

Gebruikershandleiding

KNSB Schaatsvaardigheidspaspoort



Niveau	Discipline	Skills	Tops:
Niveau 2	Schaatsen	Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 2.1 IJsvrij <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 V-rem Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 2.6 Zijwaartse afzet	
	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 Remtechniek hielstop Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 2.6 Zijwaartse afzet	
Niveau 3	Schaatsen	Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 3.1 Glijden op één been Houding <input type="checkbox"/> 3.2 Rechtop op schaatsen Starten en remmen <input type="checkbox"/> 3.3 Starten en remmen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 3.4 Zijwaartse afzet	
	Inline-skaten	Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 3.1 Rijden op één been Houding <input type="checkbox"/> 3.2 Rechtop op inline-skates Starten en remmen <input type="checkbox"/> 3.3 Starthouding algemeen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 3.4 Zijwaartse afzet	
Niveau 4	Schaatsen	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 houden Bocht <input type="checkbox"/> 4.5 Glijden door de bocht	
	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 Remtechniek V-stop Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 4.4 Zijwaartse afzet met druk houden Bocht <input type="checkbox"/> 4.5 Rijden door de bocht	
Niveau 5	Schaatsen	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 Rechtop op schaatsen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 5.4 Zijwaartse afzet met druk houden Bocht <input type="checkbox"/> 5.5 Houding in bocht	
	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 Rechtop op inline-skates Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 5.4 Zijwaartse afzet met druk houden Bocht <input type="checkbox"/> 5.5 Houding in bocht	
Niveau 6	Schaatsen	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 Totaalbeeld Starten en remmen <input type="checkbox"/> 6.4 Stappend remmen Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 6.5 Afzetten en verzamelen Bocht <input type="checkbox"/> 6.6 Glijden door de bocht <input type="checkbox"/> 6.7 Aanzet tot overstappen	
	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 Totaalbeeld rechte eind Starten en remmen <input type="checkbox"/> 6.4 Remtechniek schaats- of skatetop Afzet rechte eind <input type="checkbox"/> 6.5 Afzetten en verzamelen Bocht <input type="checkbox"/> 6.6 Rollen door de bocht <input type="checkbox"/> 6.7 Aanzet overstappen	
Niveau 7	Schaatsen	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 Totaalbeeld Starten en remmen <input type="checkbox"/> 7.4 Wedstrijdstart Bocht <input type="checkbox"/> 7.5 Overstappen	
	Inline-skaten	Balans en stabiliteit <input type="checkbox"/> 7.1 Rijden op één been <input type="checkbox"/> 7.2 Rijden van een hindernis Houding <input type="checkbox"/> 7.3 Totaalbeeld bocht Starten en remmen <input type="checkbox"/> 7.4 Remtechniek sleepstop Bocht <input type="checkbox"/> 7.5 Overstappen en afzet	

Inhoud

Vaardigheidstesten.....	3
Het KNSB Vaardigheidspaspoort	3
NIEUW! Het online KNSB Vaardigheidspaspoort	4
Methodiek: hoe leren we iets aan?.....	4
Organisatie van de vaardigheidstesten op de ijsbaan.....	5
1. Afnemen van testen als een continu proces	5
2. Juryleden die 'langsgaan'	6
3. Eén georganiseerd trainingsuur voor afname van testen	6
Meer informatie	7
Bijlage 1	8
Voorbeeld administratie testen (schaatsen)	8
Voorbeeld administratie testen (Inline-skaten)	9
Bijlage 2	10

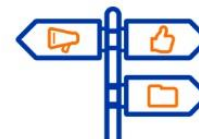
Vaardigheidstesten

De 32 vaardigheidstesten die zijn onderverdeeld in 6 niveau's voor zowel het schaatsen als het inline-skaten kennen 5 thema's. 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 andere volgorde dan per niveau af te leggen. Het is bijvoorbeeld mogelijk om eerst alle testen balans en stabiliteit af te leggen. Op deze manier kan bij het jeugdschaatsen nog beter worden ingespeeld op de vaardigheden die een kind al beheerst en kan extra aandacht worden besteed aan de onderontwikkelde vaardigheden. Van iedere test is een video fragment te downloaden. Deze video fragmenten zijn in het KNSB Kenniscentrum te vinden.

