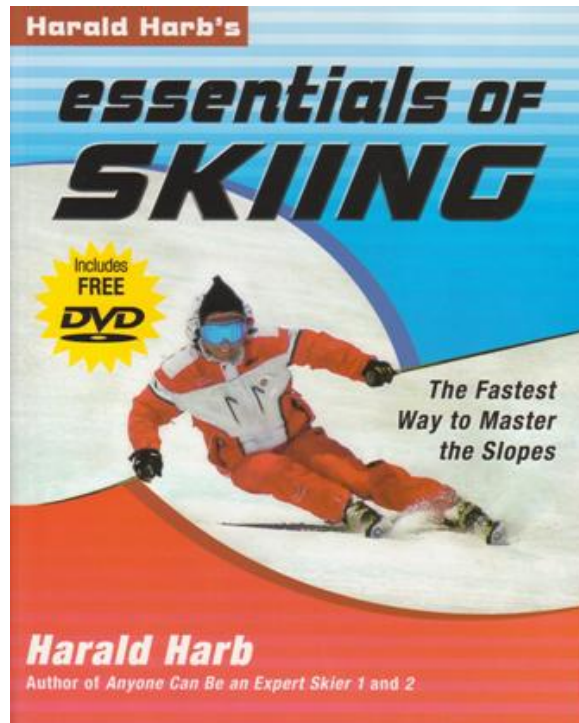


# Analyse Essentials of Skiing – Harald Harb

## The Fastest Way to Master the Slopes



### Opvallend op de voor- en achterpagina:

- De titel en een foto op de voorpagina.
- Op de achterpagina een foto van het echtpaar Harb en commentaren van diverse ski-experts.

### Indeling:

- 7 kernbegrippen volgens de PMTS-methode van Harald Harb

### Over de schrijver:

Harald Harb is president van Harb Ski Systems. Oostenrijker van geboorte, vroegtijdig naar Canada verhuisd. World Cup-houder op 18-jarige leeftijd voor het Canadese team. Coach en trainer, 4 jaar in Demoteam, examinerator voor de PSIA (= Amerikaanse NVVS).

Harb heeft diverse boeken geschreven:

#### 1. Anyone Can Be an Expert Skier I

Een lineaire benadering om de bewegingen van PMTS (= Primary Movements Teaching Systems) met een opeenvolging van oefeningen die de essentiële bewegingen isoleren. En daarna de opbouw om deze bewegingen te integreren in het skiën.

Gemakkelijk uit te voeren bewegingen om de bochten in elkaar te laten overgaan. Direct parallel bochten.

Het traditionele skiën is een proces van jaren om parallel te skiën.

Loslaten en weer verbinden = engaging both skis, terwijl het lichaam kiept.  
Belangrijk: tipping of tilting the feet  
Basisprincipe: lift en tilt (= kantelbeweging van de ski's).

2. PMTS Direct Parallel Instructor Manual
3. Anyone Can Be an Expert Skier 2
4. 2006 Harald Harb Essentials of Skiing

## Analyse

- Er is een DVD bijgevoegd
- Geen kleurenfoto's
- Veel fotoseries die een bepaalde techniek in fases demonstreren
- Techniekanalyses
- Veel 'droogoefeningen'
- Geen didactiek en didactische principes
- Geen methodische lijn

## Inhoud

### Hoofdstuk I

Harald Harb's kernbegrippen van het skiën

1. tipping; kantelen van de kanten
2. flexing en extending: buigen en strekken
3. counteracting: tegenbalans, kiepen van het bovenlichaam tegengesteld aan de voeten
4. counterbalancing: contrarotatie
5. combining with pole use: combineer tegenbalans en contrarotatie met het gebruik van de stokken
6. voor- achterwaartse balans

Ad 1

**Tipping** is het belangrijkste kernbegrip. Maar omvat meer dan bewegingen om van kant te wisselen.

Als je tipping-bewegingen niet goed ontwikkeld zijn en je probeert overdreven kantengrip te krijgen dan:

- is het minder effectief terwijl je meer inspanning toepast om te kanten
- kost het meer inspanning bij het maken van bochten. Hierbij lopen je bochten en het snijden niet gelijk
- geldt hoe harder je tegen de sneeuw drukt des te slechter wordt je balans.

De ski's staan niet meer dan één skilengte vlak op de sneeuw, tijdens alle andere momenten van de bocht staan de ski's op de kant. (zie kaders in fotoserie 1-1)

De schrijver vraagt in welke kaders (fotoserie 1-3) wordt gepoogd de kanthoek te vergroten. Anderzijds te verkleinen.

De schrijver zegt dat hij van kader 3 tot 6 zich al richt op het op de nieuwe kanten zetten van de ski's. De schrijver zegt dat de meeste skiërs dat pas later doen (kader 7 of 8).

Hij noemt dit het momentum. Het voordeel is dat het gemakkelijker is de kanten te wisselen en vroegtijdig kantengrip te krijgen.

