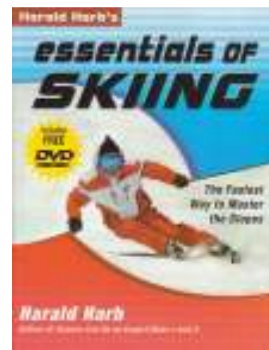


# Analyse “Essentials of Skiing” van Harald Harb



## The Fastest Way to Master the Slopes

### Indeling:

- 7 kernbegrippen volgens de PMTS-methode van Harald Harb

### Over de schrijver:

Harald Harb is president van Harb Ski Systems. Oostenrijker van geboorte, vroegtijdig naar Canada verhuisd. World Cup-houder op 18-jarige leeftijd voor het Canadese team. Coach en trainer, 4 jaar in Demoteam, examinerator voor de PSIA (= Amerikaanse NVVS).

### Beoordeling

- de opbouw van het hele boek komt over als een technische opsomming van oefeningen.
- de uitgebreide uitwerking van droogoefeningen en techniekvormen komt mij erg jaren '80 over. Zo maakte je - op ons niveau - zelf een jaarplan voor je groepen.
- geen enkele didactische oplossing van problemen (bv. verandering van terrein, helling of sneeuw, groepswisselingen, verschillende instructievormen).
- geen enkele cursistgerichte oplossing van skiproblemen, individuele skivormen zijn niet toegestaan en zijn fout.
- eigenlijk zou het boek in 10 bladzijdes of minder behandeld kunnen zijn.
- goed is de nadruk op kantenwissel en op welk moment, maar een andere oplossing is volledig fout (bv. hoogtechniek om de kantenwissel in te zetten, een andere oplossing om de kantenwissel in te zetten kan zijn door de ski van het buitenste been naar voren te schuiven, kruiscoördinatie toe te passen, te kiepen en druk te geven).
- kortom er is maar één lijn: de 'Harb'lijn
- Harb praat nooit over druk op de binnenski wat in het moderne skiën voortdurend aan de orde komt (50 – 50 % belasting)
- De contrarotatie komt erg gedateerd en gekunsteld over (waarom niet de prerotatie blokkeren ?)
- Parallelskiën is geen kernbegrip !?? Parallelskiën wordt 2 keer vermeld. Hoe moeten we dat verklaren? Guus van Bosveld Heinsius heeft dit altijd als meest essentiële vorm gepropageerd.
- Inconsequentie van foto's: vergelijk de contrarotatie van serie 7-1 (blz. 182) en de foto op blz. 192.

### Wens

Het zou voor de Nederlandse skileraren op de indoorbaan wel eens zinvol kunnen zijn om deze vorm van kantenwissel uit te proberen en toe te passen in plaats van de traditionele hoogbeweging om de kantenwissel in te zetten.