www.knsb.nl/thema/training-coaching (Onderdeel "Techniek")

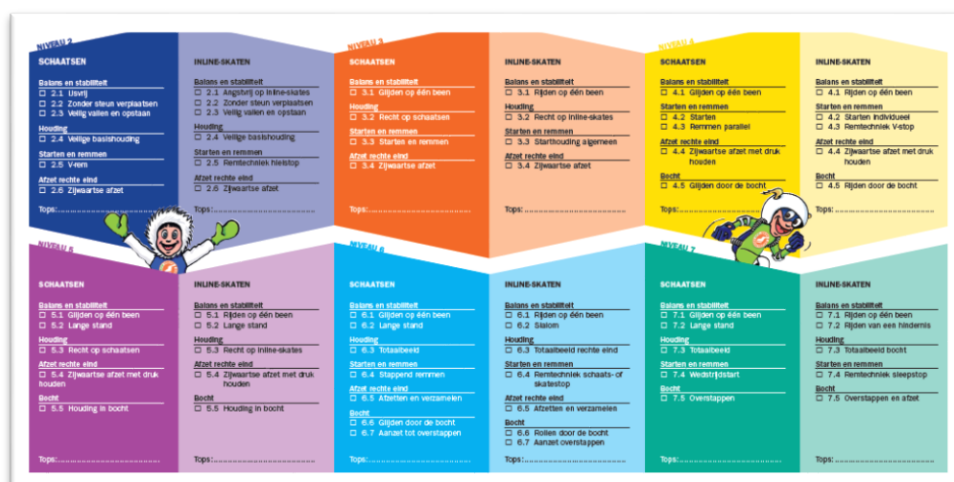


Het KNSB Vaardigheidspaspoort

Het KNSB vaardigheidspaspoort is een instrument dat gebruikt kan worden voor de registratie van behaalde testen. Het KNSB vaardigheidspaspoort begint op niveau 2, niveau 1 is een bewijs van deelname die tijdens kennismakingsclinics uitgereikt kan worden. Op het KNSB vaardigheidspaspoort staan de testen van niveau 2 t/m 7 voor het schaatsen en inline-skaten weergegeven. Een trainer/begeleider kan wanneer een test is behaald op het paspoort de test afvinken.

In principe ontvangt een actief jeuglid van de KNSB eenmalig een KNSB vaardigheidspaspoort en gebruikt deze gedurende de hele periode dat hij/zij aan het jeugdschaatsen/-skaten is.

Naast de testen en veiligheidsvoorschriften die op het KNSB vaardigheidspaspoort staan vermeld is er voor de vereniging of jeugdschaatscommissie de ruimte om eigen informatie te plaatsen en behaalde resultaten van een afsluitende evenement, bijvoorbeeld van de mini-marathon, sprint of de Elfstedentocht, weer te geven. Zie voor voorbeelden van een afsluitend evenement bijlage 2.



NIEUW! Het online KNSB Vaardigheidspaspoort

Vanaf het seizoen 2017/2018 wordt het vaardigheidspaspoort uitgebreid met een online portal. Op deze website kunnen verenigingen de vorderingen van jeugdleden bijhouden en registreren. Het gebruik van deze functionaliteit is gratis beschikbaar voor alle verenigingen.

De online portal van het vaardigheidspaspoort kan bereikt worden via

www.knsbvaardigheidspaspoort.nl

Voor wie is de portal

De online portal is bestemd voor verenigingen en dan met name de trainers om vorderingen van de jeugdleden te registreren. De vereniging dient zich hier eenmalig te registreren. Dit kan de beheerder van het online vaardigheidspaspoort doen.

Naast de beheerder kunnen er rollen worden toegekend aan trainers en jeugdleden. Jeugdleden (/ouders) kunnen ook inloggen in de portal om hun eigen verrichtingen / verrichtingen van zoon/dochter in te zien. De inloggegevens voor de jeugdleden worden versterkt zodra een jeugdlid wordt toegevoegd aan een groep. (Meer hierover in de 'handleiding online vaardigheidsportal'.)

Beheer

Na dat je bent ingelogd kunnen de actieve jeugdleden van de verenigingen worden ingedeeld in verschillende trainingsgroepen. Meer informatie over het indelen en bijhouden van de prestaties is toegelicht in de handleiding van de online portal.