Te laat betekent je gebruikt meer lichaamskracht en tegelijkertijd verbind je niet de ene bocht met de volgende.

In kader 3 (= vroegtijdig) ontwikkel je het 'Hoge-C'-gedeelte van de bocht.

Als je aarzelt, te laat bent met tipping om de bocht in te zetten, moet je opwaartse bewegingen maken met je lichaam, je been strekken, je afzetten van de nieuwe kant of een lichaamsrotatie maken.

Tipping en draaien is niet hetzelfde.

Tipping is wat wij kunnen noemen meer of minder opkanten, de ski's blijven in dezelfde richting wijzen. Draaien verandert de richting. Met de moderne ski's is draaien niet nodig, bedoeld is draaien als inspanning.

Ad 2

### **Buigen en strekken**

Buigen is essentieel in PMTS. Het voormalige standbeen (dalbeen, buitenste been) wordt met tipping gebruikt om de ontlasting te starten. Verdergaande buiging van dit been (buitenste been) helpt het lichaam naar de binnenkant van de skibocht te brengen. Dit geeft vroege en hoge lichaamshoeken.

Het strekken van het (nieuwe) buitenste been na de gewichtsoverdracht draagt bij aan de vroege en hoge lichaamshoeken.

In het PMTS-systeem wordt de strekking van het been dus niet gebruikt om de wisseling van de bocht mogelijk te maken.

Een goede timing ten aanzien van de bocht vergt weinig inspanning.

Ad 3

### **Tegenwicht geven** = counterbalancing

De beweging van het bovenlichaam is tegengesteld aan de richting van de tipping. (blz. 12, 2<sup>e</sup> kolom, regel 1 en volgende).

Tegenwicht moet uitgevoerd worden in verhouding tot de tipping.

Ad 4

### **Counteracting** = contrarotatie van heup en schouders.

Als je een nieuwe bocht begint, dan zorgt rotatie van het bovenlichaam er voor, dat je kantenhoek vermindert. De grip van je ski's vermindert en leidt vaak tot het wegslijpen van de ski-eindes later in de bocht.

Harb leert de skiërs contrarotatiebewegingen in het begin van de bocht.

Skistokken

Een goed gebruik van de stokken is nodig vanuit hand, pols en arm en ze mogen de rest van de bewegingen niet storen.

Ad 5

### **De balans voor- en achterwaarts**

Kanten en de ski's op de kanten zetten is lateraal balanceren.

Voor- en achterwaartse bewegingen worden vaak 'vergeten' of worden uit gewoonte gedaan.

Het lijkt er op dat je je heupen naar voren moet bewegen bij de wisseling van kanten (transition). Maar we moeten de heupen relatief gezien richting voeten bewegen. We moeten de voeten relatief gezien aanpassen aan de heupen.

Trek je vrije voet terug om je middelpunt te hervinden.

## Hoofdstuk 2

**Kernbegrip tipping** = kanthoek vergroten of verkleinen.

In dit hoofdstuk is veel aandacht voor detailoefeningen voor de tipping.

- Bijvoorbeeld thuis op het tapijt met skischoenen aan
- Snelheidscontrole: in het 'Hoge-C'-gedeelte van de bocht.
- Begin na de droogoefeningen te oefenen op een vlak terrein in de sneeuw.
- Tipping zonder draaien van de ski's. Tip beide ski's tegelijkertijd en doorgaan met tippen zonder te stoppen in het midden van de bocht.
- Uitproberen met stijve en gebogen knieën.
- Kantel het bovenlichaam.
- Licht een skikant op van de sneeuw om beter te kantelen. Daarna kantel naar beide kanten staande dwars op de vallijn en compenseer met je bovenlichaam (counterbalancing en counteracting)
- Idem uitvoeren in een halve bocht naar de berg met ingekante ski's.

Veel uitgebreid beschreven beginneroefeningen: deeloefeningen.

- Daarna bocht naar de berg vanuit de vallijn.
- Ook de fouten worden uitgebreid getoond in de fotoseries.
- Daarna overdrijven met opkanten en bovenlichaam
- Daarna overdrijven met opkanten en bovenlichaam tegenwicht te geven door naar buiten = in tegengestelde richting te draaien.
- Kantenwissel via springen
- Kantenwissel zonder draaien of schuiven van de ski's. Het doel van alle PMTS-oefeningen.
- Oefen gelijkmatige sprongetjes op een vlakkere helling, eerst in traverse daarna in een waaier in traverse, daarna glijdend in de vallijn + kantenwissel (totaal 8 pagina's).

De 'Hoge C'-bocht

Is het gedeelte van de bocht voor de vallijn.

Een rustige kantenwissel met een hoger bovenlichaam.

Kies je doel zonder richtingverandering van de ski's maar met kantenwissel.

## Hoofdstuk 3

**Kernbegrip: buigen en strekken**

Aan het einde van de bocht buig je buitenste been snel en kant om om de kantenwissel in te zetten.

PMTS geeft aan hoe de kantenwissel tot stand te brengen: buig het binnenste been en kantel de ski's om de kanten te kunnen wisselen.

