



SHOW - SWIVEL: BASISHOUDING

Om te starten met het uitvoeren van tricks is het van belang dat de skiër de juiste houding beheerst en voldoende controle heeft over de ski.



PRAKTIJKTIP

Leer eerst stabiel op één been slalommen tussen de golven en ga dan pas verder met het uitvoeren van andere tricks zoals een seat, swan en toe hold.

1. Basishouding

Bij swivel is het van belang dat je steeds alles traag, elegant en gestrekt uitvoert. Aandachtspunten:

- Gewicht op bal van de voorste voet
- Benen volledig gestrekt
- Hendel pull vanuit heup
- Schouders en heupen recht boven elkaar
- Volledige core spanning (span bil en buikspieren extra hard aan)
- Hoofd recht op



2. Start

Swivel skiërs maken gebruik van een diepwaterstart of een springstart:

DIEPWATERSTART

Het vertrek is bijna hetzelfde als een [lesfiche "diepwaterstart op een monoski"](#).

Bij een swivelski is de moeilijkheid controle te krijgen over je binding. Blokkeer deze door je vrije voet schuin achter de binding te plaatsen tijdens de start.

SPRINGSTART

Meer info kan je terugvinden in de [lesfiche "starttechnieken show - springstart"](#), maar hieronder nog eens kort de aandachtspunten:

- Ga op de rand van de steiger staan en steun op je linker voet.
- Laat in je ene hand de lussen afrollen en hou met je andere hand de hendel vast.
- Hou de hendel zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Zodra je nog 3 lussen touw hebt gooi je deze weg en neem je met beide handen je hendel vast.
- Til de punt van je ski lichtjes op.
- Zodra het touw gespannen is zet je een rechte stap naar voor en strek je je benen uit.



3. Posities

GEPOINT VS. GEFLEXT

Je voeten “*pointen*” betekent hetzelfde als je voeten strekken. Als je je voeten gepoint hebt heb je ze dus gestrekt als het verlengde van je benen.

Je voeten “*flexen*” betekent hetzelfde als je voeten optrekken. Als je je voeten geflext hebt heb je ze dus niet gestrekt als het verlengde van je benen, maar juist opgetrokken.

PASSE POSITIE



- Plaats je voet naast de verbreding van je knie.
- Wijs je knie recht naar de boot.
- Zorg ervoor dat je heupen recht blijven.

POINT VOORWAARTS



- Strek je been uit en wijs richting de boot.
- Point je voet.
- Zorg ervoor dat je je been uitdraait (turn-out) kleine teen wijst richting het water, grote teen richting de lucht.

POINT ACHTERWAARTS



- Strek je been uit naar achteren.
- Point je voet.
- Zorg ervoor dat je je been uitdraait (turn-out) kleine teen wijst richting de lucht, grote teen richting het water.

SWAN



- Plaats je gewicht op de bal van je voet.
- Trek je rechter elleboog naar je heup en duw je hendel naar beneden.
- Steek je linkerarm in de lucht.
- Schouders en heupen blijven evenwijdig met de horizon.
- Leun zo diep je kan naar voor, houd je hoofd omhoog.
- Steek je achterste been in de lucht, point je voet en let erop dat deze is uitgedraaid (kleine teen wijst richting lucht, grote teen richting het water).



TIP

Er bestaan verschillende variaties hoe je de swan uitvoert. Je kan variëren met je armbeweging en extra beenbewegingen toevoegen.



FOUTENANALYSE

De meest voorkomende fouten bij beginners zijn:

- Niet volledig opspannen
- Niet op de bal van de voorste voet skiën
- Hendel niet naar beneden drukken



TIP VOOR DE PILOOT

Snelheid van de boot is afhankelijk van de ski die men gebruikt en van het gewicht van de skiër. De spray moet ongeveer uitkomen bij de heupen van de skiër.