

Voorwoord

In deze reader treft u een aantal speelse oefenvormen die u als leerkracht en medewerkers in de sport (combinatiefunctionaris of buurtsport-coach,....) kunt gebruiken op het ijs en op de weg met inline-skates. De simpele, spel- en oefenvormen zijn gericht op een eerste kennismaking met het schaatsen/inline-skaten op school of in de wijk.

Natuurlijk is het ook mogelijk dat KNSBexperts een kennismakingsclinic voor uw school, wijk, buurtvereniging, of andere setting komen verzorgen. Voor meer informatie over het clinic aanbod van de KNSB kijkt u op www.schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub

Daarnaast biedt de KNSB voor combinatiefunctionarissen, buurtsportcoaches, trainers, en alle overige medewerkers/professionals in de sport werkzaam met een sportopleiding op MBO of HBO met uitstroom trainer-coach, een vier uur durende workshop aan om bekend te raken met de meer specifieke oefenvormen van het schaatsen en/of inline-skaten en daarnaast te werken aan de eigen vaardigheid. Na het volgen van deze workshop ben je als lesgever in staat leuke spel-en oefenvormen op school of in de wijk aan te bieden.

Bent u geïnteresseerd in deze workshop? U kunt door een e-mail te sturen naar naar opleidingen@knsb.nl met vermelding van uw naam en opleidingsachtergrond, uw belangstelling kenbaar maken.

Na een eerste kennismaking op school, wijk of welke setting dan ook kunt u de persoon die de workshop bij de KNSB heeft gevolgd een vervolgaanbod laten verzorgen. Daarnaast is het natuurlijk ook mogelijk om lid te worden van een schaats- of inline-skate vereniging. Bij de vereniging kunnen kinderen onder begeleiding van gediplomeerde schaats – en/of inline-skate trainers toewerken naar de KNSB schaatsvaardigheidstesten. De schaatsvaardigheidstesten zijn onderverdeeld in zes niveau's waarbij niveau 1 het laagste en niveau 6 het hoogste niveau is. De testen zijn gericht op balans & stabiliteit, houding, starten & remmen, afzet rechte eind en de bocht. Middels een schaatsvaardigheidspaspoort wordt bijgehouden welke testen er zijn behaald en welke testen nog gedaan moeten worden, zodat deelnemers gestimuleerd worden actief te blijven schaatsen/skaten.

Inhoudsopgave

Veiligheid	3
Spelvormen	3
A. Overloopspelen	4
B. Kringspelen en rondloopspelen	6
C. Zangspelen	9
D. Spelen met klein materiaal	10
Bronnen	15

Veiligheid

Veiligheid is de belangrijkste eis die u aan een bewegingsvorm moet stellen. Bij alle keuzes die u tijdens de voorbereiding van de les maakt, moet u zichzelf eerst afvragen of de keuze veilig is. Probeer vooraf de kans op ongelukken in te schatten. Houd daarbij in de gaten dat het verkeerd inschatten van de beginsituatie ook tot onveilige keuzes kan leiden.

Let op: in verband met de veiligheid is het verplicht dat de kinderen op en om hebben:

- Helm (schaatsen en inline-skaten)
- Polsbeschermers (inline-skaten)
- Knie- en elleboogbeschermers (inline-skaten)

Laat de kinderen eerst de helm opzetten en daarna pas de skates aantrekken.

U geeft altijd de volgende basisinstructie:

- altijd je knieën gebogen houden, ga als het ware op een hoge wc zitten.
- 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. Val je bijna achterover, gooi dan je handen naar voren. Houd altijd je knieën gebogen!
- probeer een paar keer te remmen.

