

Vaardigheidstesten

Schaatsen

NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6	NIVEAU 7
SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 2.1 Usvrij <input type="checkbox"/> 2.2 Zonder steun verplaatsen <input type="checkbox"/> 2.3 Velle, vallen en opstaan Houding <input type="checkbox"/> 2.4 Vellige basishouding Starten en remmen <input type="checkbox"/> 2.5 Vaern Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 2.6 Zijwaartse afzet Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 2.1 Angstvrij op inline skates <input type="checkbox"/> 2.2 Zonder steun verplaatsen <input type="checkbox"/> 2.3 Veilig vallen en opstaan Houding <input type="checkbox"/> 2.4 Veilige basishouding Starten en remmen <input type="checkbox"/> 2.5 Hielstoot Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 2.6 Zijwaartse afzet Tops:	SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 3.1 Glijden op één been Houding <input type="checkbox"/> 3.2 Recht op schaatzen Starten en remmen <input type="checkbox"/> 3.3 Starten en remmen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 3.4 Zijwaartse afzet Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 3.1 Rijden op één been Houding <input type="checkbox"/> 3.2 Flocht op inline-skates Starten en remmen <input type="checkbox"/> 3.3 Starthouding algemeen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 3.4 Zijwaartse afzet Tops:	SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 4.1 Glijden op één been Starten en remmen <input type="checkbox"/> 4.2 Starten <input type="checkbox"/> 4.3 Remmen parallel Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 4.4 Zijwaartse afzet met druk Bocht <input type="checkbox"/> 4.5 Glijden door de bocht Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 4.1 Rijden op één been Starten en remmen <input type="checkbox"/> 4.2 Starten individueel <input type="checkbox"/> 4.3 V stop Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 4.4 Zijwaartse afzet met druk Bocht <input type="checkbox"/> 4.5 Rijden door de bocht Tops:
SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 5.1 Glijden op één been <input type="checkbox"/> 5.2 Lange stand Houding <input type="checkbox"/> 5.3 Recht op achterslezen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 5.4 Zijwaartse afzet met druk Bocht <input type="checkbox"/> 5.5 Houding in de bocht Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 5.1 Rijden op één been <input type="checkbox"/> 5.2 Lange stand Houding <input type="checkbox"/> 5.3 Recht op inline skates Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 5.4 Zijwaartse afzet met druk Bocht <input type="checkbox"/> 5.5 Houding in de bocht Tops:	SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 6.1 Glijden op één been <input type="checkbox"/> 6.2 Lange stand Houding <input type="checkbox"/> 6.3 Intraalbeeld Starten en remmen <input type="checkbox"/> 6.4 Stappend remmen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 6.5 Abreuten en verzamelen Bocht <input type="checkbox"/> 6.6 Glijden door de bocht <input type="checkbox"/> 6.7 Aanzet tot overstappen Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 6.1 Rijden op één been <input type="checkbox"/> 6.2 Slalom Houding <input type="checkbox"/> 6.3 Intraalbeeld rechte eind Starten en remmen <input type="checkbox"/> 6.4 Schaats of skatesloop Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 6.5 Abreuten en verzamelen Bocht <input type="checkbox"/> 6.6 Rollen door de bocht <input type="checkbox"/> 6.7 Aanzet tot overstappen Tops:	SCHAATSSEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 7.1 Glijden op één been <input type="checkbox"/> 7.2 Lange stand Houding <input type="checkbox"/> 7.3 Intraalbeeld Starten en remmen <input type="checkbox"/> 7.4 Waasrijdsitat Bocht <input type="checkbox"/> 7.5 Overstappen Tops:	INLINE-SKATEN Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 7.1 Rijden op één been <input type="checkbox"/> 7.2 Rijden van een hundermis Houding <input type="checkbox"/> 7.3 Intraalbeeld bocht Starten en remmen <input type="checkbox"/> 7.4 Slieptop Bocht <input type="checkbox"/> 7.5 Overstappen en afzet Tops:

