvd voor 20 euro gekocht en heb deelgenomen aan de workshop.

Deze was echt fantastisch. Ik bedoel, je moet die Japanners niets laten uitleggen, je hoeft ze alleen maar te vragen om een demonstratie te geven, tering wat skiën die gasten goed! Daarom ga ik niets uitleggen, je kunt de dvd bij me opvragen en ga er eens lekker voor zitten zou ik zeggen: de allerbeste school skiërs! Een ding is duidelijk.....het is in mijn ogen niet de makkelijkste weg maar door erg veel te oefenen in de basis wel een zeer goede weg om een goede technische skiër te worden.

STIJN VAN OSS 11

WORKSHOP KOREA

Tae Kwon Do

Een oefening waar Bas en ik erg van onder de indruk waren. De tae kwon do stoot gebruiken als oefening. Werkt echt geweldig.

Tijdens ons volgende uitje zal ik het demonstreren.

STIJN VAN OSS 12

WORKSHOP CANADA

Othmar zal deze uitschrijven en zowel Bas als mij laten lezen voor eventuele aanvullingen. De allerbeste en meest enthousiaste workshop van het congres. De thema's die hierin naar voren komen zetten ons allen weer aan het denken en geven een hoop inspiratie tijdens het coachen en het geven van lessen en trainingen.

Tot zover mijn bevindingen, voor diegene die aanwezig zijn geweest op een van bovenstaande lectures of workshops hoor graag aanvullingen, opmerkingen of aanpassingen.

Alle foto's stel ik samen in mappen, de slechtste zal ik verwijderen. Inmiddels is duidelijk dat Tjeerd de foto's zal branden op dvd zodat iedereen alle foto's krijgt.

Zo nu weer aan het werk...

Sportieve groet en dank voor de leuke tijd

TJEERD TERPSTRA 1

KEY NOTE LECTURE NIEUW ZEELAND

Algemene Punten m.b.t. het geven van een lezing:

Ook zonde! In mijn gedachte na de twee voorgaande congressen is het geven van een Key Lecture (gaat op uitnodiging) een voorrecht om echt te laten zien en horen hoe je bezig bent met skiën en lesgeven. Een paar landen hebben dat door (ik heb niet alle key lectures gezien maar zo'n 80% wel) maar Nieuw-Zeeland heeft de key lecture aangegrepen om een presentatie te geven over het land zelf en wat voor mogelijkheden er zijn wat betreft toerisme en skiën.

KEY NOTE LECTURE ZWEDEN

Algemene Punten m.b.t. het geven van een lezing:

Daar waar Zweden 4 en 8 jaar geleden de toppers waren waar het ging om de key lectures was dat dit jaar helaas niet het geval. De zaal was vol verwachting van deze (openings) lecture maar helaas! De lecture zat vol met zelfkennis. Hoe is het geregeld in Zweden w.b.t. organisaties m.b.t skiën. Niet interessant als je niet de politiek in Zweden in wil en daar iets wil veranderen aan het ski klimaat. Vooral het eerste half uur was erg saai, in het 2^e deel wat meer beelden en een paar onderdelen die met de economische situatie van het skiën in Zweden te maken hadden...meer niet.

TJEERD TERPSTRA 2

WORKSHOP HONGARIJE

Voorbeschouwing:

De Hongaren kwamen met een nieuw ontwikkeld marketing concept voor Hongarije. Ze hebben, net als wij in Nederland, geen skigebieden en zijn dus aangewezen als sneeuw sport lesgevers op reizen naar de Alpen van een week of meer. Probleem waar ze tegen aan lopen is dat de gevorderde skiër niet meer meegaat met de reizen en/of trainingen. De workshop werd gegeven door 3 personen waarvan er 1 duidelijk de leiding had; Daniel! Opvallend daar Peruschka, de dame onder de Hongaren, er al sinds Noorwegen bij is en meestal gezien wordt als de leider van de Hongaarse bende. Zij is ook degene die het indoorrolbaan skiën naar Hongarije wil gaan halen (zijn ze al een paar jaar over bezig). Dat Daniel het super enthousiast bracht was goed, dat hij tekort komt om op dit niveau dit te doen pijnlijk, maar zijn enthousiasme als goede skileraar maakt veel goed. Hoewel hij ook bekend is door zijn 'domme' actie tijdens de Holland Party waarbij hij de impactkracht van een vuilnisbak testte door er zijn hoofd in te steken en toen head first van een berg sneeuw af te duiken. Gevolg? Vuilnisbak te zwak en hij een diepe snee net onder zijn oog.

Inhoud:

Het marketing concept bestaat uit het indelen van de skiërs in 3 groepen. De groepen zijn gebaseerd op de diverse doelgroepen gevorderde skiërs die ze in Hongarije onderscheiden. Elke doelgroep wil op zijn of haar manier benaderd worden en op die manier van het skiën genieten.