Spelvormen

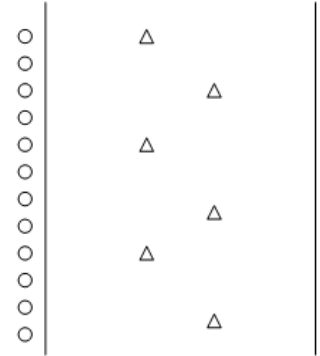
Met betrekking tot de spelen op het ijs en op de weg (skates) is in deze reader de volgende indeling gemaakt:

- A. Overloopspelen
- B. Kringspelen en rondloopspelen
- C. Zangspelen
- D. Spelen met klein materiaal

A. Overloopspelen

1. Chinese muur (figuur 1):

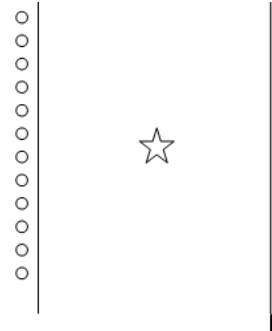
- Tussen de pylonen staan 1 of 2 tikkers (het kan ook zonder pylonen)
- De leerlingen stellen zich achter de lijn op en op signaal proberen ze allemaal de overzijde te bereiken. Binnen de pylonen mogen ze afgetikt worden.
- Getikte leerlingen blijven meedoen (zelf tellen hoeveel er getikt zijn)



Figuur 1

2. Schipper mag ik overschaatsen/overskatzen (figuur 2):

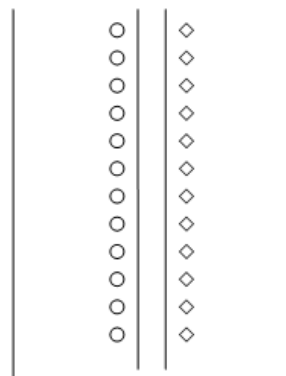
- De leerlingen stellen zich achter een denkbeeldige lijn op.
- Een van de leerlingen is de schipper en staat in het midden. De andere leerlingen beginnen het liedje te zingen. De schipper geeft aan 'hoe' en probeert degenen die overschaatsen te tikken. Degenen die getikt zijn helpen de schipper.
- Hoe? Bijvoorbeeld als een ooeivaar, in een zitje, achteruit rijden etc.



Figuur 2

3. Ratten en Raven (figuur 3):

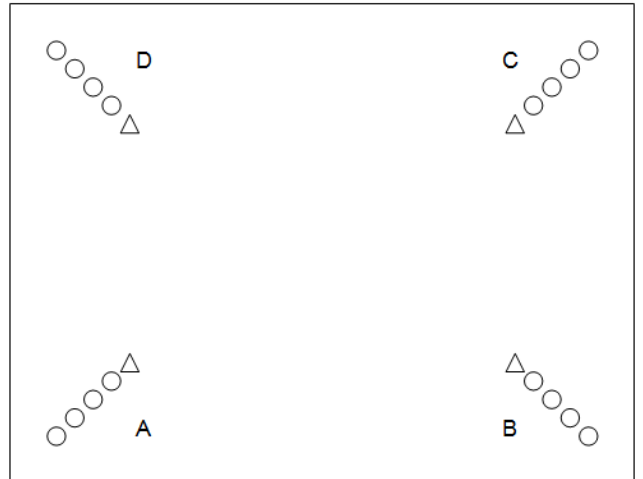
- Stel in het midden twee spellijnen en buiten twee lijnen op. (bijvoorbeeld door pylonen)
- Twee groepen spelen. Een deel heet ratten en staan aan de ene kant van de lijn en een deel heet raven en staan met hun gezicht naar de anderen op de tweede lijn.
- De leider roept nu ratten of raven. Welke hij roept proberen de andere te tikken voordat ze bij de vrijhaven zijn.



Figuur 3

4. *Diagonaal oversteken (figuur 4)*

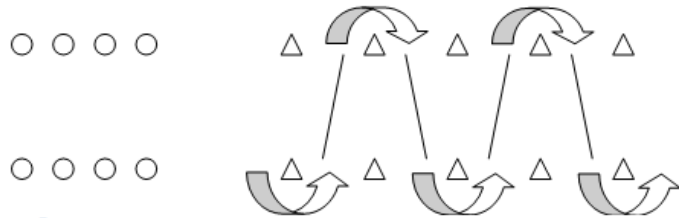
- Groep A en C steken tegelijk over, als ze voorbij het midden zijn vertrekken B en D.
- Vervolgens: niet per groep, maar individueel starten. A1 en C1 starten tegelijk, zijn ze over de helft dan starten B1 en D1. Daarna A2 en C2 etc.