Inhoud

Inleiding	3
Begrippenlijst schaatsen en inlineskaten.....	4
Niveau 2 schaatsen	6
Balans en stabiliteit	6
Houding.....	6
Starten en remmen.....	6
Afzet rechte eind	6
Niveau 3 schaatsen	7
Balans en stabiliteit	7
Houding.....	7
Starten en remmen	7
Afzet rechte eind	7
Niveau 4 schaatsen	8
Balans en stabiliteit	8
Starten en remmen	8
Afzet rechte eind	8
Bocht.....	9
Niveau 5 schaatsen	10
Balans en stabiliteit	10
Houding.....	10
Afzet rechte eind	10
Bocht.....	10
Niveau 6 schaatsen	11
Balans en stabiliteit	11
Houding.....	11
Starten en remmen	11
Afzet rechte eind	11
Bocht.....	11
Niveau 7 schaatsen	13
Balans en stabiliteit	13
Houding.....	13
Starten en remmen	13
Bocht.....	13

Inleiding

De KNSB werkt al meerdere jaren met een aantal proeven voor het diplomaschaatsen te weten, de slalomproef, de start – en remproef en de langebaan proef. In de huidige proeven staan met de name de snelheid centraal en is er weinig aandacht voor de eigenvaardigheid.

Op verzoek van een aantal verenigingen en jeugdschaatscommissies is in samenwerking met vertegenwoordigers vanuit het jeugdschaatsen een aantal nieuwe vaardigheidstesten, die aansluiten bij het KNSB talentherkenning- en ontwikkelingsprogramma, ontwikkeld.

In deze handleiding staan de 32 vaardigheidstesten beschreven die zijn onderverdeeld in 6 niveaus. De thema's die op de verschillende niveaus iedere keer terugkomen zijn:

- Balans & stabiliteit
- Houding
- Starten & remmen
- Afzet
- Bocht

De 32 testen kunnen in een volgorde van niveau 2 t/m 7 worden afgelegd, maar het is ook mogelijk om de testen in een ander volgorde dan de niveaus af te leggen. Het is bijvoorbeeld ook mogelijk om eerst de verschillende testen balans en stabiliteit af te leggen. Van iedere test is een videofragment gemaakt, zie onderstaand de links.

Colofon

De vaardigheidstesten zijn samengesteld door KNSB.
© September 2017, KNSB

Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijdersbond
Mississippidreef 153
3505 BB Utrecht
www.knsb.nl

Begrippenlijst schaatsen en inlineskaten

1. **Apenhouding:** Kniehoek circa 135 graden, romp naar voren hellend.
2. **Schaatshouding/Basishouding inline-skaten:** Houding waarbij de enkelhoek ongeveer 60 graden is, de kniehoek tussen de 90-120 graden en de heuphoek ongeveer 45 graden (tussen romp en bovenbeen). De rug is bol.
3. **Eieren leggen:** Met twee benen tegelijk spreiden en sluiten om pylonen.
4. **Starthouding:** De houding die aangenomen wordt bij het wegstarten. Afhankelijk van de voorkeur van de rijder staat het linker- of rechterbeen voor. De hoek tussen beide schaatsen/skates is tussen de 80 en 90 graden. De hoek tussen schaatsen en startlijn is ongeveer 40 graden. Er is ongeveer 10 cm tussenruimte tussen beide achterkanten van de schaatsen/skates. Meer dan de helft van het lichaamsgewicht staat op de voorste schaats/skate. Na het inzakken maakt de achterste knie een hoek van ongeveer 130 graden. De heuphoek is ongeveer 60 graden. De romp moet de houding aannemen waarin weggereden kan worden.
5. **Parallelrem:** Manier van stoppen waarbij beide schaatsen/skates parallel van elkaar haaks op de rijrichting geplaatst worden.
6. **Olifantenoren (contactslag):** Manier van verplaatsen waarbij de schaats/skate tijdens de gehele slag contact houdt met het ijs/asfalt. De andere schaats/skate glijdt/rolt rechtdoor. Het gewicht is steeds boven het been wat rechtdoor glijdt/rolt.
7. **Lange stand schaatsen:** Een glijmoment in schaatshouding waarbij beide schaatsen in het verlengde van elkaar glijden met het gewicht op het achterste been.
8. **Lange stand inline-skaten:** Een glijmoment in de basishouding waarbij beide skates in het verlengde van elkaar rollen met het gewicht in het midden.
9. **V-Rem:** manier van remmen waarbij beide schaatsen/skates met hun punten een omgekeerde V vormen.

