

Gooi die armen in de lucht en

Skiën met je armen in de lucht en draaien met je rug, je benen volgen vanzelf. Raar? Niet als je skiet op de ski chi-manier. Deze nieuwste skimethode breekt met het 'verbod' op de bovenlichaamrotatie. Niet echt elegant, maar volgens skileraar en bedenker Hajo Smit wel een „massage voor je lichaam“.

door Femke van der Voorn

Ski wattus? ski chi. Een nieuwe, veilige en blessurevrije manier van skiën. Althans volgens Hajo Smit: „Ski chi is een manier van skiën waarbij je je hele lichaam gebruikt. Alle krachten worden gelijkmatig over het lichaam verdeeld. Hierdoor vermijd je compressie en dus blessures.“ Met deze nieuwe skimethode doorbreekt Smit het taboe in de skiwereld: het gebruiken van je bovenlichaam. „Negentig procent van mijn les is gericht op de beweging van de armen en de houding van het lichaam.“ Door je bovenlichaam niet vast te zetten, maar juist met je benen te laten bewegen, ski je natuurlijker en vrijer. Smit: „Je moet weten wat je met je benen moet doen, maar je armen zijn belangrijker. Je kunt nog beter één benen missen, dan één arm, want daar stuur je je benen mee.“ Als de houding van de armen goed is, één arm parallel aan de berg en de andere hand in de vorm van een pistool, gaat skiën volgens Smit ook veel makkelijker.

Tai chi

De naam ski chi, komt, niet geheel verrassend, van de chinese bewegingsleer tai chi. In 1997 volgde Smit een cursus bij meeroudig kampioen freestyleskiën Ernst Garhammer. Deze maakt korte metten met de traditionele skimethode door de zogeheten ABS-techniek toe te passen: daar waar je in de traditionele methode absoluut je bovenlichaam niet mag bewegen, doet Garhammer dat juist wel. Smit maakte zich de omstreken skistijl van Garhammer eigen, mixte het met zijn eigen denkwijze, waarin veel aandacht voor 'de mens', het skiplezier en het skigevoel van binnen-uit vooropstaan (veel meer dan bij Garhammer), en ontdekte dat de stijl veel overeenkomsten heeft met de chinese bewegingsleer Tai chi. Smit: „En omdat het beestje toch een naam moet hebben, noemde ik mijn nieuwe skimethode ski chi.“

Smit zelf skiet al vanaf zijn vierde. Naast skiën, heeft hij zich ook het snowboarden, telemarken (skiën met losse hakken), freeriden, skwallen (met twee benen op een brede carveski) en langlaufen aangeleerd. En dat helpt hem bij zijn skilessen aan zowel beginners als gevorderden: „Omdat ik zelf ook aan het leren ben, telemarken bijvoorbeeld, kan ik me makkelijker verplaatsten in iemand die het skiën nog niet beheerst.“

Voor Smit is ski chi een missie geworden om mensen verder te helpen, die denken niets meer te kunnen leren. Beginners, opgevers, of gevorderde skiërs die vastlopen. Zo gaf hij ooit les aan twee Engelse dames. In verschil-

lende groepslessen kregen ze het skiën maar niet onder de knie. Ze besloten om nog één privéles te nemen en daarna de ski's aan de wilgen te hangen. Na een uurtje skiën met Smit bleken ze wel degelijk op de latten te kunnen (blijven) staan en prezen ze Smit om zijn prestatie. „Ik kreeg toen echt het gevoel alsof ik een soort tovenaars was die mensen beter kon laten skiën“, aldus Smit.

Tovenaar of niet, Smit is vooral een optimist die gelooft dat alles mogelijk is als je maar wilt: „Mijn motto is: haal uit het leven wat erin zit, geloof nooit dat je er bent. Blijf groeien. Soms heb je daar hulp bij nodig, kun je het niet alleen. Die hulp kan ik bieden. Stuur mij de grootste probleemgevallen en ik heb de dag van mijn leven.“

Maar niet alleen probleemgevallen kunnen bij Smit terecht. Ook groentjes zoals Remco Haanstra. De beginner vertelt: „De armbewegingen zijn enorm effectief. Door je benen als het ware met je armen te sturen, krijg je veel meer grip op je ski's.“

Wel grappig bedacht, ski chi, maar werkt het ook? De enige manier om dat uit te vinden is door zelf op de ski's te stappen. Al snel wordt duidelijk dat het niet alleen een beetje raar klinkt, maar dat het er ook vreemd uitziet. Zoals de volgende houding: de arm aan de kant van de berg omhoog zwieren, parallel aan de berg, en met de wijsvinger van de andere hand naar voren wijzen. Met die laatste arm/hand stuur je je ski's als het ware de bocht om. Helemaal soepel gaat het nog niet. Met twee verschillende armen twee verschillende bewegingen maken is al een sport op zich.

