

street Surfing



Gebbruiksaanwijzing voor het **Waveboard**
Van StreetSurfing

Inhoudsopgave

1. Introductie	Blz. 2
2. Definities	Blz. 2 - 3
2.1 StreetSurfing – Historie	Blz. 2
2.2 Goofy of Regular	Blz. 3
3. Theorie	Blz. 3 - 8
3.1 Voorste voet neerzetten	Blz. 4
3.2 Balanceren van het board	Blz. 4
3.3 De start	Blz. 5
3.4 De heupbeweging	Blz. 5
3.5 Hoe sta ik goed op een Waveboard	Blz. 6
3.6 Bochten maken	Blz. 7
3.7 Remmen	Blz. 8
4. The Waveboard	Blz. 9 - 13
4.1 Hoe leer ik het iemand	Blz. 9
4.2 Het Waveboard	Blz. 9
4.3 Instructies	Blz. 10
4.3.1 Goofy of Regular	Blz. 10
4.3.2 Theorie	Blz. 10
4.3.3 Heupbeweging oefenen	Blz. 10
4.3.4 Voordoel	Blz. 11
4.3.5 Buddysystem	Blz. 11
4.3.6 Begeleiden / Vrij boarden	Blz. 12
4.4 correctie van fouten	Blz. 12 - 13

1 . I n t r o d u c t i e

Het Waveboard komt uit Amerika en is sinds 2005 op de markt. Bij ons in de Benelux is The Wave sinds zomer 2007 verkrijgbaar en wordt exclusief door StreetSurfing Benelux BV aangeboden.

The Wave combineert Surfen, Skateboarden en Snowboarden op de straat en is veelzijdig inzetbaar. Downhill, uphill, in de stad, skatepark of eenvoudig alleen als training apparaat, met The Wave, is alles mogelijk!

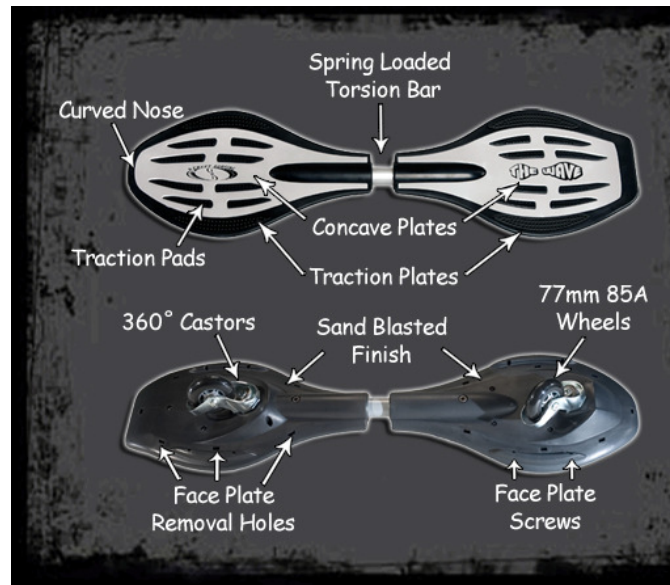
Deze gebruiksaanwijzing is bedoelt als leidraad voor sportleraren en StreetSurfing instructeurs bij het lesgeven

2 . D e f i n i t i e s

2.1

Product

- ⇒ Concave platformen die aan de voeten aangepast zijn
- ⇒ Stalen grip puntjes zorgen voor goede grip op het dek
- ⇒ Nose & tail zijn licht omhoog gebogen voor meer controle
- ⇒ De wielen zijn 360° beweegbaar en zodoende ben je enorm wendbaar
- ⇒ De torsiebar in het midden maakt de beweging mogelijk die overeenkomt met het golfsurfen



2.2

Goofy of Regular?



Hoe kom je erachter of iemand zijn rechter been, (goofy stance) of zijn linker been (Regular stance) voor op het board moet zetten? Heel eenvoudig: Je gaat rechtop staan met je knieën iets gebogen, je voeten naast elkaar en je kijkt recht naar voren. Nu laat je jezelf door iemand anders naar voren duwen, en het been waarmee je jezelf opvangt is jou voorste been op The Wave.

3 . T h e o r i e

3.1

Voorste voet

De voorste voet wordt terwijl het board nog schuin op de grond ligt precies in het midden van het voorste platform gezet.

opgelet: *Snowboarders en skateboarders hebben vaak de neiging om hun voorste voet schuin neer te zetten. De voorste voet moet wel recht erop staan.*



JUIST



FOUT

3.2

Rechttop zetten van het board

Hierna zet je het board rechttop door meer druk op tenen te geven.



Rechttop zetten van het board

SECRET SKIING

3.3

De start

Je zorgt nu dat je meer gewicht op je voorste been zet, en zet stevig af met je achterste been. Plaats je achterste voet nu precies in het midden van het achterste platform.



3.4

Draai beweging

Zodra je op het board staat buig je de knieën een klein beetje, je hebt je bovenlichaam rechtop staan en dan begin je langzaam met je schouders en heupen naar links en rechts te bewegen. Hierbij beweeg je je tenen en hakken in een zelfde beweging als je bovenlichaam.



3.5

Hoe sta ik op een Waveboard

Dit is het meest belangrijke punt, Omdat de houding waarmee je op het Waveboard staat bepaalt hoe stabiel je bent. Je zorgt dat je altijd je knieën licht gebogen hebt, en met je rug recht op. Je rug mag in geen geval zich helemaal openen naar de richting die je opgaat. Je rug mag slechts klein beetje openen in deze richting en dan weer terug.

Je bovenlichaam moet recht boven het board blijven en je mag niet teveel naar voren of achteren bewegen.