Specifiek voor Inlineskaten:

1. **Hielstop:** manier van remmen waarbij meestal met de rechterskate, het hielblokje, wordt geremd tot volledige stilstand.
2. **Swizzle:** gelijkmatig open en sluiten van de inlineskates waarbij de schoenen elkaar raken.
3. **V-stop:** na snelheid te hebben gemaakt basishouding innemen, voeten uit elkaar plaatsen, op de breedste stand voeten naar binnen plaatsen en remdruk uitvoeren op buitenkant skates. Voeten mogen niet gesloten worden.
4. **Sleepstop:** bij het rijden basishouding innemen, rechterbeen (voorkeursbeen) op het neuswiel naar achter uitrijden (stabiel), vlak neerplaatsen en door het lichaam naar achter te plaatsen remdruk uitvoeren tot volledige stilstand.
5. **Lange stand:** voorkeursvoet naar voren plaatsen waarbij het achterwiel van de voorste skate voorbij het voorwiel van de achterste skate komt. Dit kan uitgevoerd worden stabiel met de voeten op heupbreedte of onstabiel skates voor elkaar geplaatst.

Niveau 2 schaatsen

Balans en stabiliteit

2.1 IJsvrij

Het kind heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het schaatsen en doet mee met alle spelvormen.

(video: <https://www.youtube.com/watch?v=ijJtHnlkbc&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m&index=1>)

2.2 Zonder steun verplaatsen

Het kind schaatst 15 meter zonder te vallen, zonder enige hulpmiddelen of steun.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=xYHe06e7_PQ&index=2&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m)

2.3 Veilig vallen en opstaan

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen, gecontroleerd op het achterwerk vallen en weer opstaan door:

- zich klein te maken met kin op de borst;
- handen van het ijs, dichtbij het lichaam;
- schaatsen laag te houden;
- opstaan zonder hulp via de hand-knie stand.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NBWQNNuSyJk&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m&index=3>)

Houding

2.4 Veilige basishouding

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen, 5 meter glijden op twee benen in een apenhouding

Aandachtspunt:

- schaatsen parallel.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6sp2ouqaXLw&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m&index=4>)

Startern en remmen

2.5 V-rem

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen bij een pylon tot stilstand komen door middel van de V-rem.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RI5xNyZmM2c&index=5&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m>)

Afzet rechte eind

2.6 Zijwaartse afzet

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen 10 meter “eieren” leggen met twee benen.

Aandachtspunt:

- spreiden en sluiten om pylonen (afstand tussen de pionnen 2,5 meter.)

Video: (<https://www.youtube.com/watch?v=YY8V2nERcx4&list=PLAvvpxIV8kf9UOBhh63RKOegaJpfkz0m&index=6>)

Niveau 3 schaatsen

Balans en stabiliteit

3.1 Glijden op één been

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen, 5 meter glijden op één been in een apenhouding.

Aandachtspunten:

- recht op schaats;
- linker- en rechterbeen.

(video: https://www.youtube.com/watch?list=PLAvvpxIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA&v=PGtklGqvPi0)

Houding

3.2 Recht op schaatsen

Het kind kan na 5 meter aanschaatsen, 10 meter glijden op twee benen in een apenhouding.

Aandachtspunt:

- recht op schaats.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=ifAz3ZuZ2Ag&index=2&list=PLAvvpxIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA)

Starten en remmen

3.3 Starten en remmen

Het kind kan vanuit stilstand aanzetten in pinguïnlomp, na 15 meter remmen bij de pylon en binnen 2 meter middels een V-rem tot stilstand komen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=RmvJOxONFYg&list=PLAvvpxIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA&index=3)

Afzet rechte eind

3.4 Zijwaartse afzet

Het kind kan in een apenhouding 15 meter zijwaarts stappen, zowel met links als met rechts.

