

# 'Schaatsen' tijdens de gymles!

*De Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB) heeft als missie heel Nederland plezier te laten beleven aan het schaatsen en inline-skaten. Schaatsen is een typische Nederlandse sport en elk kind hoort te (kunnen) genieten van het schaatsen. Het is toch voor iedereen leuk om met weinig energie snelheid te maken?*

Door: Kim Boterenbrood

Het schaatsen kent verschillende disciplines: kunstrijden, shorttrack, langebaan, marathon en skaten. Om alle kinderen te leren schaatsen organiseert de KNSB veel activiteiten. Op de meeste 400-meter kunstijsbanen zijn dan ook schoolschaatsprojecten.

## Ijstijd op tijdelijke banen

Ook ondersteunt de KNSB samen met haar partners sinds drie jaar 22 tijdelijke kunstijsbanen verspreid door heel Nederland. Schaatsmogelijkheden keren, in tegenstelling tot natuurijs, op deze kunstijsbanen jaarlijks terug onder de vlag 'IJSTIJD! Schaatsen in jouw buurt'. Hierdoor kunnen veel Nederlandse kinderen in ieder geval een maand per jaar het oer-Hollandse wintergevoel beleven.

En juist dat is nodig om (beter) te leren schaatsen!

Naast de activiteiten die deze tijdelijke ijsbanen zelf organiseren, zorgt het IJSTIJD!-collectief ook voor educatie en spektakel op het ijs. Komende, Olympische, winter is een hele bijzondere periode. IJSTIJD! organiseert daarom de IJSTIJD!-Winterspelen. Op iedere IJSTIJD!-baan wordt de voorronde van de IJSTIJD!-Winterspelen georganiseerd. Uiteindelijk vaardigt iedere baan een team af voor de landelijke IJSTIJD!-Winterspelen finale in februari 2014 in Amsterdam. Alle kinderen in de leeftijd van 10 -14 jaar kunnen meedoen en zich kwalificeren voor deze unieke, landelijke finale. De disciplines

van de IJSTIJD!-Winterspelen zijn ijshockey, langebaan en de ploegenachtervolging. Wil jij weten waar de IJSTIJD!-baan in jouw buurt is of meer informatie over meedoen aan de IJSTIJD!-Winterspelen? Kijk op [schaatsen.nl/ijstijd](http://schaatsen.nl/ijstijd).

Hoewel ijs een voorwaarde is om te kunnen schaatsen is het leuk om tijdens de gymles ook alvast wat aandacht te besteden aan de schaatssport en daarvoor is de volgende les ontworpen. In deze gymles gaan de kinderen inline-skaten. Als dit in het gymlokaal niet mogelijk is kan de les ook buiten uitgevoerd worden. Als ook dat niet kan komt het skaten te vervallen. Je werkt dan in de kern met twee groepen. Op deze wijze willen we toch graag dat kinderen eerst op school kennismaken met de schaatssport, alvorens ook met school in de buurt een vervolg te geven aan deze oer-Hollandse sport. Hopelijk met als resultaat dat ze -door beter te leren schaatsen- blijven schaatsen. Mochten er kinderen zijn die niet over skates en/of beschermingsmaterialen beschikken dan is het mogelijk om een aanhanger met inline-skate materiaal (inline-skates, bescherming) bij de KNSB te huren. De kosten bedragen € 50,00 per werkdag. In de aanhanger zit materiaal voor een groep ter grootte van 30 deelnemers. De maten van de inline-skates lopen uiteen van maat 28 tot en met 46. Voor meer informatie en voor het aanvragen van dit materiaal kan contact opgenomen worden met Marcel van Aken via de [kpjuniorschaatsclub@knsb.nl](mailto:kpjuniorschaatsclub@knsb.nl).



Kunstijsbanen met schoolschaatsprojecten

## Praktijkles

### Materialen:

Skates  
Beschermingsmaterialen  
Standaard gymzaaluitrusting  
Vorbereiding:  
Vraag kinderen om hun skates en beschermingsmaterialen mee te nemen.

### Intro: warming-up op muziek met schaats oefeningen (10 minuten)

(Muziek: popmuziek met een duidelijk ritme)

#### Optie 1: reactiespel

Als je zegt: 'de schaatser zegt joggen' gaan alle kinderen joggen. Als je alleen maar zegt 'joggen' dan gaan de kinderen door met de activiteit waar ze mee bezig waren.

Je wisselt bewegingen uit het schaatsen (in de starthouding staan, de bocht door gaan, sprinten) af met andere aanwijzingen (zitten, springen, lopen enzovoort.).

#### Variatie:

In plaats van 'de schaatser' gebruikt u de naam van een schaatser. Bijvoorbeeld: 'Sven zegt huppelen'.

#### Optie 2: schaats oefeningen op de plaats

Schaatshouding: iets door de knieën zakken, handen op de rug.

- 1 Zijstap: stap opzij en sluit aan met je andere voet. Vier stappen rechts, dan vier stappen terug naar links.
- 2 Zijstap: een stap naar rechts, linkervoet aansluiten. Dan stap naar links.
- 3 Zijstap: rechts stapt opzij, links tikt rechts aan, links stapt opzij, rechts tikt links aan.
- 4 Als 3, maar nu ene been gestrekt achter andere been langs.
- 5 Als 4, maar nu met losse armen: rechterarm naar voren als rechterbeen achterlangs gaat.
- 6 Als 5, maar nu wat 'dieper zitten': tik met je rechterelleboog je linkerknie aan (en vice versa).
- 7 Overstappen in de bocht: rechterbeen voor linkerbeen langs. Ook links voor rechts langs.
- 8 Sprintje op de plaats.

### Kern (30 minuten)

Je verdeelt de klas in drie groepen. Geef op elk veldje uitleg over het onderdeel. Elke groep werkt circa tien minuten aan het onderdeel. Daarna laat je de groepen op teken wisselen.

Contact:

k.boterenbrood@knsb.nl



Kunstijsbanen met schoolschaatsprojecten

Vier velden:

- 1 elfstedentocht
- 2 circutoefeningen
- 3 inline-skaten (balans en stabiliteit)
- 4 inline-skaten (rijden van een parcours).

#### 1 Elfstedentocht

Je zet een bewegingsbaan uit bijvoorbeeld met de volgende onderdelen:

- a lopen over een omgekeerde bank (klunen)
- b bank oplopen tegen een kast, aan de andere kant naar beneden (klunen)
- c slalom om hoepels heen (wak)
- d loopsprongen van mat naar mat (lange slagen)
- e onder het hoogspringtouw door (onder brug door).

Laat een van de leerlingen het voorbeeld geven en leg het verband met de Elfstedentocht.

De leerlingen voeren de oefeningen uit in stroomvorm en bedenken eventueel variaties of nieuwe onderdelen met een verwijzing naar de elfstedentocht (wind mee, wind tegen, stempelen....).

#### Aandachtspunten

Houd voldoende afstand (nummer 2 mag pas starten als nummer 1 van de bank af is). Het is geen wedstrijd. Het accent ligt op goede uitvoering.

#### 2 Circutoefeningen

Je zet een circuit uit met trainingsoefeningen voor de diverse schaatsdisciplines. De leerlingen verdelen zich over de drie oefeningen. Op jouw teken wisselen de leerlingen van onderdeel.

#### a Buikspieroefeningen

Sit-ups (stevige buikspieren zijn belangrijk voor een goede schaats-/skatehouding).

#### b Vallen op een mat

Door gecontroleerd vallen op het achterwerk, voorkom je de kans op blessures. Laat de leerlingen oefenen met gecontroleerd vallen op het achterwerk. Tijdens de val is het belangrijk om je klein te maken met daarbij de kin op de borst. >>



- Altijd een veilige basishouding: Houding waarbij de enkelhoek ongeveer 60 graden is, de kniehoek tussen de 90-120 graden en de heup hoek ongeveer 45 graden (tussen romp en bovenbeen). De rug is bol.
- Nu ga je pinguïnen. Zet je voeten in een V-vorm, stap naar voren. Als dit goed gaat, gaat je stap over in een slag. Let op: je duwt je skate zijwaarts weg, niet naar achteren!
- Als je voorover dreigt te vallen, laat je gauw je billen zakken en val je gecontroleerd achterover.

### c Balansoefening

Voor alle schaatsdisciplines is een goede balans belangrijk. Een goede manier om je balans te trainen is de zogenaamde armzwaai. De leerlingen buigen de knieën en zwaaien hun armen ritmisch van voren naar achteren. Bij elke zwaai veren ze een beetje door de knieën. Let op dat de leerlingen hun armen recht langs het lichaam bewegen en niet schuin.

Leerlingen bedenken daarna zelf kracht oefeningen die verband houden met schaatsen.

### 3 Inline-skaten (balans en stabiliteit)

Twee leerlingen staan tegen over elkaar. Om de beurt rijdt een leerling naar de middenlijn (afstand tot middenlijn is 3 tot 4 meter). Vervolgens wordt door deze leerling de afstand tot aan de andere leerling (die stil staat)

overbrugt door het maken van een V en met een gesloten V te eindigen in de open V van de leerling die stil staat.

#### Aandachtspunten:

- vanuit de basishouding staand met de hakken tegen elkaar (V-stand open) de voeten naar buiten laten rijden tot brede stand en vervolgens tenen naar binnen draaien en komen tot sluiting en stilstand (V-stand gesloten)
- als de volledige afstand niet kan worden overbrugd een tussenslag maken.
- op het breedste uitslaggedeelte van de beweging de skates rechthouden om goed te kunnen rollen, zodra de neuzen naar binnen gaan geeft dit wrijving en dus meer remdruk.

Als basisskate-instructies kun je de volgende aanwijzingen geven.

### 4 Inline-skaten (parcours)

De kinderen gaan daarna een parcours rijden. Hier gelden natuurlijk weer dezelfde instructies.

Na vijf minuten oefenen proberen de kinderen het parcours te rijden. Je staat naast de springplank. Kinderen kunnen hier met een of met twee skates overheen gaan. Sta klaar om de kinderen onder de oksel en bij de bovenarm te pakken om ze te begeleiden. Leerlingen kunnen zelf variaties bedenken om het parcours makkelijker of moeilijker te maken.

### Afsluiting (10 minuten)

Haal de klas bij elkaar en bespreek de les. Praat met de kinderen over de verschillen tussen 'droog' oefenen in de zaal en 'in het echt' op het ijs.

Foto's: Soenar Chamid ◀