J u i s t



F o u t



F o u t



F o u t



F o u t

3.6

B o c h t e n m a k e n

Bochten worden met de voorste voet ingezet. Als je met je tenen naar beneden drukt maak je een frontside bocht. Meer druk op je hak brengt je in een backside spin.



3.7

Remmen

Als je wilt remmen druk je eenvoudig de tenen van beide voeten gelijktijdig compleet omlaag. Op het moment dat je bij meer snelheid wilt remmen zet je het board eerst overdwars en vervolgens druk je van beide voeten de tenen omlaag. Op deze manier kan je de voorwaartse beweging goed opvangen door eenvoudig verder te lopen.



Remmen - normaal schuin leggen



Riden

Dwars

wegklappen

Afstappen

4 . L e s p r o g r a m m a

4.1

L e s s e n

Kunnen door een individueel persoon verricht worden.

4.2

H e t W a v e b o a r d

B e l a n g r i j k s t e D e t a i l s :

- ⇒ Het Waveboard heeft enkel twee wielen die zich 360° kunnen draaien.
- ⇒ De twee platformen kunnen bewegen door een torsibar in het midden die altijd weer de standard positie inneemt.
- ⇒ Het Waveboard heeft een voor en achterkant. De punt van het board moet altijd in de richting waar men heen gaat wijzen. Je kan dus alleen een kant op met het Waveboard.

4.3

Lesinhoud

4.3.1

Goofy of Regular?

De leerlingen volgens bovenstaande methode laten uitvinden of ze Goofy of Regular staan op het board.

4.3.2

Theorie uitleggen en droog oefenen.

1. Voorste voet op het board zetten.
2. Board rechtop zetten
3. Een keer afzetten.
4. Achterste voet erop zetten

4.3.3

Draaibeweging droog oefenen

Nu wordt de draaibeweging met alle leerlingen geoefend.

1. Benen uit elkaar zetten
2. Voeten parallel aan elkaar
3. De knieën licht buigen
4. Bovenlichaam recht houden
5. Handen in de zij
6. Dan het bovenlichaam vanuit de heupen heen en weer bewegen.
7. Vervolgens de voetbeweging die met de draaibeweging mee gaat



4.3.4

V o o r d o e n

Nu wordt door de leraar het rijden met het Waveboard voor gedaan en gelijktijdig verteld deze nogmaals stap voor stap hoe je start.

1. Voorste voet op het board
2. Board rechtop zetten
3. Een keer stevig afzetten
4. Achterste voet achterop zetten
5. knieën buigen
6. Bovenlichaam recht houden
7. Handen in de heupen
8. Draaibeweging beginnen

Hierna vertel je tijdens het rijden:

1. Hoe belangrijk je houding op het board is. (bovenlichaam rechtop houden en knieën te buigen)
2. Hoe je bochten maakt
3. Hoe je remt en afstapt

4.3.5

B U D D Y S Y S T E M

1 p e r s o o n b e g e l e i d t - D e a n d e r e b o a r d

De voorste voet wordt op het board gezet, board wordt rechtop gezet en vervolgens pak je de onderarmen van je partner. (Zie foto)



4.3.6

Begeleiden / Vrij boarden

Allereerst moet je naar de leerlingen gaan waarvan jij denkt dat deze het snel zullen leren. Deze begeleidt je zelf en je geeft ze een aantal aanwijzingen waarmee ze snel alleen kunnen boarden.






Hierna laat je deze leerlingen zelfstandig boarden en ga je met de andere leerlingen verder.

4.4

Correctie van fouten

Er zijn diverse foto's van hoe het niet moet, de meest voorkomende staan hieronder.

Foto	Fout	Juist	Aanpassing
	Sommige leerlingen draaien de borst teveel naar de richting die ze op gaan. Hierdoor hebben ze moeite om een vloeiende beweging te maken en hebben ze vaak de neiging om voorover te vallen.	Het bovenlichaam mag alleen synchroon met de voeten meebewogen worden.	Oefenen door op het board te staan zonder dat men vooruit gaat. (Partner zet voet onder de torsië bar in het midden)
	Knieën op slot gezet.	De leerling moet de knieën licht gebogen hebben en relax op het board staan	Knieën gebogen houden.
	Bovenlichaam wordt voor stabilisatie gebruikt. Te zeggen naar voren of achteren.	Bovenlichaam moet altijd rechtop gehouden worden. Het uitbalanceren met je bovenlichaam is dan ook bij The Wave niet de bedoeling.	Knieën licht gebogen en bovenlichaam rechtop houden bij de start.

Foto	Fout	Juist	Aanpassing
	<p>De voeten staan niet precies in het midden van het board.</p>	<p>De voeten moeten netjes in het midden gezet worden bij de start.</p>	<p>Voordat je op het board stapt ervoor zorgen dat je voorste voet mooi in midden staat.</p>
	<p>De leerling kijkt tijdens het boarden naar beneden.</p>	<p>Er moet gekeken worden in de richting die men op gaat.</p>	<p>Aan blijven herinneren dat de leerling naar voren blijft kijken.</p>
	<p>Er wordt met de armen bewogen om vooruit te komen.</p>	<p>De handen tegen de heupen houden</p>	<p>Leerling eraan herinneren dat de beweging uit de schouders komt, en niet uit de armen.</p>
	<p>Bij beide voeten wordt gelijktijdig druk gezet op tenen of hakken.</p>	<p>De voeten moeten tegen elkaar bewegen. Het bovenlichaam ondersteunt deze beweging.</p>	<p>De beweging nog een keer zonder board oefenen.</p>
	<p>Enkel de voorste voet beweegt.</p>	<p>De achterste voet is het belangrijkste te bewegen.</p>	<p>De leerling de beweging voordoen terwijl het board op zijn plaats wordt gehouden door partner.</p>

Notities