Veel oefeningen om te buigen in de 3 gewrichten heup, knie en enkel.

Herhaling: buig kort het buitenste been, kantenwissel, binnenste been buigt (in 'Hoge C'), buitenste been strekt.

In 'Lage C' krijgt het buitenste been het volle gewicht.

Oefen dit over een sneeuwheuvelrand; omkanten dichtbij de rand, kiep het bovenlichaam door de dalbeen te buigen, kantel de ski, kantenwissel.

Vanuit de vallijn buig 1 been en kantel naar de kleine teen.

Kortom: korte ski's, leer/oefen de skikanteloefeningen, daarna het buigen, combineer het kantelen en buigen. Carven leer je zo in een dag of twee.

Op bladzijde 106 spreekt Harb voor het eerst over 'side loading', het gewicht op de binnenski die gekanteld is op de buitenkant (= belasten van de buitenkant van de binnenski)

Op elk moment van de bocht, zelfs met 'side loading' moet je in staat zijn de vrije ski op te tillen van de sneeuw. Dus geen brede skivoering (veroorzaakt te veel gewicht op de buitenkant van de binnenski)

Je moet wel breed beginnen. De ski's komen daarna dichter bij elkaar als de knie van het buitenste been buigt en de kantenwissel er aan komt.

#### **Hoofdstuk 4**

**Kernbegrip: tegenbalans** = kiepen van het bovenlichaam tegengesteld aan de voeten.

Zonder tegenbalans verlies je kantengrip en balans met name als het steiler wordt of ijzig.

Oefening voor tegenbalans + skikantelen.

Droogoefeningen; skiënd: buitenste hand raakt knieholte of heup.

Met 'Hip O Meter' = skistokken geklemd om de heupen.

- raak de uiteinden van de skistokken aan de kant van het buitenbeen, de andere hand steek je naar voren en naar buiten.

#### **Hoofdstuk 5**

**Kernbegrip: contrarotatiebewegingen** met het bovenlichaam

De contrarotatiebewegingen garanderen een sterk kantencontact; ze helpen de tegenbalans, en zij voorkomen te veel spiervermoeidheid.

Maar zeer gedoseerd. Contrarotatie als tegenwicht tegen de rotatie-invloed van de benen. Het dient niet om actief de ski's te draaien.

Harb wil niet: een hoogbeweging – ski's vlak – en draai de ski's.

Oefeningen in Ei-positie met contrarotatie. Ook met 1 hand bij de heup. Met de 'Hip O Meter'

#### **Hoofdstuk 6**

**Kernbegrip: combineer tegenbalans en contrarotatie**

Snelle kantenwissel.

De foto op bladzijde 163 geeft sterke tegenbalans en contrarotatie om de druk op de buitenste ski te houden/te krijgen.

## Hoofdstuk 7

### Kernbegrip: voor- achterwaartse balans

Trek de vrije voet terug onder de heupen om opnieuw in het centrum te staan.

Oefen vanuit de voeten voor/achter.

### Beoordeling

- de opbouw van het hele boek komt als een technische opsomming van oefeningen over
- de uitgebreide uitwerking van droogoefeningen en techniekvormen komt mij erg jaren '80 over. Zo maakte je - op ons niveau - zelf een jaarplan voor je groepen.
- geen enkele didactische oplossing van problemen (bv. verandering van terrein, helling of sneeuw, groepswisselingen, verschillende instructievormen)
- geen enkele cursistgerichte oplossing van skiproblemen, individuele skivormen zijn niet toegestaan en zijn fout.
- eigenlijk zou het boek in 10 bladzijdes of minder behandeld kunnen zijn.
- goed is de nadruk op kantenwissel en op welk moment, maar een andere oplossing is volledig fout (bv. hoogtechniek om de kantenwissel in te zetten, een andere oplossing om de kantenwissel in te zetten kan zijn door de ski van het buitenste been naar voren te schuiven, kruiscoördinatie toe te passen, te kiepen en druk te geven.
- kortom er is maar één lijn: de Harblijn
- Harb praat nooit over druk op de binnenski wat in het moderne skiën voortdurend aan de orde komt (50 – 50 % belasting)
- De contrarotatie komt erg gedateerd en gekunsteld over (waarom niet de prerotatie blokkeren ?)
- Parallelskiën is geen kernbegrip !!?? Parallelskiën wordt 2 keer vermeld. Hoe moeten we dat verklaren? Guus van Bosveld Heinsius heeft dit altijd als meest essentiële vorm gepropageerd.
- Inconsequentie van foto's: vergelijk de contrarotatie van serie 7-1 (blz. 182) en de foto op blz. 192.

### Wens

Het zou voor de Nederlandse skileraren op de indoorbaan wel eens zinvol kunnen zijn om deze vorm van kantenwissel uit te proberen en toe te passen in plaats van de traditionele hoogbeweging om de kantenwissel in te zetten.

Nol van Oss

April 2008