Aandachtspunten:

- let op het sluiten en het gewicht boven het standbeen;
- met de hele schaats afzetten.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=2d7fBtGvOeM&index=4&list=PLAvvpxIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA)

Niveau 4 schaatsen

Balans en stabiliteit

4.1 Glijden op één been

Het kind schaatst 5 meter in de schaatshouding (tot de pylon) en tilt tot de volgende pylon (na 5 meter) één been op en glijdt op het andere been. Bij de volgende pylon (na 5 meter) wisselt het kind van been tot de volgende pylon (5 meter). Totaal wordt er 25 meter afgelegd.

Aandachtspunten:

- het been dat opgetild moet worden hangt naar achteren in een ontspannen houding;
- de rug is bol en het gewicht zit zo veel mogelijk achterop;
- houding, kniehoeken 120 graden en bolle rug;
- recht op de schaatsen;
- linker- en rechterbeen.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k&v=gFtKSipYGRs>)

Starten en remmen

4.2 Starten

Het kind staat bij de wachtstreep en schaatst naar de startstreep, het kind neemt bij de startstreep de starthouding aan en wacht op een signaal. Na het signaal wordt gestart en rijdt het kind weg door het voorste been op te tillen en met het achterste been af te zetten. Het kind rijdt 10 tot 15 meter.

Aandachtspunten:

- aannemen van de starthouding (richting schouders);
- balans bij de start;
- weggrijden door tegelijkertijd optillen van het voorste been en afzetten met het achterste been.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KfKAPWYdFwI&list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k&index=2>)

4.3 Remmen parallel

Het kind schaatst 15 meter aan en komt bij de pylon tot stilstand middels een parallel rem.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Xbgnm-MbKVs&list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k&index=3>)

Afzet rechte eind

4.4 Zijwaartse afzet met druk houden

Het kind schaatst 5 meter aan en kan vervolgens met olifantsoren één keer 15 meter afstand met links en één keer met rechts afleggen. Aandachtspunten:

- niet te hard aanrijden;
- gewicht boven het standbeen houden;
- in de schaatshouding;
- de hele afstand wordt met hetzelfde been gereden, eerst links, dan rechts .

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OGsDdTasHaQ&list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k&index=4>)

Bocht

4.5 Glijden door de bocht

Het kind kan na 20 meter aanschaatsen in een apenhouding op twee benen door de (halve) bocht.

Aandachtspunt:

- er mag gestept worden met rechts.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=A4yPM-R_gPg&index=5&list=PLAvpxIV8kf8Ts27I08T77PrKhzJVG7k)

Niveau 5 schaatsen

Balans en stabiliteit

5.1 Glijden op één been

Het kind kan na 10 meter recht op de schaatsen aanschaatsen , 15 meter op één been in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?list=PLAvvpxIV8kf8Zxikg8hqvqae8933s0oQA&v=naGz08ISasw>)

5.2 Lange stand

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen met twee schaatsen op één lijn (lange stand), 10 meter glijden in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) met het gewicht op het achterste been.

Aandachtspunt:

- het achterste been is gebogen, het voorste enigszins gestrekt.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GHLEVoA6SsQ&index=2&list=PLAvvpxIV8kf8Zxikg8hqvqae8933s0oQA>)

Houding

5.3 Recht op schaatsen

Het kind kan één ronde in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) schaatsen, waarbij hij naar voren kijkt en een armzwaai naar voren langs het lichaam maakt.

Aandachtspunt:

- armzwaai met voor duim omhoog en achter duim naar beneden.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=SrQl-tULPcQ&list=PLAvvpxIV8kf8Zxikg8hqvqae8933s0oQA&index=3>)

Afzet rechte eind

5.4 Zijwaartse afzet met druk houden

Het kind kan na 10 meter aanrijden, 15 meter afzetten zonder de voeten van het ijs te halen (olifantsoren).

Aandachtspunten:

- voeten blijven op het ijs en de afzet is zijwaarts;
- gewicht is volledig op het standbeen;
- druk houden bij de afzet.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=sLC01S1Zrgs&index=4&list=PLAvvpxIV8kf8Zxikg8hqvqae8933s0oQA>)

Bocht

5.5 Houding in bocht

Het kind kan na 50 meter aanschaatsen minimaal de halve bocht met een juiste heupinzet glijden.

Aandachtspunten:

- de enkel, knie, heup en schouder zijn in één lijn;
- kniehoek minimaal 120°.