Methodiek: hoe leren we iets aan?

Trainers en begeleiders zijn er, zeker in het jeugschaatsen, in alle soorten en maten. Om pupillen iets te leren zijn er een aantal verschillende vaardigheden nodig, namelijk;

- schaatstechnische kennis (van de elementaire schaatstechniek);
- didactische vaardigheden;
- communicatieve vaardigheden;
- en organisatorische vaardigheden.

In de testen van niveau 2 naar niveau 7 zit een methodische opbouw van eenvoudig naar complex, van deelbeweging naar totaalbeweging en van langzaam naar steeds sneller. Ook in de oefeningen en speelse vormen die ter voorbereiding op de testen worden aangeboden is het van belang een

methodische opbouw te hanteren, uiteraard kunnen ook de testen als oefening aangeboden worden.

De DVD “Goed beslagen ten ijs” kan ter voorbereiding op de testen gebruikt worden om inspiratie op te doen met betrekking tot de oefeningen. De DVD laat zien hoe je middels verschillende oefeningen de beginnende schaatser stapsgewijs de schaatsbeweging aanleert. De DVD “Goed beslagen ten IJs” is op de KNSB.nl te downloaden via: <http://bit.ly/2vRI8zQ>

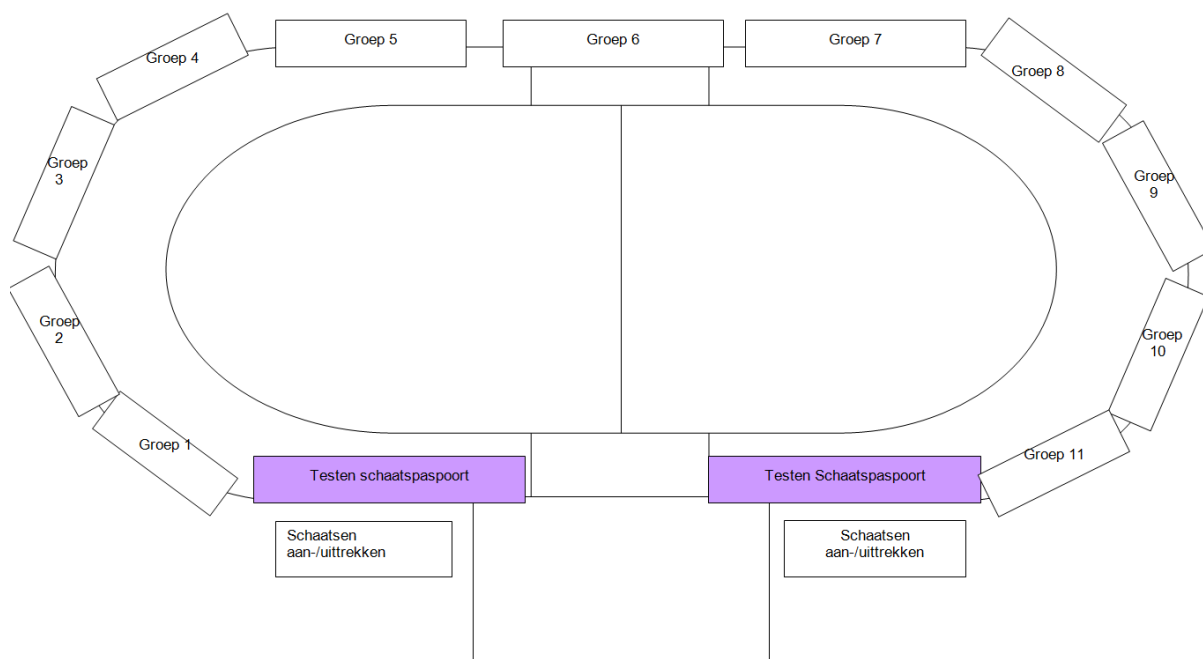
Organisatie van de vaardigheidstesten op de ijsbaan

Het KNSB vaardigheidspaspoort omvat een groot aantal testen en dit vraagt nogal wat van de organisatie op en rondom de baan. In dit hoofdstuk tref je een aantal opties hoe de organisatie rondom het KNSB vaardigheidspaspoort ingericht kan worden.