Figuur 4

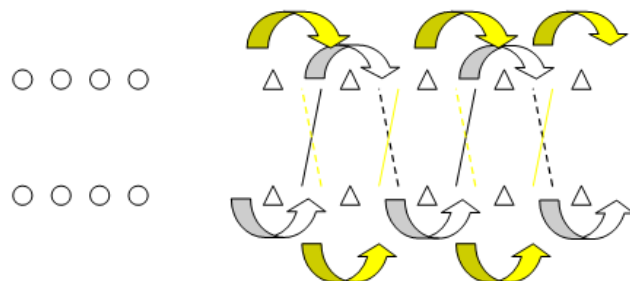
5. *Met de hele groep schaatsen/inline-skaten (figuur 5 en 6)*

- Met groepjes van vier leerlingen starten als de vorige groep aan dezelfde kant is, maar met twee pylonen verder.



Figuur 5

- 1 en 2 starten tegelijk (individueel). Om de beurt passeer je de ander voorlangs. (sprinten)



Figuur 6

6. Dobbelsteen gooien

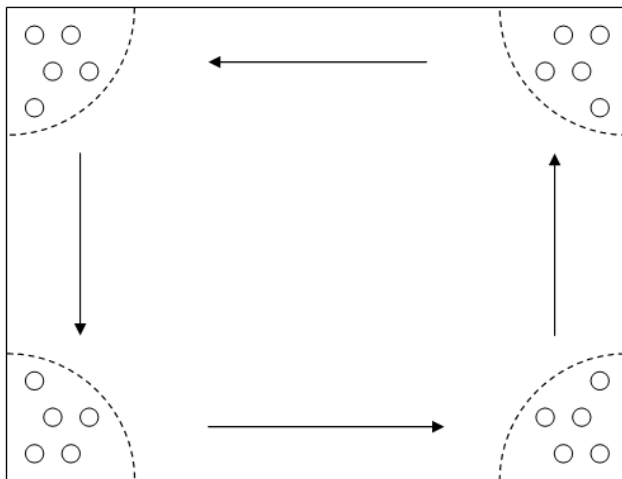
- Zoveel pylonen verder schaatsen of skaten als het aantal ogen. De hele groep moet net zolang rijden tot ze weer 'thuis' zijn (eigen pylon).

7. Nummer rondschaatsen/inline-skaten

- De leerlingen binnen de groep afnummeren. Bij het afroepen van een nummer sprint het desbetreffende nummer naar de volgende nummer en blijft daar. De leerlingen blijven in een rustig tempo verder rijden.

8. Hoekenloop

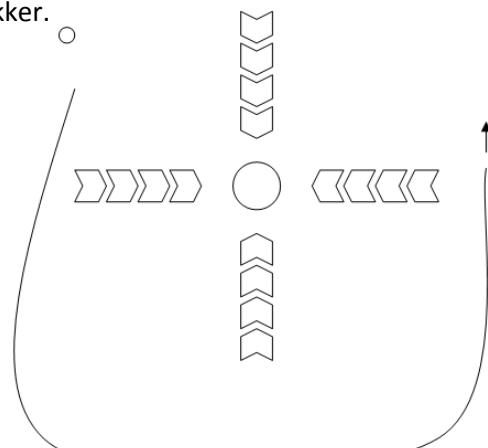
- Vier groepen schaatsers/skaters die elk in een hoek gaan staan, op fluitsignaal schuiven de groepen op.
- Het gaat erom welke groep het eerst in de volgende hoek staan.
 - Variatie een of meerdere hoeken overslaan.



