



“
DE NOODSTOP HEEFT ALLEEN
KANS VAN SLAGEN ALS JE
BASISPOSITIE PERFECT IS

– RICHARD MOLENAAR



Kijk voor een video met uitleg en demonstratie op:
wintersport.nl/noodstop

DE NOODSTOP

G E C O N T R O L E E R D
R E M M E N

TEKST ROLF WESTERHOF • BEELD MAARTEN HUISMAN

Met het moderne skimateriaal kunnen de snelheden flink oplopen. We zien echter dat niet iedereen de daarbij behorende techniek voldoende beheerst. Wat ontbreekt? Handigheid in de noodstop. Samen met Richard Molenaar, opleider van skileraren bij de Nederlandse Ski Vereniging en mede-eigenaar van Skicentrum Heemskerk, geven we een aantal tips.

Wanneer je een ervaren skiër bent, gaat het afdaaltempo automatisch omhoog. En dat gaat harder dan je denkt. Een snelheid van vijftig kilometer per uur heb je zo te pakken. Dat is de snelheid waarmee veel botsproeven van autofabrikanten worden gedaan. Je kent de beelden wel van tv of YouTube, daar zit aardig wat energie in! Om verantwoord met deze hogere snelheden om te gaan, moet je weten waar de noodrem zit en waarom het beheersen ervan zo belangrijk is.

01// LICHAAMSSPANNING

Net als bij de botsproef, breng je bij de noodstop de snelheid in korte tijd terug naar nul. Dat betekent dat je alle energie moet opvangen met je lichaam en je materiaal. Het heeft alleen kans van slagen als je basispositie perfect is. Onmisbaar is de lichaamsspanning: span je bekkenbodemspier aan (alsof je een stomp in je maag moet opvangen) en zorg dat enkels, knieën en heupen gebogen zijn. De Oostenrijkers hebben er een mooi woord voor: 'bewegingsbereid'. Ofwel, klaar voor actie. Bekijk op wintersport.nl de techniekvideo *Basishouding bij het skiën* met een uitgebreide uitleg van Richard.

02// DRUK ONDER JE VOETEN

Om de energie goed op te kunnen van-

gen en te voorkomen dat je gelanceerd wordt, is het belangrijk dat je alle druk recht onder je voeten concentreert. Als je te veel op je tenen staat, is het niet moeilijk voor te stellen dat je voorover kukelt. Of erger, dat je bindingen losschieten vóórdat je stilstaat. Sta je te veel achterop, dan komen mogelijk je kniebanden in de problemen.

03// GUIRLANDES

Een goede oefening om de noodstop te perfectioneren zijn de zogenaamde 'guirlandes'. Je maakt een traverse over een brede piste en draait de ski's met een 'Pflug' (pizzapunt) rustig richting het dal. Vervolgens draai je de ski's snel weer terug in de traverse. Herhaal dit de hele traverse lang en oefen het naar beide kanten. Als dit goed gaat, laat je de Pflug weg en doe je de hele oefening parallel.

04// DYNAMIEK EN KANTENHOEK

Als de guirlandes soepel en naar wens verlopen, wordt het tijd om er meer dynamiek in te brengen. Het moment dat je de ski's terug naar de traverse stuurt, markeer je met een bijna-stop. Je buigt de gewrichten (knieën, heupen, enkels) nadrukkelijk en je maakt de kantenhoek van de ski's steeds groter. Het einde van de guirlande benadruk

6

T I P S
V A N
E E N P R O

je met een stevige stokinzet. Gaat dit goed? Dan kun je gaan oefenen op een iets steilere piste.

05// DE ECHTE NOODSTOP

Je bent nu klaar voor het serieuze werk. Je begint weer op de vlakke piste, glijdt recht naar beneden en maakt een echte noodstop vanuit de vallijn. Wissel links en rechts af en voer het tempo langzaam op. Je absorbeert alle energie door je gewrichten te buigen en het bovenlichaam naar het dal te knikken. Het voelt een beetje als inzakken, zorg dus wel voor voldoende lichaamsspanning. Als je dat niet doet zal je bij hogere snelheden als een lappenpop in elkaar vallen, over je ski's het dal in gelanceerd worden of wat al niet meer. Zet de stok tegelijkertijd aan de dalzijde heel stevig in. Vervolgens kun je de noodstop gaan oefenen als onderdeel van een serie normale bochten.

06// LET OP DE VEILIGHEID

Voer de snelheid langzaam op en houd rekening met andere pistegebruikers: zij verwachten niet dat jij opeens gaat stoppen!

Voorsprong door techniek
Audi ondersteunt de noodzaak van een brede technische basis.