

SCHAATSLES GEVEN.

Hier vind je wat ideeën en tips om een verantwoorde schaatsles te geven.

Tips voor de begeleider.

- Draag handschoenen. (verplicht!)
- Ga vóór de groep staan en praat luid.
- Kijk in de schaatsrijrichting.
- Schaats niet tegen de rijrichting in.
- Ga niet te snel over op een nieuwe oefening.
- Leg de oefening kort en duidelijk uit.
- Doe de oefening voor.
- Als het nodig is, herhaal je de oefening.
- Luister goed naar de kinderen.
- Wees geduldig.
- Doe halverwege de les een kort spelletje.
- Sluit de les altijd af met een spelletje.
- Na een grote ronde schaatsen wacht je tot alle kinderen er weer zijn.
- Rijdt zelf met de achterste mee tijdens een grote ronde.
- Geef de 'snellere' kinderen een rondje extra.
- Adviseer de ouders eventueel over het materiaal.

Lesopbouw.

Inleiding: (5minuten) Bijvoorbeeld; - een rondje schaatsen
 -oefeningen op de plaats
 -spelletje

Kern A: (30 minuten) Hier behandel je een onderdeel van de techniek.

Spel. (5 minuten).

Kern B: (10 minuten) Hierin doe je alvast een oefening van het onderdeel van de techniek die je de volgende keer gaat behandelen.

Afsluiting: (10 minuten) Spel.

VOORBEELDEN VAN SCHAATSOEFENINGEN

Warming-up.

- Een rondje schaatsen.
- Van pylon naar pylon schaatsen.
- Stappen als een grote ijsbeer.
- Stappen als een klein muisje.
- Schaatsen als meneertje slordig.
- Schaatsen als mevrouwtje netjes.
- Schaatsen als een echte schaatser.
- Op de plaats in schaatshouding met de armen zwaaien.
- Recht op staan, armen opzij en je voet iets optillen. (eerst links dan rechts)
- Idem, maar dan in schaatshouding.

Vallen en opstaan.

- Vaart maken, dan je zo klein mogelijk maken, kin op je borst drukken en vallen.
- Op je knieën en handen op het ijs, één voet tussen je handen plaatsen, steunen op je handen, opstaan.
- Bij het opstaan kan je eventueel een pylon gebruiken.

Remmen.

1. Vaart maken en glijden.
Je rechter of linker schaatspunt naar binnen draaien. Hiel naar buiten, teen naar binnen wijzen.
Knieën licht gebogen.
Gelijktijdig druk zetten op de schaats.

2. Snelheid maken en glijden.

Remmen door de punten van beide schaatsen naar binnen te draaien.
(pizzapunt)

Bij beide schaatsen, hiel naar buiten en tenen naar binnen draaien.

Knieën licht gebogen.

Druk zetten op beide schaatsen.

3. Snelheid maken en glijden.

Schaatsen naast elkaar houden.

Remmen door beide schaatsen naast elkaar te draaien met behulp van een draaiende beweging met de heupen.

Druk zetten op beide schaatsen en knieën licht buigen.

Balans.

1. Snelheid maken en glijden

Gewicht verplaatsen naar het standbeen.

Het andere been iets optillen van het ijs.

2. Idem; maar dan in schaatshouding

3. Glijden als een flamingo

4. 'één-been-eiland' Een soort eiland van pylonen maken en op 1 been over het eiland heen glijden.

5. Zo lang mogelijk op 1 been glijden. Wie komt het verst?

6. Schaatsen op een ritme. 1,2,3-1,2,3-etc. En op de derde tel langer glijden.

Houding.

1. Snelheid maken, gebogen knieën (90gr.) Ellebogen op de knieën laten rusten, vuisten onder de kin, ronde rug en glijden.

2. Idem; maar nu de armen vanaf de kin rustig naar de rug brengen.
3. Vervolg op de oefening 1 en 2. Langzaam het gewicht op de rechter schaats overbrengen, linker schaats bijhalen. Dan het gewicht op de linker schaats overbrengen en de rechter schaats bijhalen.
4. In de juiste houding onder een poortje doorglijden.
5. Snelheid maken, in hurkzit zitten, armen vooruit steken en doorglijden.
6. Snelheid maken, in hurkzit zitten, de schaatsneuzen vasthouden en doorglijden.