Mijn coördinatie is ver te zoeken en al snel wil ik er de brui aan geven. Het zal wel goed zijn met die ski chi, denk ik slapjes. Het belangrijkste is toch veilig en ongeschonden de berg af komen. Zo zwaaiend skiën tussen alle andere, zeer gevorderde skiërs op de piste komt ook de schaamte op. Het ziet er namelijk niet echt elegant uit. Leuk verzonnen, die armen in de lucht, maar wat doe ik met mijn stokken? Het resultaat van mijn verwoede poging zo chi mogelijk te skiën is dan ook een grote ongeorganiseerde chaos die in de verste verte niet lijkt op de geliefde wintersport.

Van opgeven is echter geen sprake als je boven aan een berg staat. En als ik eenmaal de schaamte en mijn stokken achter me heb gelaten, goed op mijn 'klasgenoten' heb gelet en heb geluisterd naar Hajo, zie ik na een paar bochten draaien het licht. Mijn armposities krijg ik eindelijk onder controle en het skiën gaat steeds meer ontspannen. Binnen *no time* ski ik, en met mij de hele klas, soepeltjes van de berg af. Het helpt echt, die nogal eigenaardig uitzien houding van ar-

men in de lucht en de als een pistool gevormde hand. Je stuurt je benen als het ware met je armen en rug de bocht om. Dat is ook precies de bedoeling van ski chi. Smit: „Je moet je ski's met je armen een opdracht meegeven, zodat ze weten waar ze heen moeten.“

Hoe ontspannen en doeltreffend het voor een beginner ook lijkt te zijn, voor een gevorderde skiër is het moeilijker de ski chi-methode aan te leren. Niet alleen omdat de aangeleerde manier moeilijk af te leren is, ook omdat de gevorderden minder graag willen skiën volgens de ski chi-methode, volgens Smit: „Zij weten dat ze goed kunnen skiën, daar zijn ze tevreden mee. Ze hoeven geen andere manier aan te leren.“

Plezier

Hoewel Smit van ski chi zijn missie heeft gemaakt, hoeft hij niet megacommercieel en groot te worden: „In mijn lessen moet altijd ruimte blijven voor het individu. Iedereen heeft zijn eigen skistijl, je moet mensen niet als een robot hetzelfde laten doen.“ Hij vindt het dan ook erg jammer dat de traditionele skischolen zich blindstaren op hoe het al jarenlang gaat: „Soms wil ik wel van de daken schreeuwen: 'Stop waar jullie mee bezig zijn!' Maar ik denk dan maar dat het belangrijkste is dat ik er zelf plezier aan beleef. En dat ik dat kan delen met de groep mensen die wel van mij willen leren. Dat is dan ook wel genoeg.“

Voor meer informatie over ski chi en de mogelijkheid tot skiles van Hajo Smit kijk op www.carve-a-round.nl



VOC Maatwerk detacheert vakspecialisten bij de Sociale Zekerheid en de Pensioenen en Verzekeringen branche. Via een beperkt aantal specialistische diensten focust zij op de administratieve verwerking van volumineuze uitkeringsdossiers. VOC recruteert ervaren specialisten maar investeert ook in eigen kweek. Zo maakt VOC niet alleen maatwerk van tijdelijk werk voor haar opdrachtgevers, maar fungeert zij ook als kompas voor de loopbaan van haar vakspecialisten.

VOC Maatwerk is voor diverse opdrachtgevers door het gehele land op zoek naar:

- Pensioenspecialisten
- Relatie- en contractbeheerders
- Ervaren Schuldhulpverleners

Heb jij ook interesse in een carrière in detachering en heb je werk- of stage-ervaring opgedaan binnen de Sociale Zekerheid of de Pensioen en Verzekeringen branche, reageer dan direct naar VOC Maatwerk, t.a.v. de afdeling Personeel & Cultuur, Wielingenstraat 24A, 1078 KL Amsterdam. Het is ook mogelijk om te reageren via info@vocmaatwerk.nl of www.vocmaatwerk.nl. Wij kunnen je een aantrekkelijke carrièrestap bieden, inclusief goede secundaire arbeidsvoorwaarden zoals een auto, telefoon en premievrij pensioen. Na ontvangst van je cv nemen wij zo spoedig mogelijk contact met je op om een kennismakingsgesprek met je te plannen. Dit kan naast reguliere werktijden ook in de avonden en in het weekend.

VOC, KOMPAS VOOR MIJN LOOPBAAN

SKI!