B. Kringspelen en rondloopspelen

1. Kom mee! (figuur 7)

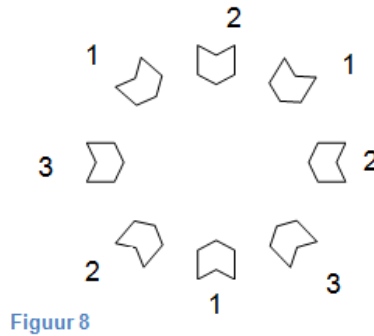
- Vier rijen leerlingen stellen zich in een ster op. Een tikker gaat buitenom de ster en tikt de laatste van een rij aan en zegt 'kom mee'. De hele groep gaat achter de tikker aan en diegene die het laatst op zijn plaats is, is de nieuwe tikker.



Figuur 7

2. Nummerschaatsen/inline-skaten (figuur 8)

- De leerlingen staan in een kring opgesteld en krijgen nummers (afhankelijk van het aantal leerlingen) van 1 t/m 3.
- Op teken wordt een nummer genoemd. Deze schaatsen/skaten zo snel mogelijk rond en komen op hun plaats terug.



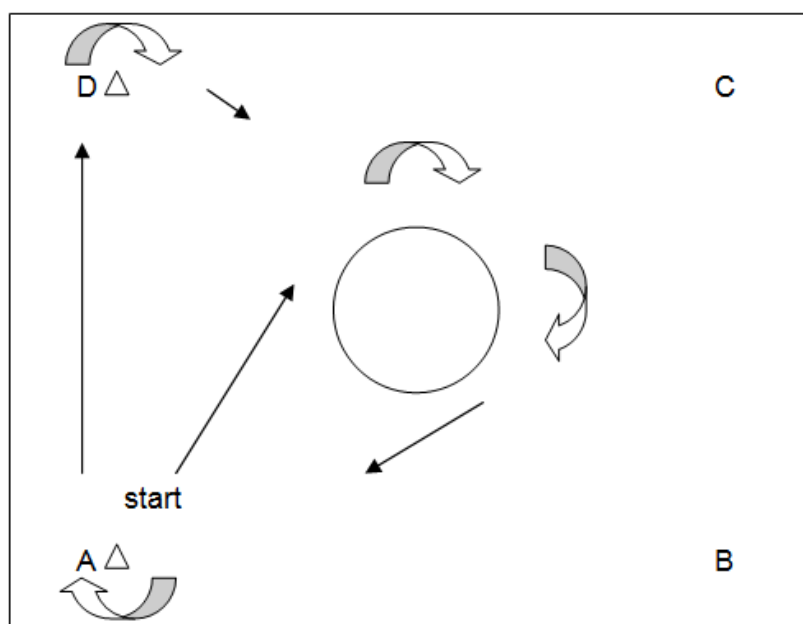
Figuur 8

3. Kringspel (figuur 9)

- Van eigen pylon rechts om de cirkel schaatsen/skaten, naar eigen pylon terug en dan één pylon naar links opschuiven. Weer rechts om cirkel en terug naar deze pylon en één naar links opschuiven etc.

Variaties:

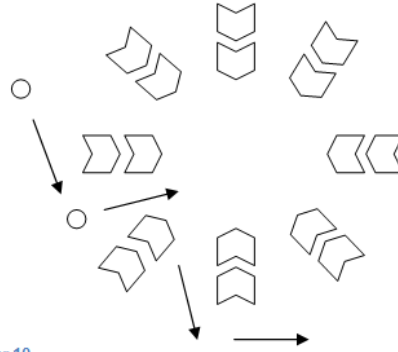
- Met de hele groep.
- Vier groepen maken. A en C starten, B en D beginnen als A en C een halve cirkel geschaatst hebben.
- Individueel starten.
- Versnellen op de stukken naar de volgende pylon.



Figuur 9

4. Drie is teveel (figuur 10)

- Leerlingen staan met tweetallen achter elkaar in een kring, er is een tikker en iemand die achterna gezeten wordt. Deze leerling mag voor een rijtje langs gaan staan. De voorste van dit rijtje moet nu wegschaatsen/skaten en moet dan getikt worden etc. Als een leerling getikt is begint een nieuw tweetal.



