

Sporttechnisch:

boarden.

hoe doe

ik dat?

Deel 2

Heb je ook wel eens dat gevoel dat iedereen je voorbij vliegt op een rescueboard? Lijkt het soms dat die andere atleet absoluut geen moeite moet doen terwijl jij de armen van je lijf peddelt? We helpen je graag op weg om de kloof te dichten. We doen dit door enkele technische tips en wat oefenstof.

Het boarden valt op te delen in 7 belangrijke onderdelen. Bij elk onderdeel kan je tijd kan winnen of verliezen.

- De start
- Door de branding gaan
- Bochten
- Golf surfen
- Finish
- Board techniek
- Kennis van de zee

In de vorige Boei (2013-2) namen we de techniek van het boarden onder de loep. In deze Boei gaan we dieper in op andere onderdelen.

**FROM SAVING LIVES
TO WINNING RACES –**

WETIZ HAS ALL
THE RIGHT EQUIPMENT
FOR YOUR JOB.

Check out Europe's Lifesaving and
Oceanracing Megastore: www.wetiz.eu

Zacki Surf & Sport

Kirchstr. 3

88699 Frickingen/Germany

Phone: +49 - 7554 - 98 69 60

Fax: +49 - 7554 - 98 - 72 830



De start

De start is heel belangrijk. Met de wetenschap dat 8 km/u boarden al bijzonder snel is en 13 km/u lopen voor iedereen haalbaar is, kan je best zo lang mogelijk lopen in je start. De start is ook de ideale gelegenheid om je traject uit te stippelen. Kijk voor de start waar en hoe de golven breken, hoe de stroming zit, hoelang je kan lopen en waar je concurrenten liggen. Tijdens de start zelf moet je gewoon zo hard mogelijk en zo ver

mogelijk lopen. Dit doe je door beide benen op een zijwaartse manier naar voor te bewegen, zoals een hordenloper doet met 1 been. Als je deze techniek goed beheerst en je hebt er veel op getraind, dan kan je blijven lopen tot het water tot aan het midden van je bovenbenen komt.

Er zijn drie goede manieren om met een board te lopen:



- het board vastnemen aan de voorste handgrip die het dichtst bij je zit



- het board tegen je lende aanhouden



- het board onder je arm nemen

Let op het verschil tussen bovenstaande foto's! Een goede positie van het board is horizontaal tot licht naar onderen. Je moet vermijden dat de punt van je board de hoogte ingaat.

Door de branding gaan

De eerste kleine golven die je tegenkomt kan je overspringen. Als je aan het moment komt waar je van lopen overgaat naar boarden dan moet je zien dat je je board meteen een voorwaartse snelheid meegeeft. Je katapulteert het als het ware voorwaarts, zonder het board los te laten.

In het geval dat er golven zijn, probeer je een golf uit te zoeken waar je het board over gaat katapulteren. Werp je board nooit in de golf of ga nooit op je board vlak voor een golf.

Bij een moeilijke branding begin je best meteen in buiklig en schakel je daarna over naar op de knieën. Op vlak water of met een gemakkelijke branding kan je onmiddellijk op de knieën springen na de loopstart. Al die verschillende starttechnieken moeten veelvuldig geoefend worden in verschillende omstandigheden.

Je moet trachten om brekende golven zoveel mogelijk te ontwijken. Een zigzagparcours varen om de brekende golven te ontwijken kan een enorme winst opleveren.



Bochten

Verlies je in de bochten veel plaats en snelheid? Dan is het tijd om die technieken bij te schaven. Ook hier zijn er verschillende varianten mogelijk.

In een goed gelegd boardparcours is de bocht die je moet nemen nooit scherp. Je kan dus gewoon op je knieën blijven zitten om je bocht te nemen. Dit doe je door je rechterarm ver van je board in te steken en vervolgens met je arm schuin naar je board toe trekken. Je linkerarm doet gewoon dezelfde beweging als anders. Je kan je board extra bijsturen door gebruik te maken van je lichaamsgewicht. Doe dit door je gewicht naar je rechterknie/rechterzijde



te verplaatsen. Hierdoor kom je wat schuin te zitten op je board. Met een 3-tal gelijkaardige slagen ben je voldoende gedraaid.

Indien je een grotere bocht moet maken dan kan je de arm aan de boezijde ook ter plaatse wrikken of van achter naar voor bewegen. Op die manier ga je heel snel draaien, maar je verliest wel alle snelheid. Deze techniek wordt soms door de koploper gebruikt om iedereen stil te leggen en dan zelf te versnellen. In buiklig zijn de technieken gelijkaardig. Je kan daar nog licht bijsturen door je voet/been achteraan in het water te leggen. Je rechervoet in het water plaatsen doet je board licht naar rechts uitwijken.



Golfsurfen

Op de terugweg kan je genieten van de golven. Om een golf te pakken moet je eerst voldoende snelheid ontwikkelen.

Het is ten eerste belangrijk dat je loodrecht op de golven peddelt. Als je voelt dat de achterkant van je board lichtjes wordt opgetild, dan is het tijd om te versnellen. Afhankelijk van de grootte van de golven moet je in het midden van je board of verder naar achter gaan zitten. Hoe groter de golf, hoe verder naar achter. Zijn ze echt heel groot, dan ga je best liggen en neem je de achterste 2 handgrepen vast. Bij metershoge golven lig je bijna niet meer op je board en moet je extra hard trekken aan de handgrepen om de neus van het board naar boven te krijgen.



Als je versnelt ga je al snel merken of de golf je meeneemt of niet. Neemt hij je mee dan is de versnelling geslaagd. Gebeurt dit niet dan peddel je rustig verder tot je de volgende golf voelt komen. Het is heel belangrijk dat je tussen twee pogingen door voldoende rust. Niemand kan 10x vlak achter elkaar versnellen.

Eenmaal aan het surfen op de golf dan moet je goed aanvoelen of je board snelheid verliest of niet. Indien je board vertraagt dan moet je "snel" ietsjes naar voor schuiven op je board. Door die evenwichtsverplaatsing zal je langer op de golf kunnen blijven. Soms moet je wat bijpeddelen om van de golf te blijven profiteren. Hoe langer je op de golf blijft, hoe sneller dat je bent.



Finish

De finish is op het droge. Dit wil zeggen dat je van het board moet springen, je board moet opnemen en zo snel mogelijk moet lopen.

Hier komen technische en tactische aspecten aan bod.

- diepte inschatten: afstappen waar het niet te diep is voor je
- het board vastnemen (onder de arm, ter hoogte van de lende of aan het handvat): dit moet een automatische zijn
- het lopen met je board in vermoeide toestand: vergeet oefening!
- slim/tactisch kiezen waar je met de board aankomt: weet waar er putten, zandbanken zijn. Ook hier geldt dat het lopen sneller is dan het peddelen tegen stroming



De kennis van de zee

De kennis van de zee is tenslotte voor alle aspecten van belang. Golven en stroming kunnen je evenwicht

beïnvloeden en een grote rol spelen in je trajectkeuze. Meer informatie hierover in de volgende Boei!