De groepen zijn;

1. **Hips don't Lie**
Hier gaat het om de skiërs die nog graag technische correcties ontvangen en les krijgen nog graag zien als het doen van oefeningetjes met individuele aandacht aan technische details.
2. **Vision of a Eagle**
Hier gaat het om skiërs die vooral lekker willen glijden en verbeterd gaan worden in ritme en gemak van het skiën.
3. **LionHeart**
De sportievere, krachtigere skiër die vooral meters wil maken.

In het LionHeart verhaal (de workshop die ik heb gevolgd) gaat het er dus om om skiërs die veel meters willen maken technisch te gaan verbeteren door veel te doen (totaalmethodisch). Het gebruik maken van interne en externe krachten komt aan bod om zo beter gebruik te maken van de omstandigheden bij het skiën.

Nabeschouwing:

Goed bedoeld en echt over nagedacht; een werkend concept want niet nieuw! Al eerder gehoord tijdens de congressen in '99 en '03. Is niet erg, vervelender voor de Hongaren is de pijnlijke conclusie van de ochtend. Echte kennis over de mechanica is te weinig, antwoorden op vragen m.b.t. door de Hongaren gestelde principes minimaal en niet juist beantwoord door niet weten. Is niet erg maar wel jammer voor de hardwerkende, vriendelijke en gezellige Hongaren.

TJEERD TERPSTRA 3

WORKSHOP ARGENTINIË

Voorbeschouwing:

De spreker verontschuldigt zich voor zijn slechte engels en vraagt de zaal akkoord om het een en ander vanaf papier te mogen oplezen. Vervolgens leest hij het papier dat net daarvoor verspreid was letterlijk voor en dat was het dan. Er werd geen verdere inhoud gegeven. Na het voorlezen was er ruimte voor vragen.

Inhoud:

“Smart Skiing”

Argentinië baseert het skiën op hun “The Argentine Compensation Technique” welke ze vergelijken met AIKIDO. Het gebruiken van de krachten om er voordeel uit te halen zodat niet de skiër krachten moet oproepen maar gebruik maakt van de externe krachten.

Uitgangspunt is de interactie tussen sneeuw en ski, welke constant zichzelf onderhoud vanuit de relatie tussen gevoel en actie!

Gevoel ervaart men als de reactie op de externe krachten, actie ervaart men als gevolg van de reactie op die externe krachten. Ofwel:

Als de externe krachten (externe energie) het lichaam binnen dringen heeft dat invloed op ons gevoel door de beïnvloeding van het lichaam. Als de krachten het lichaam uitvloeien voelen we dat als actie.....

Het **zicht** is een factor om te anticiperen (timing)

Het **gevoel** als fundamentele ontvanger van de ski-sneeuw wisselwerking, voornamelijk weggezet in de censuren van de spieren, huid en voeten.

Het **gehoor** verbonden met het binnenste van ons oor om de perceptie van balans te houden.

Deze zintuigen, waarvandaan de belangrijkste info komt om in balans te blijven, bepalen hoeveel we moeten doen om de bocht optimaal te maken.

Dit simpele, effectiviteits concept, maar toch zo onbelangrijk tegelijkertijd, heeft een directe invloed op onze wintersportbeleving;

- Aspect Fun & Leren, door minder energie te gebruiken kunnen we langer genieten, meer bereiken en meer oefenen.
- Veiligheid; minder vermoeid = minder blessures

- Kwaliteit; men kan resultaten bereiken die men met het gebruik van interne krachten nooit zou kunnen bereiken.

“A Straight Line”

Een rechte lijn is de kortste lijn tussen 2 punten!

Dit is een wetenschappelijk feit, toch gebruiken de Argentijnen dit om hun lesgeefstelsel te onderbouwen, versimpelen van de leerweg!

Om te beginnen het startpunt: “The Compensation Technique”; dit helpt om de methodische stappen te rangschikken en de acties en hun evt. compensaties te definiëren.

Achter dit technisch concept en met het doel om het gestelde doel te bereiken, gebruiken de Argentijnen steeds “Tactics” als een variabele die ze kunnen aanpassen.

Geen verschil in het technische concept, als de leerling beter wordt!

Met de kortste weg bedoelen de Argentijnen het gebruik van het gevoel van de leerling, hij of zij zal door hun ervaringen in bewegingen in hun dagelijkse leven zo natuurlijk en normaal mogelijk willen bewegen. Dat vertalen ze naar het skiën.

Nabeschouwing:

Dit is (grotweg) de vertaling van de lezing van de Argentijnen over hun technische principes En hun idee over de leerweg. Het gaat technisch dus over reageren op wat de externe krachten doen. In 1^e instantie het tegenhouden van de krachten om dan aan de hand van de grootte van die krachten zelf actie te ondernemen. Dit alles op een zo natuurlijk mogelijk manier die dicht bij dagelijkse bewegingspatronen ligt.

Reactie i.p.v. Beweging > niet de kwaliteit van de beweging staat voorop maar de focus ligt op wat er gebeurt tussen sneeuw en ski's