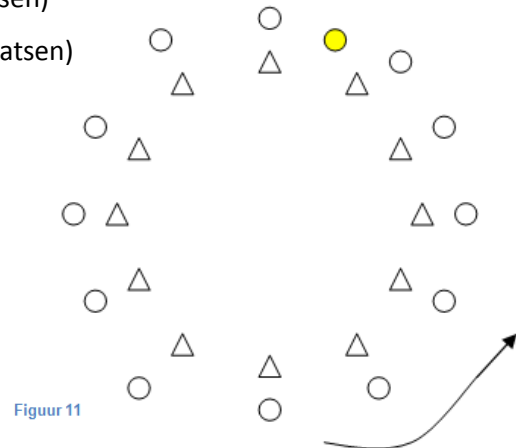
Figuur 10

5. Stoelendans (figuur 11)

- Er is een pylon minder dan dat er leerlingen zijn: de leerlingen schaatsen/skaten rond de pylonen. Op fluitsignaal pakken zij de dichtstbijzijnde pylon. Wie overblijft doet gewoon weer mee bij het volgende rondje.

Variaties:

- Linksom schaatsen/skaten – overstappen
- Rechtsom schaatsen/skaten – overstappen
- Achteruit – linksom (met name bij kunstschaatsen)
- Achteruit – rechtsom (met name bij kunstschaatsen)

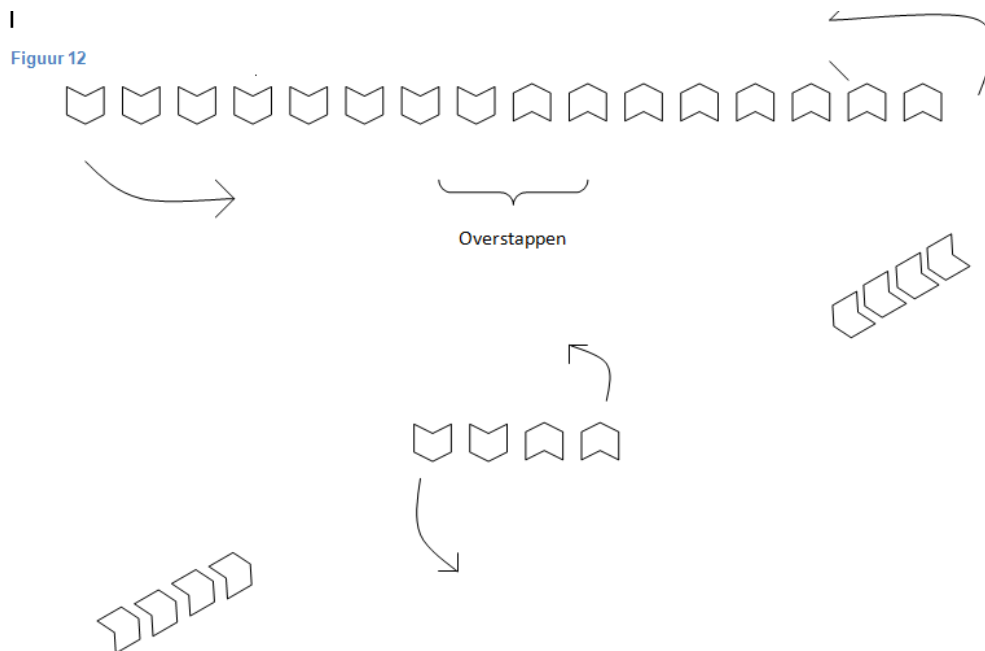


Figuur 11

6. Spiralen (figuur 12)

Dit zijn zeer geschikte vormen voor een showtje op het ijs of op de weg.

- De kinderen houden elkaar om het middel vast. Het is raadzaam om ze een trui vast te laten houden. Het is verstandig om twee goede leerlingen aan het uiteinde te zetten en twee goede leerlingen in het midden. Rustig laten starten. De leerlingen aan de uiteinden moeten ervoor zorgen dat het een rechte lijn blijft.
- Idem als bij a. maar dan met de handen vast.
- Beginnen als a. laat de zaak draaien, dan de handen vast.
- Starten uit twee hoeken.