Wat is ABS-techniek?

ABS staat voor andrehen, indraaien van je lichaam, buigen, het buigen van de knieën, en strekken, het strekken van het lichaam net na de bocht. Deze techniek is gebaseerd op de beweging die kinderen van nature hebben. Bij de skicursussen van Ernst Garhammer ligt de focus vooral op deze bewegingsvolgorde van rotatie en de buiging en strekking van de benen. Bij Ski Chi ligt de focus meer op consequent toepassen van aansturing en balans vanuit je armen.



Ski Chi versus traditionele skitechnieken

De grootste verschillen tussen de traditionele officiële 'nationale ski-school-lesmethodieken' en de vrije technieken van Ernst Garhammer (ABS) en Hajo Smit (ski-chi):

- Traditioneel:** skiën doe je met je benen ('Beispieltechnik'), je bovenlichaam beweegt niet.
Vrij: skiën doe je met heel je lichaam en je kunt beter nog een been missen dan een arm.
- Traditioneel:** schouders naar het dal, bovenlichaamrotatie is verboden.
Vrij: dynamisch met je armen - vanuit je schouders en je centrum draaiend - door de bocht sturen.
- Traditioneel:** je benen (en knieën) moeten al het werk doen, skiën kost/vereist kracht.
Vrij: als je met je bovenlichaam goed stuurt, dan kost de draaiing amper kracht. Pas met hoge snelheid/steilheid gaat het sterke benen vereisen.
- Traditioneel:** voor elke bocht omhoog komen ('Hochentlastung') en een stokinzet doen.
Vrij: net als in de wedstrijdsport géén stokinzet en géén 'Hochentlastung'.
- Traditioneel:** een sterke zijwaartse hoek vormen tussen je bovenlichaam en je benen.
Vrij: een ronde boogvormige spanning op-

- bouwen met minimale hoek in je lichaam.
- Traditioneel:** kinderen skiën niet zoals het hoort, want ze hebben te weinig kracht.
Vrij: kinderen skiën intuïtief precies goed en ze hebben meer kracht dan menig kantoorwerker.
 - Traditioneel:** focus op netjes of 'schools' skiën (schulefahren).
Vrij: focus op effectief speels bewegen en maximale blessurepreventie (massage voor je lichaam).
 - Traditioneel:** buckelpiste, poedersneeuw en wedstrijdskiën zijn voor een minderheid pas na vele jaren bereikbaar.
Vrij: buckelpiste, poedersneeuw en wedstrijdskiën zijn vanuit de basistechniek voor iedereen binnen enkele jaren bereikbaar.
 - Traditioneel:** gesloten systeem met weinig kruisbestuiving met wintersport, freeriding, freeskiing.
Vrij: open systeem dat creatief en effectief put uit alle bronnen, maximale kruisbestuiving ook met snowboarden, telemarken, etc. Dit geldt in mindere mate voor Garhammers ABS, deze techniek is vrij gesloten en doet niets met andere wintersporten.
 - Traditioneel:** top-downbenadering - de wijsheid komt van boven van nationale ambtelijke organisaties en internationale congressen.
Vrij: bottom-upbenadering waarbij de methodiek al doende op de piste verder evolueert. Dit geldt in mindere mate voor Garhammer, hij staat veel minder open voor input van derden dan Hajo Smit met ski chi.

vrijwilliger voor patiënt



gezocht: gezonde mannen en vrouwen (postmenopauzaal/gesteriliseerd) tussen 18 en 55 jaar

Voor onderzoek naar een middel ter behandeling van Hepatitis C zoekt PRA International gezonde mannen en vrouwen tussen de 18 en 55 jaar die:

- bereid zijn om gedurende 1 periode 10 dagen (9 nachten) in ons onderzoekscentrum te verblijven;
- niet roken;
- bereid zijn om voorafgaand aan het onderzoek een uitgebreide medische keuring te ondergaan;

data onderzoek

Groep 6: 10 - 19 april 2007, kort bezoek: 27 april 2007

vergoeding € 1.246,-

Daarnaast ontvangen deelnemers een reiskostenvergoeding van € 0,19 netto per km, met een minimum van € 12,- en een maximum van € 160,- (840 km) per retour reis, ongeacht de wijze van vervoer.

geneesmiddelenonderzoek = mensenwerk

meedoen of meer weten?
Bel gratis met PRA International op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur:
0800-7427622 vanuit Nederland,
0800-73014 vanuit België en
0800-1860374 vanuit Duitsland.
Vermeld hierbij de studiecode 065251.
U kunt tevens een e-mail sturen naar
vrijwilliger@PRAIntl.com
of kijk op onze website.



www.vrijwilligerPRA.com