

EXTREME SPORTEN

# Adrenaline *KICK* op het land



ABSEILEN, FREERUNNING EN ANDERE EXTREME SPORTEN

# Adrenalinekick op het land

Of het nu besneeuwde bergtoppen zijn of een hete woestijn: sommige mensen zien overal kansen om sportieve stunts uit te halen. De beoefenaars van extreme sporten laten geen landschap onbenut om te testen wat hun lichaam aankan.

Extreme sporten zijn anders dan de sporten die je meestal op tv ziet. Het gaat de extreme sporters vooral om spectaculaire stunts en het nemen van risico's. Ze houden van spanning: hun stunts geven een kick en daarvoor gaan ze telkens een stapje verder.

Dit soort sporten zijn heel populair bij jongeren, omdat je er creativiteit en een goede lichamelijke conditie voor nodig hebt. Extreme sporters hebben respect voor elkaar, of ze nu door een skatepark vliegen, **rotsformaties** verkennen of nieuwe tricks uitproberen. Ze vinden elkaar in het zoeken van nieuwe uitdagingen.

## EXTREEM FEIT!

Als je iets gevaarlijks doet, komt er in je lichaam adrenaline vrij: een stofje dat een prettig gevoel geeft. Sporters houden van deze adrenalinekick.

**rotsformatie** – groep rotsen die aan elkaar vastzitten



*Mountainboarders komen op plekken waar andere boarders niet durven komen.*

# Abseilen

Bij veel extreme sporten ga je van hoog naar laag, zoals bij snowboarden en downhillen. Ook bij abseilen is dat zo. Bij deze sport daal je met een touw van een steile wand af. Een ander woord voor abseilen is rappel.

Er zijn door de jaren heen steeds meer technieken ontwikkeld om van een helling naar beneden te gaan. Daaruit is onder andere de sport abseilen ontstaan.

Voor abseilen heb je een touw, een zekeringsapparaat waar het touw doorheen gaat en een gordel nodig. Heel belangrijk voor je veiligheid is dat het touw sterk genoeg is; het moet je gewicht kunnen dragen. Voordat je begint, maak je het touw vast aan je klimgordel en zorg je dat je gezekeerd bent met de juiste materialen, zoals een **afdaalacht**. Daarna ben je klaar voor de afdaling. Met sprongetjes zet je je af tegen de bergwand. Zo 'spring' je naar beneden.

Ervaren abseilers maken het soms wat spannender. Ze dalen bijvoorbeeld met hun hoofd omlaag af of zelfs zonder gordel. Als je van extreme uitdagingen houdt, kun je ook zo snel mogelijk abseilen. Het wereldrecord abseilen over een afstand van 100 meter is 8,99 seconden.

**afdaalacht** – hulpstuk waarmee je de snelheid bij het afdalen regelt



*Bij abseilen draag je een helm die je beschermt tegen vallende stenen.*

# EXTREME SPORTEN

## AdrenalineKICK

### op het land



Ontdek welke extreme avonturen je kunt beleven bij sporten op het land, zoals rotsklimmen, zandsurfen en mountainboarden.

Welke sport geeft jou een kick? In de serie *Extreme sporten* lees je welke grote risico's sommige sporters nemen voor de ultieme adrenalineboost. Laat je in dit boek verrassen door bizarre uitdagingen, waanzinnige skills en indrukwekkende records!

#### Boeken in deze serie:



978-90-8664-831-3



978-90-8664-828-3



978-90-8664-830-6



978-90-8664-829-0

corona



9 789086 648306

[www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)