

Vaardigheidstesten

Inline-skaten



Inhoud

Begrippenlijst Schaatsen en Inline-skaten	3
Niveau 1 inline-skaten	5
Niveau 2 inline-skaten	6
Niveau 3 inline-skaten	7
Niveau 4 inline-skaten	8
Niveau 5 inline-skaten	10
Niveau 6 inline-skaten	12
Niveau 7 inline-skaten	14

Begrippenlijst Schaatsen en Inline-skaten

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 heup hoek 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 Inline-skaten:

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 1 inline-skaten

Niveau 1 bestaat uit een kennismakingsclinic op school, in de wijk, bij de schaats- of inline-skatevereniging of in een andere setting. Wanneer kinderen aan een door de KNSB erkende clinic hebben deelgenomen ontvangen zij een vaardigheidspaspoort met daarop niveau 1 afgevinkt.

Om de andere niveaus te behalen kan het kind terecht bij de vereniging (jeugdschaatsen / -inline-skaten) en schaats/inline-skateschool.

Niveau 2 inline-skaten

Balans en stabiliteit

2.1 Angstvrij op inline-skates

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

2.2 Zonder steun verplaatsen

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

2.3 Veilig vallen en opstaan

Het kind komt aanrijden en kan gecontroleerd voorovervallen vallen op de beschermers en weer opstaan.

Aandachtspunten:

- bij het oefenen beginnen met vallen vanuit kniezit en stand (apenhouding)
- gebruik van beschermers;
- opstaan zonder hulp of hulpmiddelen.

Houding

2.4 Veilige basishouding

Het kind kan na het aanrijden 10 meter rollen op twee benen in een apenhouding.

Aandachtspunt:

- inline-skates parallel en op heupbreedte.

Starten en remmen

2.5 Remtechniek hielstop

Het kind kan na 10 meter aanrijden bij een pylon tot stilstand komen door middel van het hielblokje.

Afzet rechte eind

2.6 Zijwaartse afzet

Het kind kan na het aanrijden 10 meter met twee benen de swizzle uitvoeren.

Aandachtspunt:

- spreiden en sluiten om pylonen (afstand tussen de pylonen 2 meter)

Niveau 3 inline-skaten

Balans en stabiliteit

3.1 Rijden op één been

Het kind kan na het aanrijden, 5 meter rollen op één been in een apenhouding.

Aandachtspunten:

- recht op inline-skates;
- linker- en rechterbeen.

Houding

3.2 Recht op inline-skates

Het kind kan na 5 meter aanrijden, 10 meter rollen op twee benen in een apenhouding.

Aandachtspunten:

- lijn zijkant lichaam loopt langs schouder, knie en voorzijde schoen;
- recht op inline-skates;
- zicht op bovenzijde inline skates.

Starten en remmen

3.3 Starthouding algemeen

Het kind staat bij de wachtstreep en rolt 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.

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 inline-skate afzetten.

Niveau 4 inline-skaten

Balans en stabiliteit

4.1 Rijden op één been

Het kind rolt 5 meter in de basishouding (tot de pylon) en tilt tot de volgende pylon (na 5 meter) één been op en rolt op het andere been. Bij de volgende pylon (na 5 meter) wisselt het kind van been tot de volgende pylon (5 meter). Totaal moet er 25 meter worden 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 inline-skates;
- linker-en rechterbeen.

Starten en remmen

4.2 Starten individueel

Het kind staat bij de wachtstreep en rolt naar het startvak. Het kind neemt bij het startvak de starthouding aan en start indien gereed. Bij de start en rijdt het kind weg door het voorste been schuin in het vak geplaatst op de grond te houden en met het achterste been een pas te maken over het vak en daarna af te zetten. Het kind gaat na ongeveer 8 passen over op rijden.

Aandachtspunten:

- aannemen van de specifieke starthouding (plaatsing voeten);
- balans bij de start;
- wegrijden door valbeweging te maken.

4.3 Remtechniek V-stop

Het kind maakt snelheid, rolt 10 meter, plaatst de voeten uit elkaar en sluit (niet volledig) deze weer. Het kind komt bij de pylon tot stilstand middels de V-stop waarbij de voeten niet gesloten worden tot een V.

Afzet rechte eind

4.4 Zijwaartse afzet met druk houden

Het kind rolt 5 meter aan en kan vervolgens met olifantsoren één keer 15 meter afstand met links en één keer 15 meter keer met rechts afzetten.

Aandachtspunten:

- niet te hard aanrijden;

- gewicht boven het standbeen houden;
- in de basishouding;
- de hele afstand wordt met hetzelfde been gereden, eerst links, dan rechts .

Bocht

4.5 Rijden door de bocht

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

Aandachtspunt:

- er mag gestept worden met rechts;
- inline-skates naar buiten kantelen;
- bocht zowel links- als rechtsom uitvoeren.

Niveau 5 inline-skaten

Balans en stabiliteit

5.1 Rijden op één been

Het kind kan na 10 meter recht op de inline-skates aanrijden, 15 meter op één been in de basishouding (kniehoek 120 graden) rollen. Met rechterbeen rechts langs opgestelde pylonen rijden, afwisselen met linkerbeen links langs pylonen.

