



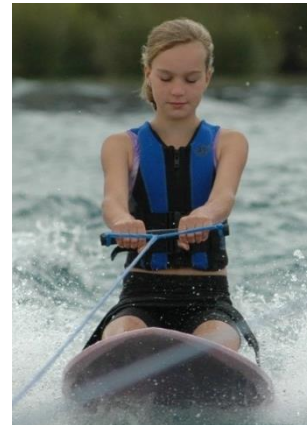
KNEEBOARD

Het kneeboard is zeer interessant om de skiër op een spelende manier te leren waterskiën. Zoals reeds gezegd, is de moeilijkheid van de verschillende eigenschappen zoals stabiliteit en zwaartekracht hier sterk verlaagd. Vermits je lichaamszwaartepunt lager bij het water is en het steunvlak groter is op een kneeboard dan op ski's, is het gemakkelijker om je evenwicht te bewaren en zal je gemakkelijker kunnen draaien. Dit maakt dat de kinderen zich veel zekerder gaan voelen op het water en al snel over de golven proberen te gaan of proberen te draaien, enz.

1. Basishouding

Eerst en vooral wordt de basishouding aangeleerd:

- de skiër zit op zijn hielen, knieën en schenen tegen het board;
- rug recht;
- armen ongeveer horizontaal (duw de hendel naar beneden);
- hoofd recht.



2. Starttechnieken

2.1. Diepwaterstart



Leg je op je buik klaar op het kneeboard, met beide handen aan de hendel. Eens de boot vertrekt duw je op de onderarmen om vervolgens beide knieën onder je buik te brengen. Eens je in kniezit zit maak je de riem vast.



FOUTENANALYSE

De skiër valt opzij

- Oorzaak: de skiër verdeelt zijn gewicht niet evenredig over zijn knieën.
- Gevolg: de skiër valt zijwaarts.
- Oplossing: de skiër moet op zijn linkerhand en rechterbeen duwen, terwijl hij het linkerbeen omhoog brengt (of omgekeerd).

2.2. Glijstart



Ga in kniezit op het board zitten en maak de band vast ter hoogte van de bovenbenen. Neem de hendel vast en laat het touw lus per lus afrollen (zo geraakt het niet in de knoop). Eens je spanning voelt op het touw neem je de hendel vast met beide handen en ga je iets achteruit hangen. Van zodra je het water raakt, neem je de basishouding aan.



FOUTENANALYSE

De skiër valt naar voor

- Oorzaak: de skiër spant zich niet op of hangt teveel naar voor.
- Gevolg: hij laat zich over het board trekken.
- Oplossing: de skiër moet weerstand bieden door het bovenlichaam op te spannen en lichtjes naar achter te hellen (vanuit de heup).



TIP VOOR DE PILOOT

Men vaart best aan een snelheid tussen 25 en 35 km/u.

3. Skiën

Op een kneeboard kan je grotendeels dezelfde oefeningen doen als op ski's:

- Golven kruisen
- Springen over de golven
- Side slide
- 180° en 360° glijdend
- 180° en 360° springend over de golf

KNEEBOARD PIRAMIDE

Op een kneeboard kunnen beginners of de allerkleinste skiërs ook deelnemen aan een show. Zo kan je op een kneeboard een piramide maken.

