STARTTECHNIEK: DIEPWATERSTART OP 2 SKI'S

INFO

Deze start wordt achter de boot als eerste aangeleerd en is de basis voor alle volgende startmethoden.

1. Basishouding

Eerst en vooral wordt de basishouding aangeleerd:

- ski's op schouderbreedte (20 tot 30 centimeter parallel uit elkaar);
- knieën lichtjes gebogen (om een goede balans te verzekeren en om de schokken te absorberen – het zijn de knieën die dienen als schokdempers, zij vangen de golven op, niet de rug);
- bekken naar voor;
- bovenlichaam rechtop (rechte rug) en schouders open;
- armen gestrekt/licht gebogen (iets naar beneden geduwd);
- hoofd rechtop, kin vooruit en blik naar voor gericht (niet naar het water kijken).

2. De verschillende stappen bij het rechtkomen

1/ BEGINPOSITIE

Droogtraining:

- ga zitten met de knieën gebogen;
- skipunten omhoog (fictief, dus tenen omhoog steken);
- armen gestrekt en rond de knieën.

In het water leg je je klaar met de benen opgetrokken zodat de punten van de ski's boven water komen. De piloot vaart langzaam vooruit zodat er een lichte spanning op het touw komt.

2/ SAMENPLOOIEN – IN EEN BOLLETJE

Droogtraining: Breng je zitvlak tot tegen de hielen, dus volledig **samen plooien** tot een bolletje. De armen blijven gestrekt rond de knieën en de schouders blijven open.

Op het water dient deze fase om de ski's te laten planeren (plat laten komen op het water).

3/ GEWICHT BOVEN VOETEN

Breng **schouders en knieën naar voor** om het gewicht boven de voeten te brengen. De ski's komen plat op het water.

Opgelet: je moet nog steeds blijven zitten.

PRAKTIJKTIP

Sommige skiërs kunnen hun voeten niet plat op de grond zetten, maar staan op hun tippen. In dit geval kan je als trainer aangeven om eerst het zitvlak/heup omhoog te brengen om recht te geraken en dan het lichaam recht te brengen.

4/ RECHTKOMEN

Kom langzaam recht (van zodra de ski's plat op het water komen).

- duw op je benen (gewicht verdeeld op beide benen)
- breng schouders naar achter
- breng de heup naar voor
- armen blijven gestrekt.

PRAKTIJKTIP BIJ HET RECHTKOMEN

Indien de trainer het touw zou lossen tijdens het rechtkomen, mag de skiër niet achteruit vallen. Hij moet dus recht kunnen geraken zonder hulp van het touw.

5/ BASISHOUDING / SKIPOSITIE

Basishouding op 2 ski's:

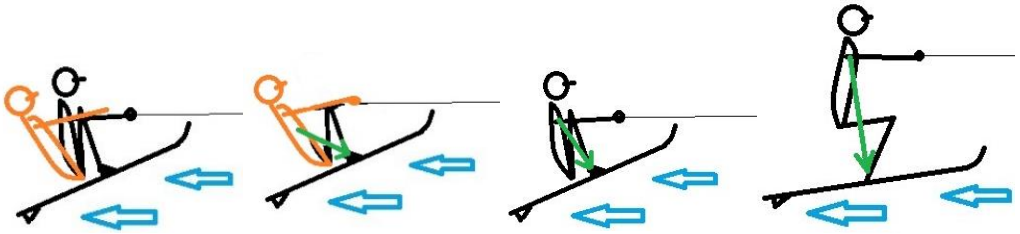
- ski's op schouderbreedte
- knieën lichtjes gebogen
- bekken naar voor
- bovenlichaam rechtop (rechte rug)
- schouders open
- armen gestrekt
- hoofd rechtop, kin vooruit