Aandachtspunten:

- recht op inline-skates staan, bovenzijde wielen
- rijden/gewicht op standbeen

5.2 Lange stand

Het kind kan na het aanrijden met twee inline-skates op één lijn (lange stand) 10 meter rollen in de basishouding (kniehoek 120 graden) met het gewicht in het midden.

Aandachtspunten:

- het achterste been is gebogen, het voorste enigszins gestrekt;
- eerst op heupbreedte uitvoeren en vervolgens naar parallel.

Houding

5.3 Recht op inline-skates

Het kind kan één ronde in de basishouding (kniehoek 120 graden) rijden, 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.

Afzet rechte eind

5.4 Zijwaartse afzet met druk houden

Het kind kan na het aanrijden, 15 meter afzetten zonder de inline-skates van het asfalt te halen (olifantsoren).

Aandachtspunten:

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

Bocht

5.5 Houding in bocht

Het kind kan na 50 meter aanrijden minimaal de halve bocht met een juiste heupinzet rollen.

Aandachtspunten:

- de enkel, knie, heup en schouder zijn in één lijn;
- kniehoek minimaal 120°.
- armzwaai met voor duim omhoog (voor ter hoogte van linker of rechter oor) en achter duim naar beneden.

Niveau 6 inline-skaten

Balans en stabiliteit

6.1 Rijden op één been

Het kind kan na 10 meter aanrijden, 20 meter in de basishouding (kniehoek 120 graden) rollen op één been met de handen op de rug en recht op de inline-skates.

Aandachtspunt:

- Gewicht op het standbeen

6.2 Slalom

Het kind kan na een korte aanloop een slalomparkoers over een afstand van 20 meter in de basishouding uitvoeren met open en gesloten voeten.

Aandachtspunten:

- handen los voor het lichaam plaatsen;

Houding

6.3 Totaalbeeld rechte eind

Het kind kan op het rechte eind 100 meter rijden met een kniehoek van 90-100 graden en de romp horizontaal.

Starten en remmen

6.4 Remtechniek schaats- of skatestop

Het kind kan na het aanrijden binnen 5 meter door de inline-skates om en om vloeiend onder een hoek van circa 45 graden op het asfalt te zetten, tot stilstand komen.

Afzet rechte eind

6.5 Afzetten en verzamelen

Het kind kan na 10 meter aanrijden, 50 meter inline-skaten in de basishouding (kniehoek 120 graden) en daarbij het afzetbeen na de afzet bij het standbeen brengen en de voet minimaal drie tellen boven het asfalt houden.

Aandachtspunten:

- recht op de inline-skates;
- goed sluiten.

Bocht

6.6 Rollen door de bocht

Het kind kan na 50 meter rijden (in de basishouding, kniehoek 120 graden) in de bocht het gewicht verplaatsen naar het linkerbeen en het rechterbeen van het asfalt nemen. De bocht wordt voor minimaal 50% op het linkerbeen gereden. Bocht zowel links- als rechtsom uitvoeren.

Aandachtspunten:

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

6.7 Aanzet overstappen

Het kind kan de bocht in rijden, op het linkerbeen rollen en de rechterskate voorlangs plaatsen.

Aandachtspunt:

- Probeer bocht zowel links- als rechtsom uit te voeren.

Niveau 7 inline-skaten

Balans en stabiliteit

7.1 Rijden op één been

Het kind kan na het aanrijden, 25 meter in de basishouding (kniehoek tussen 90 en 100 graden) rollen op één been met de handen op de rug en recht op de inline-skates een slalomparkeers nemen.

Aandachtspunt:

- linker- en rechterbeen uitvoeren.

7.2 Rijden van een hindernis

Het kind kan na het aanrijden een trottoir op- en afrijden.

Aandachtspunten:

- nemen van obstakels altijd in de lange stand;
- gewicht in het midden van beide skates;
- trottoir op, opstappen niet springen frontaal en diagonaal.

Houding

7.3 Totaalbeeld bocht

Het kind kan de bocht rijden in de basishouding (kniehoek tussen 90-100) graden met de romp horizontaal, een ontspannen armzwaai in de bocht en een juiste hoofdhouding.

Aandachtspunten:

- bocht zowel links- als rechtsom uitvoeren

Starten en remmen

7.4 Remtechniek sleepstop

Het kind kan rijdend op een juiste en stabiele (neuswiel aan de grond) wijze de sleepstop uitvoeren door vanuit de basishouding de rechter skate op het neuswiel naar achter te laten uitrollen, deze skate achter met vier wielen vlak op de grond te plaatsen en mee te slepen, daarbij wordt het bovenlichaam omhoog gebracht. Vervolgens wordt het sleepbeen bijgetrokken en de druk opgevoerd, in de eindpositie sluit de sleepskate aan bij voorste skate in de T-positie.

Aandachtspunt:

- bij de onstabiele wijze rolt de skate niet op het neuswiel naar achter maar wordt naar achter door de lucht geplaatst.

Bocht

7.5 Overstappen en afzet

Het kind kan vanaf het rechte eind aanrijden in de basishouding en in een vloeiende beweging (met overstappen) een bocht rijden waarbij de afzet-skate zoveel mogelijk met de wielen aan de grond blijft.