(Video: <https://www.youtube.com/watch?v=lhgRFToe5MA&index=5&list=PLAvvpxIV8kf8Zxikg8hqvqae8933s0oQA>)

Niveau 6 schaatsen

Balans en stabiliteit

6.1 Glijden op één been

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats.

(Video: https://www.youtube.com/watch?list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&v=76f1nzTyEj8)

6.2 Lange stand

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen, 15 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden, met de schaatsen op één lijn, handen op de rug en recht op de schaatsen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=u_g0h5U5mPY&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&index=2)

Houding

6.3 Totaalbeeld

Het kind kan 100 meter schaatsen met een kniehoek van 90-100 graden en de romp horizontaal.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=vt0vg7BCFao&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&index=3)

Starten en remmen

6.4 Stappend remmen

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen binnen 5 meter, de schaatsen om en om vloeiend onder een hoek van circa 45 graden op het ijs zettend, tot stilstand komen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=2b2m09qXiKI&index=4&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8)

Afzet rechte eind

6.5 Afzetten en verzamelen

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen 50 meter schaatsen in schaatshouding(kniehoek 120 graden), en daarbij het afzetbeen na de afzet bij het standbeen brengen en de voet minimaal drie tellen boven het ijs houden.

Aandachtspunten:

- recht op de schaatsen;
- goed sluiten.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=aqEAW7nf39M&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&index=5)

Bocht

6.6 Glijden door de bocht

Het kind kan na 50 meter schaatsen (in de schaatshouding, kniehoek 120 graden) , in de bocht het gewicht verplaatsen naar het linkerbeen en het rechterbeen van het ijs nemen. De bocht wordt voor minimaal 50% op het linkerbeen gereden.

Aandachtspunten:

- is het rechterbeen volledig van het ijs;
- staat de linkerschaats enigszins op de buitenkant?

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=0XoDESyfawA&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&index=6)

6.7 Aanzet tot overstappen

Het kind kan de bocht in schaatsen, op het linkerbeen glijden en de rechterschaats voorlangs plaatsen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=bJZCIVELDpY&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8&index=7)

Niveau 7 schaatsen

Balans en stabiliteit

7.1 Glijden op één been

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen, 25 meter in de schaatshouding (kniehoek tussen 90 en 100 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats.

Aandachtspunt:

- linker- en rechterbeen.

Video: https://www.youtube.com/watch?list=PLAvvpXIV8kf-PBzRDxoLyS_2ky-KsAjS5&v=BywRG-5h3Ao)

7.2 Lange stand

Het kind kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek tussen 90 en 100 graden) glijden met de schaatsen op één lijn met de handen op de rug en recht op de schaats.

Aandachtspunt:

- gewicht op het achterste been.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=HkaohsNXNsQ&index=2&list=PLAvvpXIV8kf-PBzRDxoLyS_2ky-KsAjS5)

Houding

7.3 Totaalbeeld

Het kind kan 400 meter schaatsen in de schaatshouding (kniehoek tussen 90-100) graden met de romp horizontaal, twee armen op de rug, een ontspannen armzwaai in de bocht en een juiste hoofdhouding.

Aandachtspunten:

- houding hoofd: kijken door de wenkbrauw, blik ca. 10 m voorwaarts gericht.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=jdb5gDa0hWw&list=PLAvvpXIV8kf-PBzRDxoLyS_2ky-KsAjS5&index=3)

Starten en remmen

7.4 Wedstrijdstart

Het kind kent de startprocedure en is in staat een correcte wedstrijdstart te maken. Het kind staat stil, start vanuit de valbeweging en gaat binnen 20 meter van lopen naar schaatsen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=LK8YX4ikAeo&list=PLAvvpXIV8kf-PBzRDxoLyS_2ky-KsAjS5&index=4)

Bocht

7.5 Overstappen

Het kind kan na 50 meter aanschaatsen (in de schaatshouding) in een vloeiende beweging (met overstappen) een bocht schaatsen.

(Video: https://www.youtube.com/watch?v=dRSOqWRMgGQ&index=5&list=PLAvvpXIV8kf-PBzRDxoLyS_2ky-KsAjS5)