3. Foutenanalyse

FOUTENANALYSE - *de skiër valt achterover*

De skiër krijgt spray in het gezicht of valt achteruit

- Oorzaak: de skiër hangt teveel naar achter of hij strekt de benen te snel uit.
- Gevolg: hij zal zich optrekken door aan het touw te trekken (anders gezegd: hij trekt op de armen) en zich zo onderuit trekken.
- Oplossing: de skiër moet zijn gewicht boven zijn voeten brengen en de armen gestrekt houden. Het zijn de benen die het lichaam omhoog duwen en niet de armen.
  Verschillende tips om dit uit te voeren (de trukendoos van de trainer):
  - → Schouders naar voor brengen en langer wachten om recht te komen
  - → Je moet meer op de bal van de voeten komen
  - → De hendel naar beneden duwen
  - → Bij de start toppen van de ski's lager houden, net aan het watervlak
  - → Als piloot: als je ziet dat bij de start de ski's al naar boven brengt, direct stoppen en de skiër vragen de ski's lager te houden, langer wachten met optrekken zodat de skiër langer in een klein bolletje blijft
  - → Een korter touw gebruiken of het touw in de toren hangen

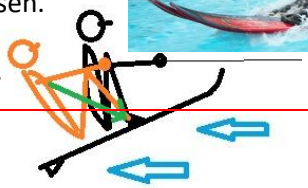


Tip: Deze fout is tijdens de droogtraining gemakkelijk waar te nemen. Indien de trainer het touw zou lossen tijdens het rechtkomen mag de skiër niet achteruit vallen.

FOUTENANALYSE - *de skiër lost onmiddellijk de hendel*

De skiër lost direct de hendel

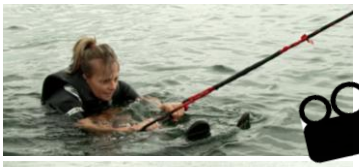
- Oorzaak: de skiër heeft teveel schrik, hangt teveel naar achter of strekt zijn knieën te snel.
- Gevolg: hij krijgt bij de start teveel water op zijn lichaam, waardoor hij de hendel moet lossen.
- Oplossing:
  Zie foutenanalyse "de skiër valt achteruit"



FOUTENANALYSE - de skiër valt naar voor

De skiër valt naar voor

- <u>Oorzaak:</u>
  1/ De skiër wil te snel rechtkomen
  2/ De ski's liggen te diep in het water omdat hij niet goed in een bolletje ligt
  3/ De skiër heeft te weinig vormspanning
  4/ De boot is te snel vertrokken (de skiër ligt nog niet in de juiste positie)
- <u>Gevolg:</u> hij wordt over zijn ski's getrokken.
- <u>Oplossing:</u>
  1/ Tel tot 10 voordat je rechtstaat
  2/ Steek de ski's bij de start iets hoger uit het water, hou de rug recht en breng de hendel meer omhoog.
  3/ Om meer vormspanning te verkrijgen kan je van start gaan met GF2S (functionele training)



FOUTENANALYSE - de skiër valt opzij

De skiër valt opzij

- <u>Oorzaak:</u>
  1/ de skiër kan niet stabiel blijven liggen bij de start
  2/ de ski's hebben te veel drijfvermogen waardoor de skiër niet rustig kan blijven liggen
  3/ de skiër steunt te veel op 1 been.
- <u>Gevolg:</u> hij valt zijwaarts
- <u>Oplossing:</u>
  → Leer de skiër zonder hendel in evenwicht rustig op de rug liggen
  → Probeer meer vormspanning te creëren, span je buikspieren op
  → Gebruik ski's met minder drijfvermogen
  → Plaats de armen breder aan de boom/hendel
  → Een extra begeleider achter de skiër kan deze stabiel houden bij de start

DIEPWATERSTART OP EEN FIGUURSKI

Deze start is volledig te vergelijken met een start op twee ski's, maar omdat figuurski's geen vinnen hebben liggen de ski's niet zo vast op het water.

Aan het korte touw:

Aan de lange lijn: