

IJSTIJD!

LESKAARTEN



VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA

 @HETISIJSTIJD

 @HETISIJSTIJD #HETISIJSTIJD

INITIATIEFNER



SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: WAT IS SCHAATSSEN?

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Wat is schaatsen?
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van ruimte, spelvorm, muziek en dans
Didactiek: Zelf denken en zelf doen (opdracht)

Benodigheden:

- * Herkenbare linten
- * Kwartet kaartjes
- * Fluitje
- * Muziek
- * 2 Pionnen
- * Bal

Kerdoel kind: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Lesopbouw:

1. Introductie 15 minuten
2. Inhoud les 40 minuten
3. Afronding 5 minuten

INHOUD LES

Om te meten wat het startpunt is van kinderen die gaan schaatsen, maar ook om te evalueren wat ze van het schaatsen vonden is het wijs om een interactief voor- en nagesprek te voeren in groepsverband. Na het interactieve gesprek volgt de fysieke les. Als de muziek 'aan' staat betekent dit 'in actie'. Als de muziek uit gaat, volgt de uitleg van de juf/meester.

De opbouw als volgt:

Zelf denken: we doen net alsof de gymzaalvloer een ijsbaan is geworden! Laat eens zien hoe jij denkt hoe je moet schaatsen (rennen door de zaal)?

A. HARD-SCHAATSSEN

Zelf denken: vraag de kinderen:

1. Welke bekende schaatsers ken je? (Sven Kramer, Sjinkie Knegt, Ireen Wüst, Sjoukje Dijkstra etc.)
2. Wat kunnen ze dan precies zo goed? (Langebaan, shorttrack, kunstrijden)
3. Hoe doet een langebaan schaatser of een shorttracker? (Heel snel rennen door de ruimte met je rug voorover, handen op de rug)

Laat de kinderen vervolgens zelf door de ruimte bewegen.

Opdracht: speel het Schaatshelden Estafette spel van 2 groepen die heel hard om een pion moeten rennen in schaatshouding met de handen op de rug. Team Sven Kramer tegen Team Sjinkie Knegt.

Opdracht: schaatsen op 1 been is erg moeilijk. Speel een hinkelspel met de kinderen.

Opdracht: oefen het reactievermogen van kinderen door een spel te spelen als stoelendans. De kinderen 'dansen'/ rennen of huppelen rond in een kring. Als de muziek uit gaat moeten de kinderen gaan zitten. De laatste die zit is steeds 'af' totdat er een winnaar overblijft!

B. KUNSTRIJDEN

Zelf denken: vraag de kinderen: Hoe doet een kunst-schaatser en hoe werkt dat spel? Laat ze daarna kort een kunst-schaatser imiteren. (Sierlijk dansen door de ruimte).

Opdracht: maak samen een dansje op muziek: Deel de kinderen in groepjes van 4 en laat ze samen een dansje maken (muziek nodig).

Opdracht: ga kinderbommen met de groep kinderen en dans samen met de kinderen op muziek, leg hierbij de relatie tot kunst-schaatsen. Bewegen op muziek, veel rondjes draaien (pirouettes) en sprongetjes in de lucht.

Zelf denken: vraag de kinderen: je kan ook 'samen' schaatsen. Hoe zou dat gaan? Laat kinderen in duo's hier eerst zelf mee experimenteren.

Opdracht: maak duo's. De een gaat vooruit lopen en de ander achteruit. De gene die vooruit gaat 'stuurt' degene die achteruit gaat (net als blindemannetje). De duo's worden uitgebreid naar 4 personen - 8 personen enz. totdat het 1 grote groep is.

Opdracht: tot slot laat je de hele groep in een kring met handen vast linksom vooruit en achteruit lopen en rechtsom ook. Je kunt dit ook 'huppelend' of rennend doen. Speel ook eens met 'ogen dicht' lopen in de kring, vooruit-achteruit, links- en rechtsom.

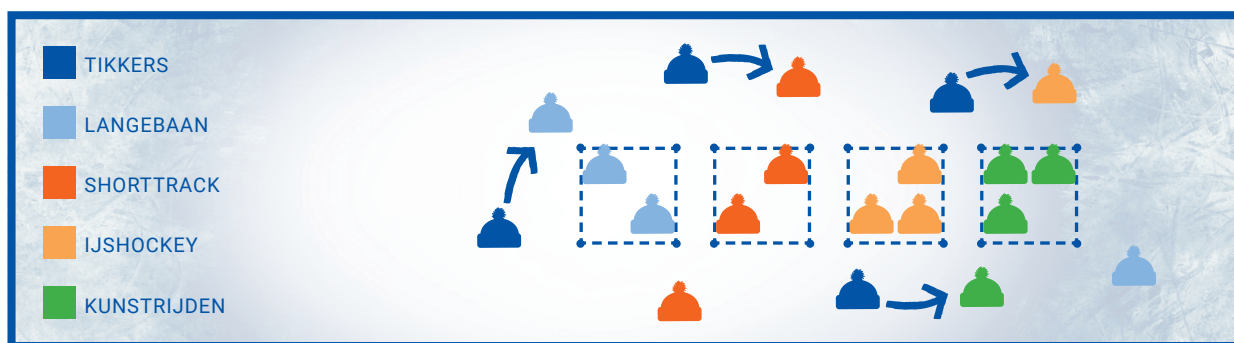
C. IJSHOCKEY

Zelf denken: vraag de kinderen: Hoe doen ijshockeyers en hoe werkt dat spel? Laat ze daarna een ijshockeyer imiteren (stoer door de ruimte bewegen, bal toevoegen).

Opdracht: spelvorm met een bal, deel de groep in twee (trefbal, voetbal of hockey als er sticks beschikbaar zijn). Leg hierbij de relatie met de sport ijshockey en laat de kinderen in hun beleving 'schaatsen' door de ruimte.

D. SCHAATSKWARTET

Opdracht: de groep wordt ingedeeld in groepjes van 5 kinderen. Binnen elke groep wordt een tikker aangewezen en uit de groep gehaald en in zijn eigen denkbeeldige vlak geplaatst (gebruik lintjes). Deze tikkers zijn de kwartet verzamelaars. Elk kind dat geen tikker is krijgt een kaartje waarop staat welke schaatssport (langebaan, ijshockey, kunstrijden, shorttrack) hij of zij vertegenwoordigt (geheim). De bedoeling is dat wanneer het spel start het kind deze schaatssport zo goed mogelijk uitbeeldt. De tikkers gaan proberen kinderen te tikken die gelijkwaardige schaatsbewegingen maken en passen bij één van de schaatssporten. Als een kind getikt is gaat het in het 'vak' van de tikker staan. Als alle vakken gevuld zijn wordt er geteld wie de meeste kwartetten verzameld heeft. De tikker met de meeste kwartetten heeft gewonnen!



E. AFRONDING

Zelf denken: kies je favoriete schaatssport. Laat de kinderen nog 1 keer door de ruimte bewegen waarbij ze zelf hun eigen 'vorm' kiezen (muziek aan).

GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/IJSTIJD](https://schaatsen.nl/ijstijd)





CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: ELFSTEDENTOCHT

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Elfstedentocht
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van een parcours

Kerdoel: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Benodigheden:

- * Speeltoestellen om een parcours mee uit te zetten
- * Voor elk kind een stempelkaart
- * Stempel

Lesopbouw:

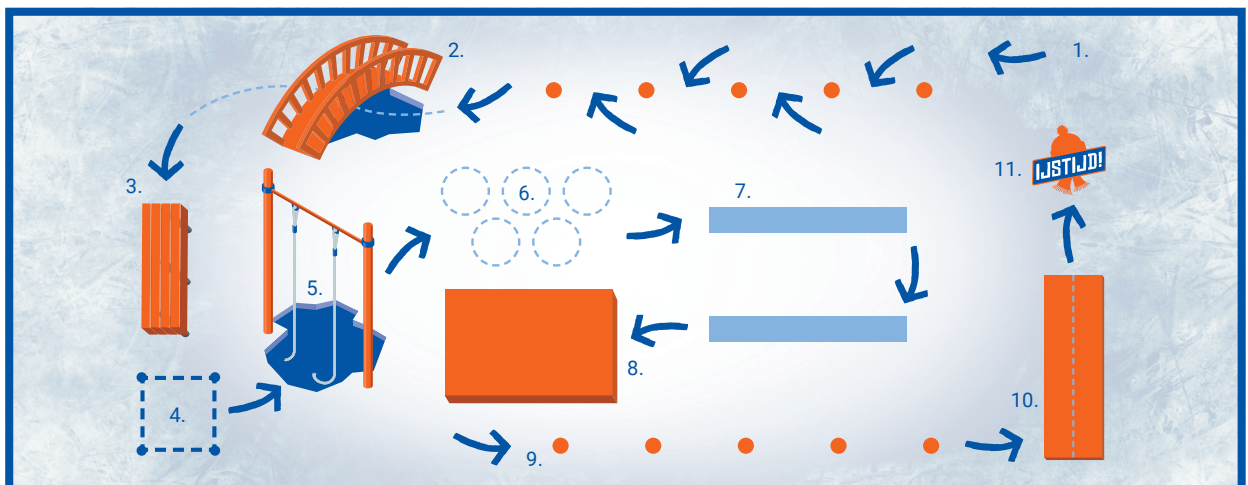
1. Introductie 10 minuten
2. Inhoud les 40 minuten
3. Afronding 10 minuten

INHOUD LES

Zet een Elfstedenparcours uit in de gymzaal en leg hierbij een relatie tot de Elfstedentocht. Onderstaand een voorbeeld:

Het parcours:

1. Slalommend rennen om pionnen
2. Onder een brug door kruipen
3. Klunen over een speeltoestel
4. Jezelf warm houden (10 jumping jacks)
5. Een groot wak ontwijken (door de touwen klimmen)
6. Om grote sneeuwhoppen heen schaatsen (met de voeten een voor een door hoepels springen)
7. Over een heel smal slootje schaatsen in schaatshouding (balanceren over de lange bank)
8. Koek en Zopie om even uit te rusten (grote dikke mat)
9. Ijs is glad! Met vallen en opstaan (bij elke pion moet het kind even gaan zitten en weer opstaan)
10. Sprintje trekken over de lange mat (rennen in schaatshouding)
11. Stempelen!





CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: SKEELEREN

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Skeelers
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van skeelers

Benodigheden:

- * Een paar skeelers voor elk kind
- * 10 pionnen
- * 2 lintjes
- * Fluitje

Kerdoel: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Lesopbouw:

1. Introductie 10 minuten
2. Skeelers aantrekken 5 minuten
3. Inhoud les 35 minuten
4. Afronding 10 minuten
5. Skeelers uittrekken 5 minuten

INHOUD LES

Opmerking: maak gebruik van muziek. Als de muziek 'aan' staat betekent dit 'in actie'. Als de muziek uit gaat, volgt de uitleg van de juf/meester.

A. VEILIGHEID

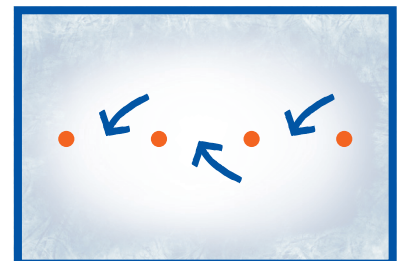
Neem eerst 5 á 10 minuten de tijd om te identificeren hoe veilig de kinderen zich op de skeelers voelen. Laat de kinderen die al aardig kunnen skeelers de kinderen helpen die zich nog niet zo veilig voelen (hand in hand skeelers).

B. REMMEN (TWEETALLEN)

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen met het remblokje aan de voor of achterkant van de skeeler en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten skeelers en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen kan dit ook individueel.

C. SKIËN - VOORUIT (TWEETALLEN - INDIVIDUEEL)

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen met het remblokje aan de voor of achterkant van de skeeler en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten skeelers en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen kan deze oefening ook individueel.



D. STOELENDANS

Tijdens dit spel gaat het er om wie het snelste opstaat na het vallen. Maak hierbij gebruik van muziek als deze beschikbaar is (of fluitje). Laat de kinderen in groepsverband met elkaar starten. Ze mogen zich verspreiden door de ruimte. Als de muziek aan staat skeeleren de kinderen vooruit en stimuleert de trainer of docent de kinderen dat ze bewegen op muziek. Als de muziek uit gaat moeten de kinderen veilig vallen en zo snel mogelijk weer opstaan. Het kind dat als laatste opstaat is 'af' en komt bij de docent/trainer staan. Herhaal dit totdat er uiteindelijk twee kinderen over zijn waarvan er 1 de winnaar is. De docent/trainer is scheidsrechter.

E. SCHAATSELDEN ESTAFETTESPEL

Roep de kinderen bij elkaar (fluitje) en vraag ze of ze weten wie Sven Kramer (langebaan) en Sjinkie Knegt (shorttrack) zijn (rustpunt). Deel de groep in twee teams en zorg ervoor dat de teams divers zijn ingedeeld qua vaardigheid. Wijs aan wie 'Sven' is en wie 'Sjinkie'. Gebruik twee pionnen die je in het midden van het ijs zet. De twee teams gaan een estafette spel spelen 'wie het snelst' is. De twee groepen stellen zich op aan de zijkant van het ijs. Van elk team start een kind dat zo snel mogelijk naar de pion schaatst, er een volle cirkel omheen en daarna zo snel mogelijk terug schaatst naar zijn/haar team. De volgende die aan de beurt is mag starten als zijn/haar hand wordt aangetikt. Het team dat het snelste klaar is wint!



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/IJSTIJD](https://schaatsen.nl/ijstijd)





CHILL HET IJS OP! | OP HET IJS

LES 1

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Wat is schaatsen?
Doelgroep: Groep 3 -4 (fysiek motorisch)
Duur: 45 minuten
Kerdoel: Ik wil ontdekken wat ik allemaal op het ijs kan

Benodigheden:

- * Elk kind een emmer
- * Muziek zachtjes aan
- * Fluitje

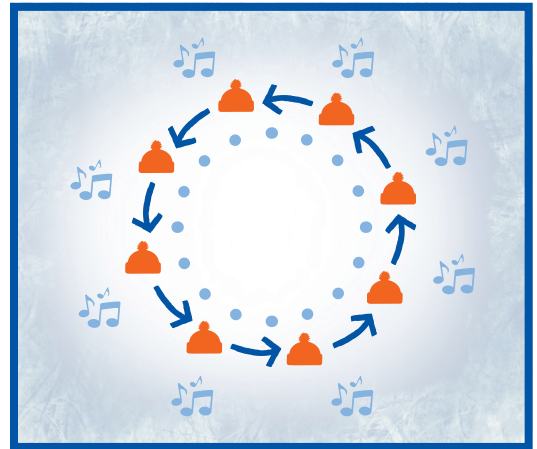
Voorbereiden: Voor elk kind 1 emmer beschikbaar

Lesopbouw:

1. Voorgesprek
2. Schaatsen aantrekken
3. Veiligheid 5 minuten
4. Inhoud (techniek-spelvorm) 30 minuten
5. Vrij-schaatsen 5 minuten
6. Nagesprek 5 minuten
7. Schaatsen uittrekken

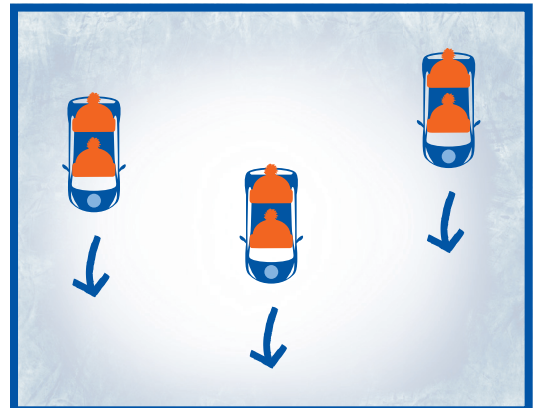
A. CIRKEL (GROEP)

Na de identificatie van veiligheid blaast de docent/trainer op het fluitje om aan te geven dat de kinderen naar het midden van het ijs moeten komen. De kinderen vormen een cirkel van emmers. De emmers mogen even losgelaten worden en de kinderen pakken elkaars hand vast zodat er een kringetje wordt gemaakt. Laat ze allemaal de tenen dezelfde kant op wijzen. De docent/trainer probeert de kinderen met zijn allen te laten glijden en zingen gezamenlijk het lied: de wielen van de bus gaan rond en rond. Of een ander liedje wat ze allemaal kennen. Laat de kinderen aan het einde van het liedje 'stoppen'.



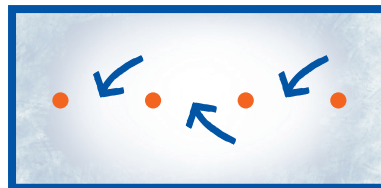
B. AUTORACEN (TWEETALLEN)

Laat alle kinderen hun emmer weer pakken en zorg ervoor dat ze naar de zijkant van het ijs schaatsen zodat ze over de breedte kunnen oversteken. Stel ze op in een lange lijn in tweetallen. Leg de kinderen uit dat het ene kind de auto is en de andere de bestuurder. Het kind dat de auto is schuift de emmer voor zich uit (zit diep gehurkt, of op de emmer) en het andere kind staat achter de 'auto' en duwt de 'auto voort' (laat emmer even achter). Wie het eerst aan de overkant is heeft gewonnen! Deze oefening kun je een aantal keer herhalen.



C. SKIËN OP HET IJS 1 (TWEETALLEN - INDIVIDUEEL)

De tweetallen houden elkaars hand vast. De opdracht is om een slalom (net als bij het skiën) om de emmers te schaatsen met kleine boogjes. Als ze zich veilig genoeg voelen kan deze oefening ook individueel en om het moeilijker te maken kan het zelfs op 1 been.



D. MET VALLEN EN OPSTAAN (INDIVIDUEEL)

Tijdens dit spel gaat het er om wie het snelste opstaat na het vallen. Laat de kinderen in groepsverband met elkaar starten. Ze mogen zich verspreiden over de hele baan. Als de docent/trainer op zijn fluitje blaast gaan de kinderen schaatsen en bij het volgende 'fluitje' moet iedereen proberen veilig te vallen en zo snel mogelijk weer op te staan. Wie het snelst opstaat wint!

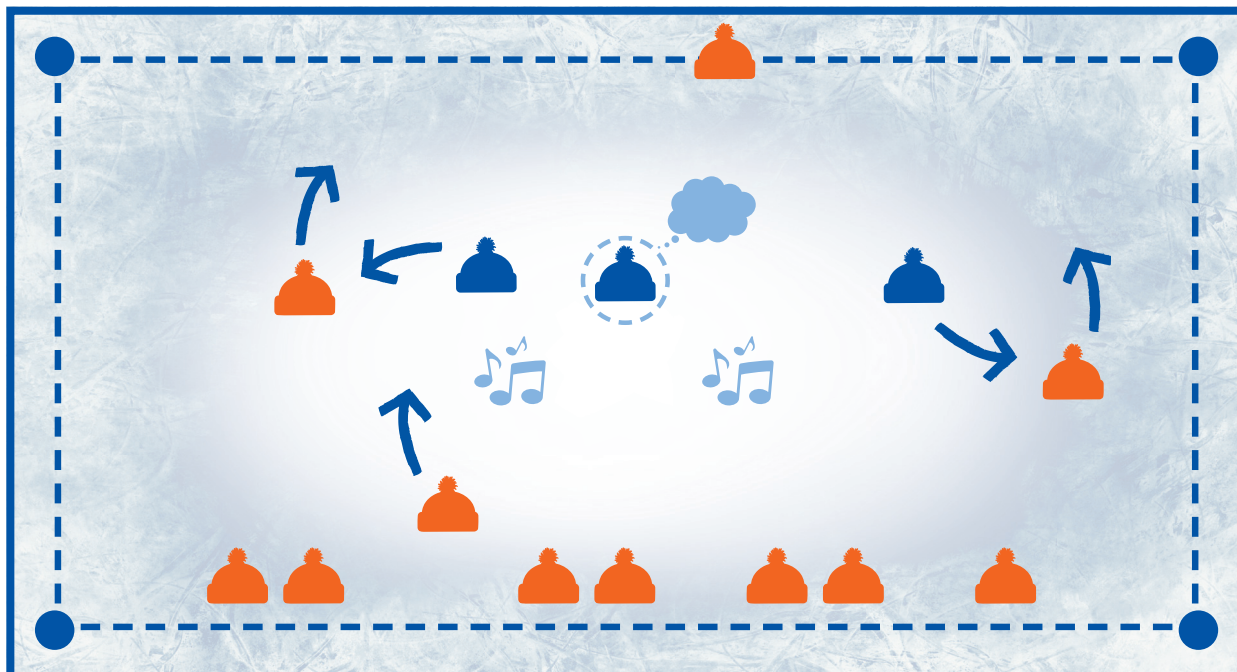
E. DIERENSPEL (TWEETALLEN)

Tijdens dit spel vraag je de kinderen om individueel of in tweetallen een (hun favoriete) dier te kiezen, alleen houden ze het nog even geheim. Ze krijgen de opdracht om hier even over na te denken of te bespreken en daarna te oefenen hoe ze dit dier zo goed mogelijk kunnen uitbeelden op het ijs.

Voorbeeld: een tijger sluipt laag langs het ijs met grote klauwen, op jacht naar zijn prooi en hij gromt! Na 5 minuten oefenen, laten de kinderen om de beurt zien wat ze bedacht hebben. De kinderen die dan kijken mogen raden welk dier er uitgebeeld wordt.

F. SCHIPPER MAG IK OVERVAREN (GROEP)

De hele groep kinderen staat aan de ene kant van de ijsbaan. Er is 1 'schipper' die in het midden van het ijs staat. De groep zingt 'schipper mag ik overvaren ja of nee...'. De schipper antwoordt: ja... Kinderen roepen: hoe?? De schipper bedenkt een manier waarop de groep naar de overkant van de ijsbaan moet komen. Bijvoorbeeld: schaatsen op 1 been, of met 2 armen in de lucht, als pinguïns of in tweetallen (docent/trainer helpt). De kinderen die bij de oversteek worden getikt worden ook schippers (en dus tikkers) en zo gaat het hele spelletje overnieuw totdat alle kinderen schippers zijn geworden (en getikt zijn). Dit spel kun je natuurlijk vaker spelen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/IJSTIJD](https://schaatsen.nl/ijstijd)





CHILL HET IJS OP! | OP HET IJS

LES 2

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Wat is schaatsen?
Doelgroep: Groep 5 - 6 (cognitief)
Duur: 45 minuten
Kerdoel: Ik wil ontdekken wat ik allemaal op het ijs kan

Benodigheden:

- * 2x opvallende muts of hesje
- * Muziek aan
- * 10 pionnen
- * Fluitje

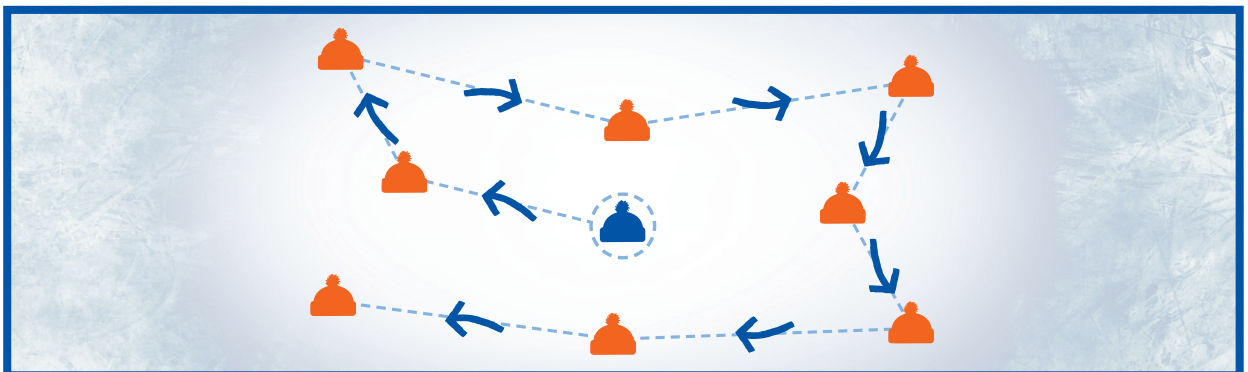
Voorbereiden: Zet de pionnen in een rechte lijn met voldoende afstand van elkaar over de lengte van het ijs

Lesopbouw:

1. Voordat je het ijs op gaat
2. Schaatsen aantrekken
3. Veiligheid 5 minuten
4. Inhoud (techniek-spelvorm) 30 minuten
5. Vrij-schaatsen 5 minuten
6. Nagesprek 5 minuten
7. Schaatsen uittrekken

A. POLONAISE (GROEP)

Na geïdentificeerd te hebben wat de vaardigheden zijn roep je alle kinderen bij elkaar (je gebruikt hiervoor het fluitje). Je wijst 1 van de kinderen als leider aan (een kind dat al aardig vaardig is). De kinderen mogen zich verspreiden over het ijs en de leider gaat een voor een langs iedereen om ze 'op te halen' waardoor ze een polonaise creëren. De kinderen houden zich aan elkaar vast met de handen op de schouders van de voorganger. Zet de muziek lekker hard aan en kies een gezellig uptempo nummer.

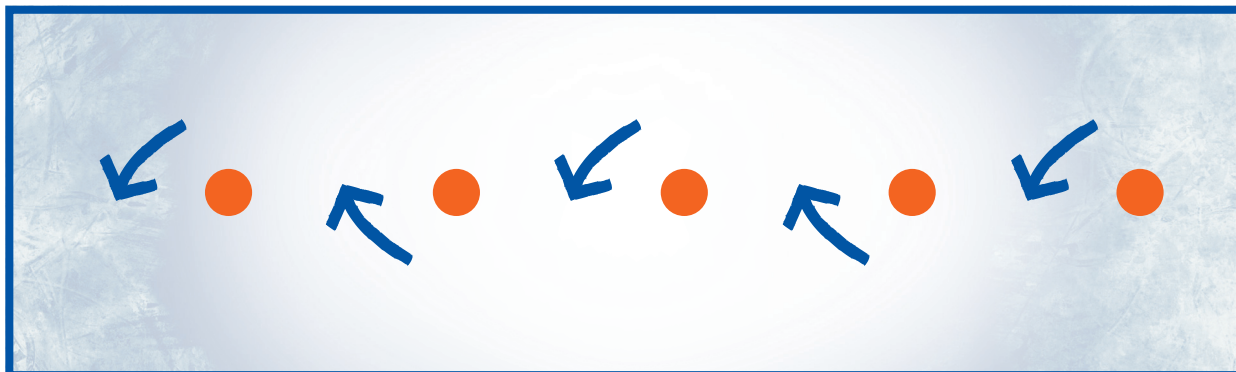


B. PIZZAPUNTEN (TWEETALLEN)

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen door een pizzapunt met je voeten te maken en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten schaatsen en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen kan deze oefening ook individueel.

C. SKIËN OP HET IJS 1- VOORUIT (TWEETALLEN - INDIVIDUEEL)

De tweetallen houden elkaars hand vast. De opdracht is om een slalom (net als bij het skiën) om de emmers te schaatsen met kleine boogjes. Als ze zich veilig genoeg voelen kan deze oefening ook individueel en om het moeilijker te maken kan het zelfs op 1 been.



D. STOELENDANS (INDIVIDUEEL)

Tijdens dit spel gaat het er om wie het snelste opstaat na het vallen. Maak hierbij gebruik van muziek als deze beschikbaar is (of fluitje). Laat de kinderen in groepsverband met elkaar starten. Ze mogen zich verspreiden over de hele baan. Als de muziek aan staat schaatsen de kinderen vooruit en stimuleer de kinderen dat ze bewegen op muziek. Als de muziek uit gaat moeten de kinderen veilig vallen en zo snel mogelijk weer opstaan. Het kind dat als laatste opstaat is 'af' en komt bij de docent/trainer staan. Herhaal dit totdat er uiteindelijk twee kinderen over zijn waarvan er 1 de winnaar is. De docent/trainer is scheidsrechter.

E. SCHAATSHELDEN ESTAFETTESPEL

Roep de kinderen bij elkaar (fluitje) en vraag ze of ze weten wie Sven Kramer (langebaan) en Sjinkie Knegt (shorttrack) zijn (rustpunt). Deel de groep in twee teams en zorg ervoor dat de teams divers zijn ingedeeld qua vaardigheid. Wijs aan wie 'Sven' is en wie 'Sjinkie'. Gebruik twee pionnen die je in het midden van het ijs zet. De twee teams gaan een estafette spel spelen 'wie het snelst' is. De twee groepen stellen zich op aan de zijkant van het ijs. Van elk team start een kind die zo snel mogelijk naar de pion schaatsst er een volle cirkel omheen en daarna zo snel mogelijk terug schaatsst naar zijn/haar team. De volgende die aan de beurt is mag starten als zijn/haar hand wordt aangetikt. Het team dat het snelste klaar is wint!



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/IJSTIJD](https://schaatsen.nl/ijstijd)





CHILL HET IJS OP!

LES 3

| OP HET IJS

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Wat is schaatsen?
Doelgroep: Groep 7 - 8
Duur: 45 minuten
Kerdoel: Ik wil ontdekken wat ik allemaal op het ijs kan

Benodigheden:
* Stempelkaarten
* Kwartetkaarten
* 15 pionnen
* Stempel
* Fluitje

Voorbereiden: Zet de pionnen in een rechte lijn met voldoende afstand van elkaar over de lengte van het ijs

Lesopbouw:

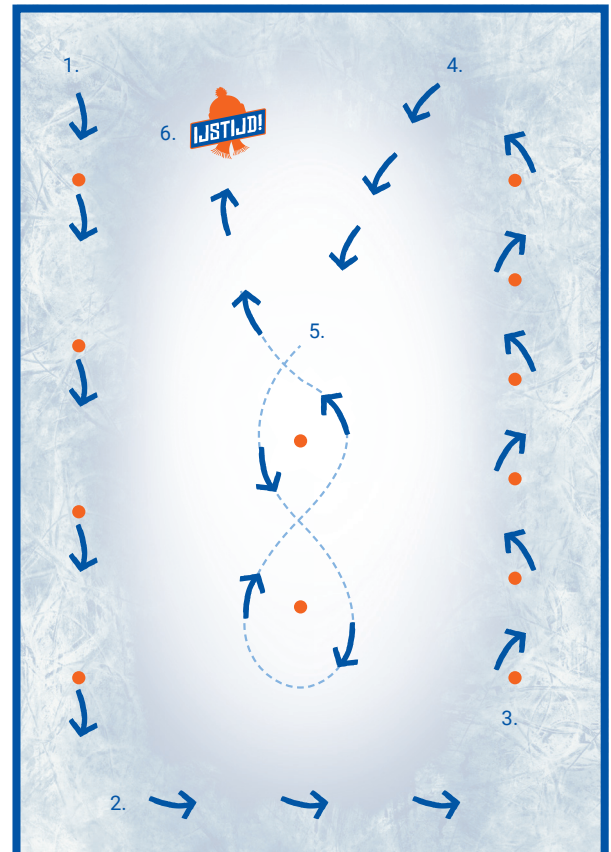
1. Voordat je het ijs op gaat
2. Schaatsen aantrekken
3. Veiligheid 5 minuten
4. Inhoud (techniek-spelvorm) 30 minuten
5. Vrij-schaatsen 5 minuten
6. Nagesprek 5 minuten
7. Schaatsen uittrekken

A. ELFSTEDENPARCOURS

We beginnen met een Elfstedenparcours en sluiten aan op het voorgesprek. Het Elfstedenparcours is te vergelijken met apenkooien in de gymzaal. Er wordt op de ijsbaan een aantal 'oefeningen' uitgezet waar de kinderen langs moeten. Het parcours wordt in een rondje opgezet zodat de kinderen na elk rondje een stempel ontvangen van de docent/trainer op hun (eigen gemaakte) stempelkaart. Om te starten met het Elfstedenparcours gaat de docent/trainer eerst met de hele groep kinderen langs elk onderdeel om uitleg te geven.

Het parcours:

1. Stoppen/remmen bij de pionnen
 2. Aanloop nemen, Glijden en diep gehurkt zitten
 3. Slalommen om de pionnen heen
 4. Zo lang mogelijk op 1 been staan
 5. Een cirkel schaatsen in 8 vorm links- en rechtsom
 6. Stempelen!
- En weer opnieuw. De eerste die 11 stempels heeft verzameld is de winnaar!

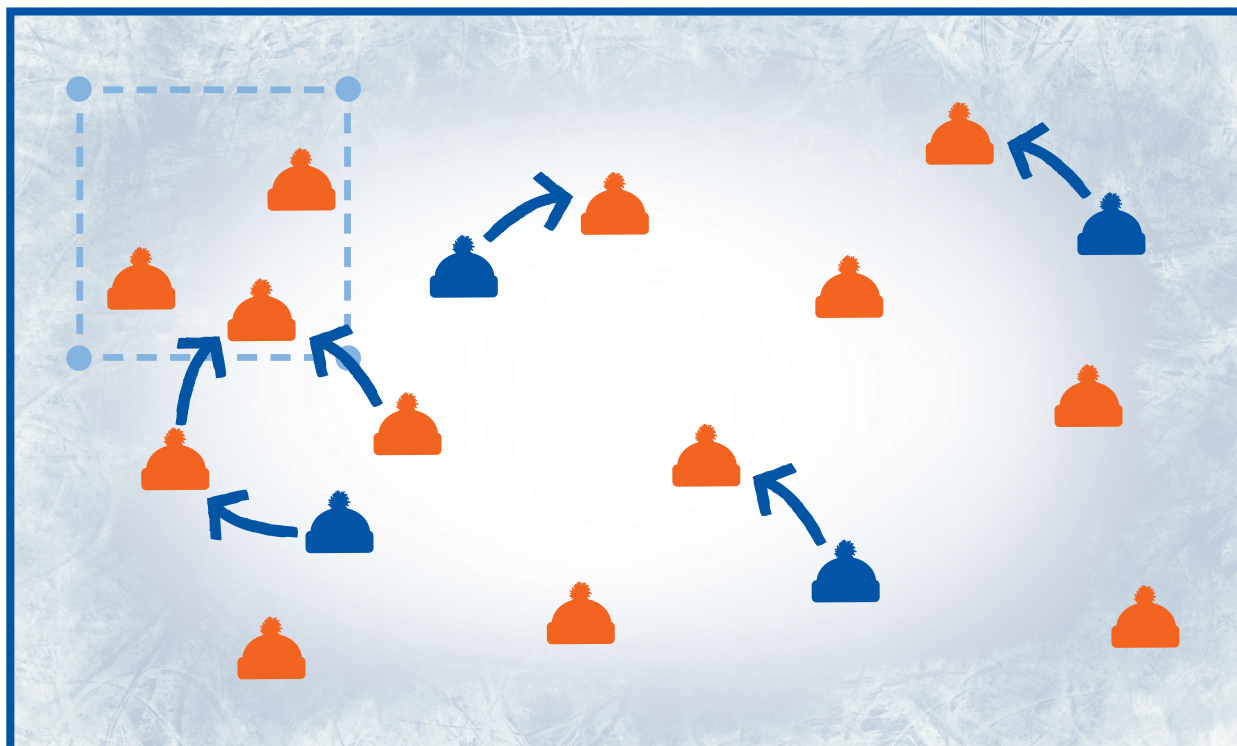


B. SCHAATSKWARTET

Na het Elfstedenparcours een rustpunt inlassen. Knoop een gesprek aan met de kinderen over schaatsport. Welke schaatsporten kennen ze en hoe verschillen ze van elkaar? Daarna legt de docent/trainer uit hoe het schaatskwartet spel werkt (vaak kennen kinderen dit spel uit de gymles). De groep wordt ingedeeld in groepjes van 5. Binnen elke groep wordt een tikker aangewezen en uit de groep gehaald en in zijn eigen denkbeeldige vlak geplaatst. Deze tikkers zijn de kwartet verzamelaars. Elke kind dat geen tikker is krijgt een kaartje waarop staat welke schaatsport (langebaan, ijshockey, kunstrijden, shorttrack) hij of zij vertegenwoordigt (geheim). De bedoeling is dat wanneer het spel start het kind deze schaatsport zo goed mogelijk uitbeeldt. De tikkers gaan proberen kinderen te tikken die gelijkwaardige schaatsbewegingen maken en passen bij een van de schaatsporten. Als een kind getikt is gaat het in het 'vak' van de tikker staan. Als alle vakken gevuld zijn wordt er geteld wie de meeste kwartetten verzameld heeft. De tikker met de meeste kwartetten heeft gewonnen!

C. MISSION IMPOSSIBLE

Tijdens dit spel wordt er met behulp van de pionnen een vak gecreëerd dat de 'gevangenis' moet voorstellen. Binnen de groep worden er 4 tikkers aangewezen. Dit zijn de agenten. De rest van de kinderen zijn de criminelen. De agenten moeten de criminelen oppakken (tikken). Als de crimineel getikt is moet deze de gevangenis in, maar zodra een andere crimineel er in slaagt om de gevangene aan te tikken is de gevangene crimineel weer bevrijd. De agenten moeten dus tikken, maar ook bewaken. Zodra de gevangenis vol is, hebben de agenten gewonnen. Dit spel kun je een aantal keer herhalen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/IJSTIJD](https://schaatsen.nl/ijstijd)

