

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 door enkele technische tips mee te geven.

Het boarden kan je opdelen in 7 belangrijke onderdelen waar je tijd kan winnen of verliezen.

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

In deze Boei belichten we de techniek van het boarden zelf. In de volgende Boei gaan we dieper in op de andere onderdelen en geven we je wat oefenstof mee.

Board techniek

Je kan ofwel op je buik gaan liggen en een crawlbeweging uitvoeren of wel op je kniën gaan zitten en met je armen samen peddelen. Twee armen samen of een vlinderslagbeweging uitvoeren in buiklig zijn uit den boze en 'Not done'!

We onderscheiden dus twee verschillende technieken in het boardpeddelen:

- peddelen op de buik
- peddelen op de knieën

Beide technieken kan je in vijf verschillende fases onderverdelen:

- reiken (reach)
- grijpen (catch)
- trekken (pull)
- uithaal (release)
- overhaal (recovery)

**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



Technisch: boarden. hoe doe ik dat?

Peddelen op de buik

Positie: voor je begint is het belangrijk om de juiste positie op het board te kiezen. Als referentiepunt laat je het hoofd tussen de twee voorste handgrepen rusten. Dat is de juiste positie om te starten.

Houding: het hoofd en de borstkas zijn gedurende de hele beweging lichtjes opgeheven.

Armen: crawlbeweging. Dit zorgt voor een soepele en eenparige glijfaze (constante stuwing)

Benen: blijven uit het water om remming te voorkomen. Voor een extra stabiliteitsgevoel te hebben is het soms raadzaam om beide voeten (onderbenen) in het water te laten liggen. Na een tijdje oefenen kan je de benen ook buigen in de knie. Sommige atleten bewegen hun benen mee in het ritme van de armen, het geeft hen een betere coördinatiegevoel.

Reiken (reach)

- arm zo ver mogelijk reiken naar voor om een volledige slag te kunnen maken
- armen moeten maximaal gestrekt zijn
- voorwaarts kijken en het hoofd en de borst van het board heffen
- de schouder van de arm die je insteekt is lager dan de andere schouder (lichaamsrotatie)
- vingers komen eerst in het water

Grijpen (catch)

- het gevoel hebben alsof je handen iets solide vast hebben als ze in het water terecht komen, je board als het ware over dat punt trekken
- stuwende kracht van de handen moet ineens van nul tot maximale
- hand ontspannen houden, je zou het water moeten voelen aan je vingertoppen
- de hand leidt de beweging zoals bij crawlzwemmen

Trekken (pull)

- handen diep ingestoken tot voorbij de elleboog
- de hand leidt de beweging
- constante druk behouden op de armen bij de maximale power

- hand beweegt parallel met het board, tot het middelpunt van het board
- kin en de borst blijven gedurende deze beweging gehoffen van het board
- water niet omhoog duwen of geen fonteintjes maken

Uithaal (release)

- het water niet omhoog duwen of achterwaarts gooien (= een enorm energieverlies)
- de uithaal moet snel en soepel gebeuren om weerstand te voorkomen
- beide schouders ongeveer op gelijke hoogte

Overhaal (recovery)

- elleboog is gebogen en hoog
- handen worden dicht tegen het water en dicht tegen het board teruggevoerd
- handen zijn ontspannen en bewegen in een rechte lijn naar voor
- recht vooruit kijken
- schouders en het hoofd van het board houden
- bewegingen zijn ontspannen, eenvoudig en soepel

Peddelen op de knieën

Ook hier is de juiste positie op het board belangrijk. De kniepads geven aan waar je ongeveer kan zitten. Afhankelijk van het soort water waarop je je bevindt kan de plaats verschillen. De beste posities zijn:

- op vlak water: vooraan aan de pads. Zo dicht mogelijk naar de neus toe.
- op zee: het kan zijn dat je meer naar achteren of naar voren moet. Afhankelijk van de situatie.



Reiken (reach)

- armen zo ver mogelijk naar voor om een volledige slag te kunnen maken
- armen moeten maximaal gestrekt zijn
- voorwaarts kijken en het hoofd en de borst van het board heffen
- zitvlak omhoog



Grijpen (catch)

- het gevoel hebben alsof je handen iets solide vast hebben als ze in het water terecht komen, je board als het ware over dat punt trekken
- stuwende kracht van de handen moet ineens van nul tot maximale
- hand ontspannen houden, je zou het water moeten voelen aan je vingertoppen
- de hand leidt de beweging zoals bij crawlzwemmen



Trekken (pull)

- handen diep ingestoken tot voorbij de elleboog
- de hand leidt de beweging
- constante druk behouden op de armen bij de maximale power
- hand beweegt parallel met het board, tot het middelpunt van het board
- kin en de borst blijven gedurende deze beweging zo dicht mogelijk tegen board
- water niet omhoog duwen of geen fonteintjes maken



Uithalen (release)

- het water niet omhoog duwen of achterwaarts gooien (= een enorm energieverlies)
- de uithaal moet snel en soepel gebeuren om weerstand te voorkomen



Overhalen (recovery)

- ellebogen zijn gebogen en hoog
- handen worden dicht tegen het water en dicht tegen het board teruggevoerd
- handen zijn ontspannen en bewegen in een rechte lijn naar voor
- recht vooruit kijken
- schouders en het hoofd van het board houden
- bewegingen zijn ontspannen, eenvoudig en soepel