C. Zangspelen

1. Witte zwanen, zwarte zwanen

- Twee kinderen staan op het ijs en maken een poortje.
- De overige kinderen staan in een rij te wachten.
- Onder het zingen van het lied schaatsen alle kinderen onder het opgeheven poortje door.
- Aan het einde van het lied 'ploft' het poortje in elkaar en het kind dat ertussen zit is gevangen.
- De poortwachters zeggen aan welke kant hij komt te staan.
- Zo ontstaan er twee frontlijnen.

2. Hurken

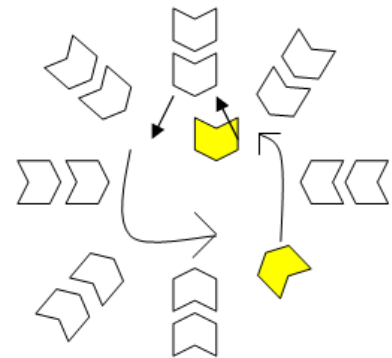
- Bij het begin van het lied begint de kring te draaien. Bij drie stopt de kring en gaat iedereen snel op de hurken zitten.
- Wie valt of de handen los laat gaat in het midden van de kring zitten en moet tegengesteld aan de kring ronddraaien.

4. Japie sta stil

- De kinderen schaatsen/skaten twee aan twee in een rij rond, onder het zingen van het lied.
- Bij 'stil' gaan de eerste twee op hun hurken zitten en schaatsen de anderen erlangs, elkaars handen vasthoudend.

5. Joepi-Joepi (figuur 13)

- De leerlingen staan in een kring opgesteld met tweetallen achter elkaar, een leerling staat alleen, deze gaat aan de binnenzijde van de kring rondschaatsen/skaten onder het zingen van het lied. De leerling die rond schaatst/skate neemt een andere leerling mee terug naar zijn plaats. Een andere leerling staat nu alleen en begint weer opnieuw.
- Een tweetal dat door de kring gaat, houdt elkaar met beide handen vast.



Figuur 13

D. Spelen met klein materiaal

1. Stokken

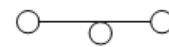
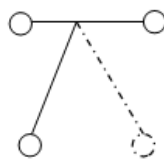
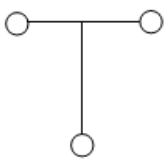
- De leerlingen schaatsen/skaten onder de stokken door. Deze zijn hoger en lager.
- Variatie:
 - Stokhouders schaatsen met de klok mee en die er onderdoor gaan moeten tegenovergesteld
 - Alles schaatst dezelfde richting

2. Schaatsen/skaten van links naar rechts aan de stok (figuur 14)

- Een leerling wordt getrokken door 2 leerlingen door middel van een stok.
- De leerling die getrokken wordt gaat naar links en naar rechts.

Oefening:

1. met gebogen knieën
2. voet steeds voor
3. op één been
4. zitje op twee benen
5. ooievaar



