

**SUPERSNELLE SPORTEN**

# SNOWBOARDEN

**HI-TECH**



## **ONTWERP**

*van pistes  
en obstakels*

## **BIOLOGIE**

*het lichaam van  
de topsporter*

## **VORMGEVING**

*van  
snowboards*

## **TECHNOLOGIE**

*beschermt  
de sporter*

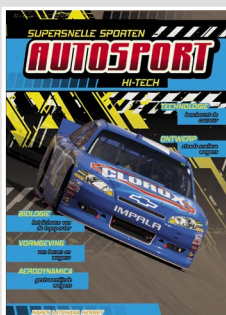
## **AERODYNAMICA**

*gestroomlijnde  
kleding*

**LORI HILE**

**E-BOOK**

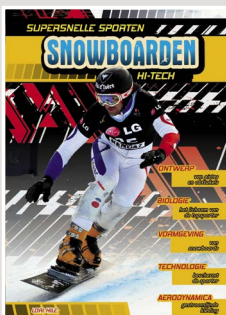
# BOEKEN IN DEZE SERIE:



HB 978-94-6175-384-7  
EB 978-94-6175-683-1



HB 978-94-6175-385-4  
EB 978-94-6175-682-4



HB 978-94-6175-383-0  
EB 978-94-6175-681-7



HB 978-94-6175-386-1  
EB 978-94-6175-680-0

Sommige woorden zijn  
**vetgedrukt**. Op bladzijde 46 lees je  
wat deze woorden betekenen.

# INHOUD

<b>INLEIDING - Snelheidsduivel</b>	<b>4</b>
<b>HOOFDSTUK 1 - DE ZWAARTEKRACHT TROTSEREN</b>	<b>6</b>
De basis van snowboarden	6
Potentiële energie	8
<b>HOOFDSTUK 2 - BERGAFWAARTS</b>	<b>10</b>
Alpine snowboarden	10
Altijd maar draaien	12
<b>HOOFDSTUK 3 - VLIEGEN IN FREESTYLE</b>	<b>14</b>
Tot het uiterste	14
De halfpipe	16
Big air	18
Slopestyle	20
<b>HOOFDSTUK 4 - UITRUSTING</b>	<b>22</b>
Boards, boots en bindingen	22
<b>HOOFDSTUK 5 - WEERSINVLOEDEN</b>	<b>26</b>
Gladde pistes	26
Op de piste	28
<b>HOOFDSTUK 6 - SNOWBOARDLES</b>	<b>30</b>
Lichaamsbalans	30
In beweging	32
Extreme energie	34
Snowboardcrosstraining	36
<b>HOOFDSTUK 7 - VALLEN EN KNALLEN</b>	<b>38</b>
Extreme snelheden en risico's	38
Veelvoorkomende blessures	40
Blessures voorkomen	42
Grenzen verleggen	44
<b>Woordenlijst</b>	<b>46</b>
<b>Meer weten</b>	<b>47</b>
<b>Register</b>	<b>48</b>

**Inleiding:**

# Snelheidsduivel

Stel je voor dat je van een berghelling vliegt met alleen een dun board tussen je voeten en de besneeuwde helling. Of dat je omhoog en omlaag schiet langs de U-vormige muur van een **halfpipe**. Vliegend kronkelt je lichaam als een kurkentrekker door de lucht.



Snowboarders zoeven heuvels af, snijden bochten en vangen genoeg wind om hoog in de lucht te kunnen draaien. Om deze waanzinnige acties uit te voeren, vertrouwen ze op hun lichaam, hun board en de sneeuw. Maar snowboarders vertrouwen ook op de wetenschap. Wetenschappelijke principes helpen hen de hoogte en snelheid te bereiken die ze nodig hebben om te slagen.

## Geschiedenis

In 1929 maakte de Amerikaan M.J. Burchett een vroege versie van een snowboard. Hij maakte het board van multiplex, waslijn en paardenteugels. In 1965 maakte Sherman Poppen een iets betere versie. Hij bond twee ski's aan elkaar. De sport begon te groeien toen uitvinders modernere snowboards ontwikkelden. Pas in de jaren 80 en 90 werden snowboards toegestaan in de meeste skigebieden.



**halfpipe** U-vormige helling die snowboarders gebruiken om te springen en andere trucs uit te voeren