Zijwaartse afzet.

1. 'eieren leggen' Snelheid maken, glijden op beide schaatsen, spreiden om de pylon heen (punten naar buiten), sluiten tussen 2 pylonen door (punten naar binnen wijzen).
2. 'olifantenoren' Snelheid maken, glijden op beide schaatsen, gewicht overbrengen op het standbeen, het andere been strekken, als het been gestrekt is de schaats terug draaien, de schaats over het ijs terug schuiven tot naast de andere schaats.
3. Glijden op 1 been, met het andere been autopetten. (Denk eraan dat het hele gewicht p het standbeen is. Dus neus-borst-heup-knie boven de schaats)
4. Idem; maar nu op het andere been.
5. Dezelfde oefening, maar nu 4 keer rechts, 4 keer links autopetten.

Bocht.

1. Snelheid maken, glijden op 2 benen en voeten naar links kantelen. Deze oefening eerst recht op en dan in schaatshouding.
2. Snelheid maken, op 2 benen glijden in schaatshouding, rechter been strekken naar rechts, linker voet naar links kantelen.
3. Idem; maar nu de armen gestrekt opzij en door de bocht glijden als een vliegtuig. Dus de schouders kantelen naar links en niet de bocht in draaien.
4. Dezelfde oefening als 2. Nu het rechter been af en toe een beetje optillen. Deze oefening kan individueel en met 2-tallen.

5. Vervolg van deze oefening. Nu met rechts 1 keer overstappen en zo de bocht door glijden. Individueel en met 2-tallen.
6. Met 2-tallen de bocht doorlopen.

Spelletjes.

1. Estafettevormen; - Pylon door geven
- Aantikken
- Pylon op je hoofd
- Zwarte pieten muts opzetten
2. IJskoningin; 1 tikker (ijskoningin) Als je getikt bent, ben je bevroren, als een andere speler een rondje om je heen schaats ben je ontdooid en doe je weer mee in het spel.
3. Annemaria koekoek; De kinderen staan aan een kant, 1 kind staat er tegenover (ongeveer 10 m.,) met de ogen dicht, zij roept "Annemaria koekoek" en doet dan haar ogen weer open. Als ze de ogen dicht heeft komen de andere kinderen dichterbij, als ze na haar 'roep' haar ogen weer opendoet moet iedereen stil staan. Als er iemand dan nog beweegt moet die weer terug naar het startpunt. Degene die als eerste bij Annemaria koekoek is heeft gewonnen.
4. Toverkleed; Alle kinderen schaatsen doorelkaar. Als jij zegt 'stop' moeten de kinderen zich klein maken en hun ogen dicht doen. Dan leg je een kleed over 1 kind heen. Als je dat gedaan hebt, mogen de andere kinderen weer kijken en raden wie er onder het kleed ligt.
5. Haaitje, haaitje, hoe laat is het? De kinderen staan aan 1 kant, de haai staat er tegen over (ongeveer 10 m.) De kinderen roepen "Haaitje, haaitje, hoe laat is het?" Dan zegt de haai bijvoorbeeld 5 uur. De kinderen moet dan 5 kleine stapjes vooruit doen. Dit een aantal keer. Als de Haai antwoord "etenstijd". Dan moet de haai zoveel mogelijk kinderen tikken. De kinderen proberen zo snel mogelijk weer terug te zijn op het startpunt.

Er zijn natuurlijk veel meer spelletjes. Denk er wel aan om goede afspraken te maken en maak een speelveld door pylonen neer te zetten. Denk aan de veiligheid!

Slot.

Dit was een opsomming van oefeningen en spelletjes. Er is nog veel meer. Je kunt oefeningen vinden op www.schaatsoefeningen.nl en op de site van de KNSB.

We werken met een vaardigheidspaspoort. Hierin staan niveaus die de kinderen moeten leren. Deze niveaus staan ook op schaatsoefeningen.nl. Het is handig om tijdens de lessen deze niveaus regelmatig te oefenen.

Maar je kunt natuurlijk ook altijd bij je collega's terecht. Twee weten meer dan één. Het is leuk om ervaringen uit te wisselen.

Succes!

Patricia van Warmerdam.