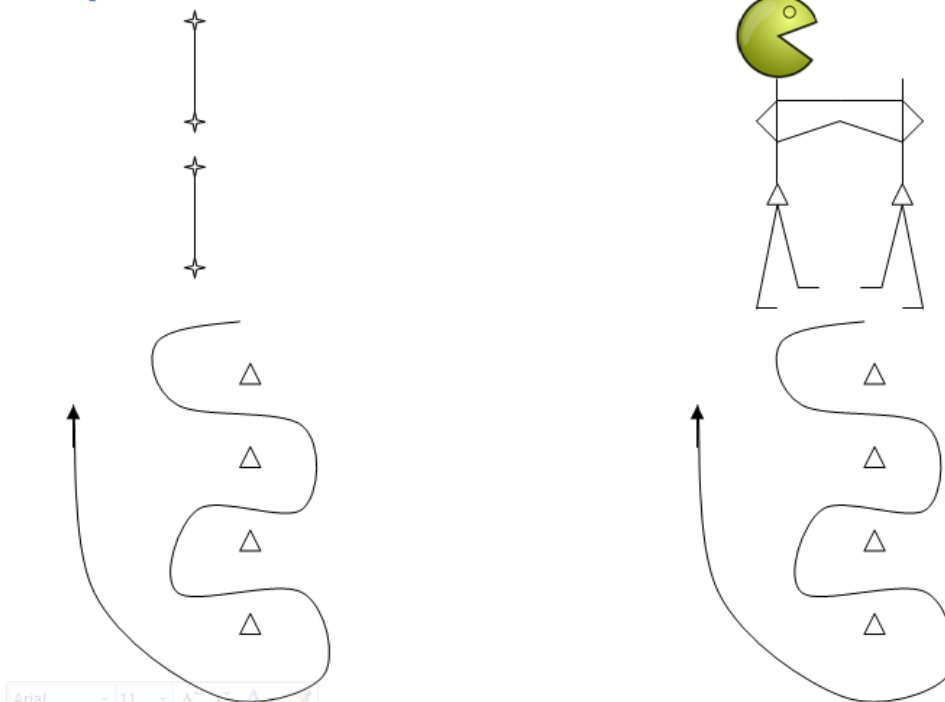
Figuur 14

3. Parcours rijden (figuur 15)

Parcours tussen pylonen door:

- A. Voorste rijder trekt door middel van een stok partner. Deze maakt skibeweging en slalomt tussen de pylonen door rechtop en in schaatszit.
- B. Hetzelfde als in A, nu tegenover elkaar beide tussen de pylonen door.

Figuur 15



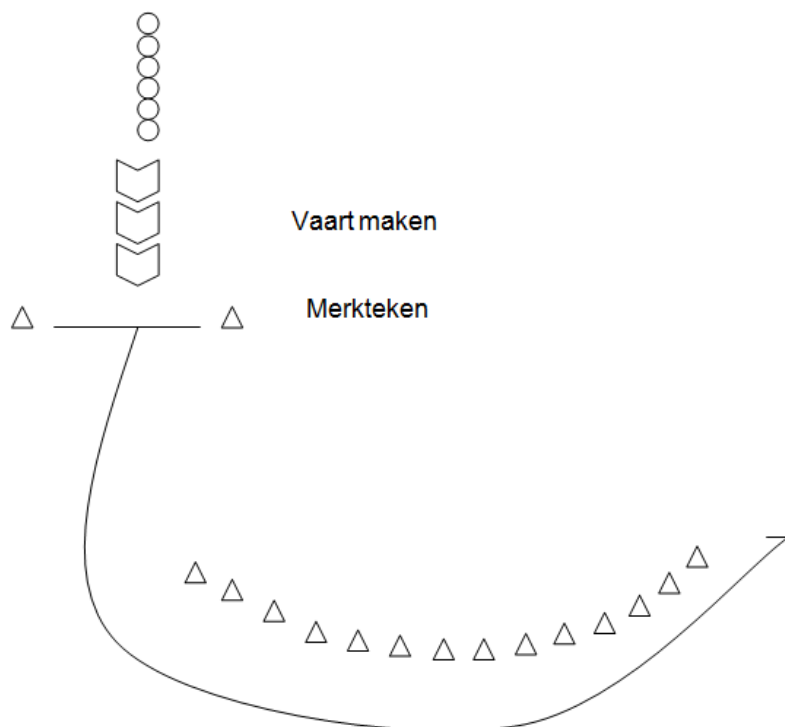
4. Behendigheidsparcours aan de stok

- Twee leerlingen aan de buitenkant van de stok. Derde leerling laat zich meetrokken met onder andere de volgende oefeningen: over 20 meter om beurten wisselen.
 - Recht op de schaats/skate staan
 - Hurkzit
 - Schaatszit
 - Op een been links en rechts

5. Glijden (figuur 16)

Steeds vaart laten maken tot merkteken. Wie komt het verst?

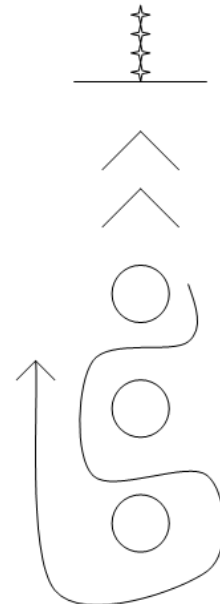
1. Op twee schaatsen/skates rechtop
2. Op twee schaatsen/skates met handen op de knieën
3. Op twee schaatsen/skates gehurkt
4. Op een schaats/skate links
5. Op een schaats /skaterrechts
6. Ook in de bocht linksom op twee schaatsen/skates
7. Rechtsom op twee schaatsen/skates
8. Oefening verzwaren met: Linksom, linker schaats/skate voor andere uitzetten
9. Oefening verzwaren met: Rechtsom, rechter schaats/skate voor andere uitzetten
10. Proberen op één been



Figuur 16

6. Slalommen langs hoepels (figuur 17)

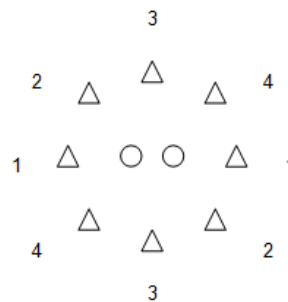
- Iedere leerling één hoepel. Tijdens het schaatsen door hoepel stappen.
 1. Eerst met de schaatsen, dan met het hoofd.
 2. Hoepels uitleggen achter elkaar.
 3. Slalom tussen de hoepels door met twee schaatsen al glijdend op het ijs. Flink vaart maken.



Figuur 17

7. Door de hoepel stappen (figuur 18)

- Alle leerlingen stellen zich rond afgebakende cirkel op en gaan linksom schaatsen.
- De nummers 1 gaan naar het midden van de cirkel en stappen door de hoepel en tikken de nummers 2 aan enz.



Figuur 18



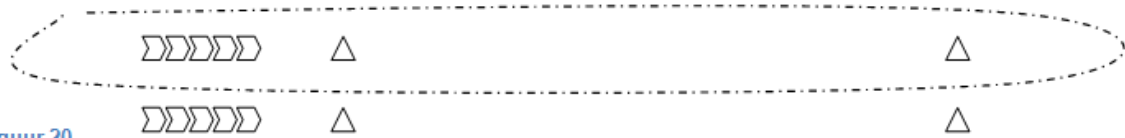
Figuur 19

8. Hoepels doorgeven (figuur 19)

- Deel de groep in twee groepen op
- Groep 1 en 2 stelt zich om de pylonen in een twee aparte kringen op. Leerling A schaats met de hoepel om de groep heen en geeft de hoepel aan de volgende leerling. Als de hoepel de kring rond is, roept de laatste leerling 'klaar'. Nu kijken hoe ver de andere groep is.

9. Estafette (figuur 20)

- Eerste van iedere groep schaatst/skate om de pylon heen (afstand: 15m), schaatst/skate bij het terugrijden achter de eigen groep om en tikt volgende aan.
- Uitbouw van a: eerste brengt een blokje van de ene naar de andere korf/hoepel (gelijke groepen).
- Stokje doorgeven in wisselzone, welke groep is het eerst aan de overzijde / op zijn plaats?
- Naar pylon schaatsen, door hoepel kruipen, hoepel om pylon terugleggen en terugrijden.
- Eerste neemt een ring en stok mee, schaatst parcours en geeft spullen door aan de volgende. Ring kan door stok worden gedragen of over het ijs worden geschoven.



Figuur 20

Bronnen

- Alkema P.R.: De lichamelijke opvoeding op de lagere school. Deel 3 de spelen. Zeist: Negende druk.
- Cursusmateriaal Schoolschaatsen ALO Amsterdam
- Nap, D., (2009). Handboek Skaten en Skeeleren. Baarn: Tirion Uitgevers BV.