1. Afnemen van testen als een continu proces

Het voordeel van het KNSB vaardigheidspaspoort is dat je als trainer kunt zien wanneer een kind of groep klaar is voor een bepaalde oefening. Je kunt hierdoor op individueel niveau de voortgang in de gaten houden en ook kijken wanneer een kind toe is aan een volgend niveau. De organisatie kan hierop aangepast worden om het maximale resultaat uit het schaatspaspoort te halen.

In de afbeelding hieronder is een 400m baan weergegeven, waarbij een deel is afgezet voor de afnames van de testen. Andere groepen hebben hierdoor nog een plek op de baan en kunnen een normale les uitvoeren zonder hinder te hebben van de afname van testen. Het KNSB vaardigheidspaspoort schaatsen omvat 32 testen op diverse niveaus, een optie is om iedere week kleine groepjes de testen af te laten leggen, bij een vast jurypanel. Een trainer kan bij deze organisatie vorm aangeven wanneer een kind klaar is voor een bepaalde test en aanmelden voor de afname van een test, bijvoorbeeld via een intekenlijst. Voor een verdeling in de afnames van de niveau's kan gedacht worden aan oneven weken voor de testen niveau 1 t/m 3 en even weken voor de testen niveau 4 t/m 6. De begeleider van een groepje bepaalt wie er “goed genoeg” is om naar het vak te gaan waarin de testen worden afgenomen. Aan de hoogst gekwalificeerde trainer of “beste beoordelaar” zou de taak gegeven kunnen worden om voor een seizoen de testen af te nemen.



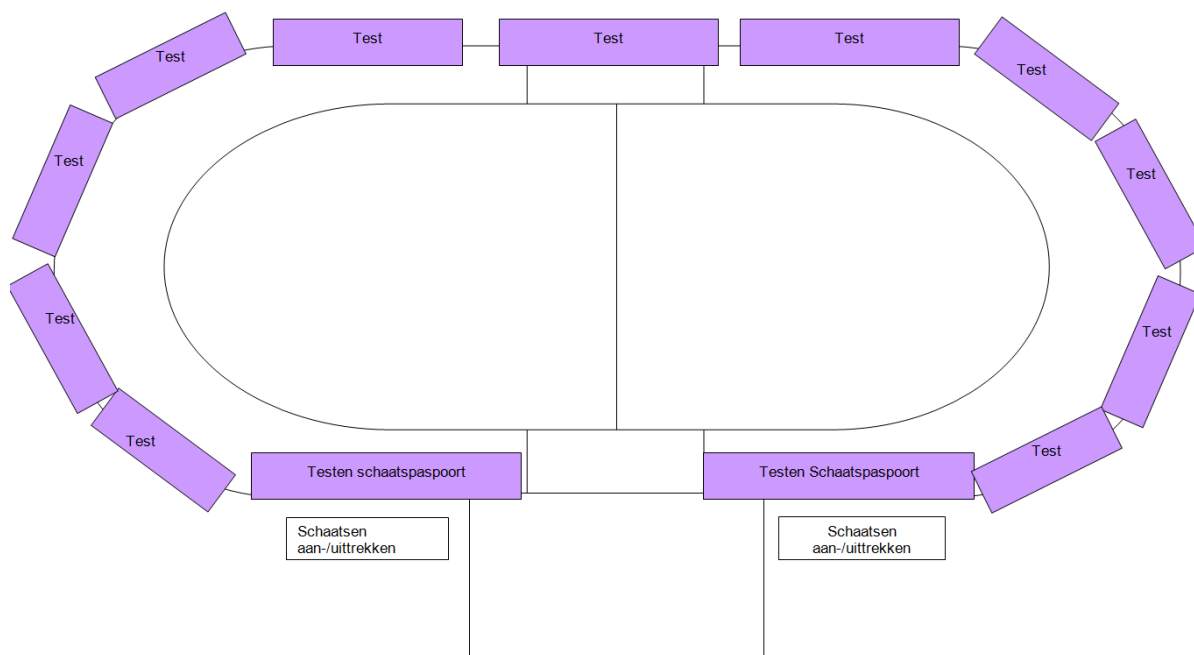
2. Juryleden die 'langgaan'

Indien er niet voldoende ruimte is om een stuk van de baan af te zetten voor testen, kan een trainer of jurylid aangesteld worden die bij de verschillende groepjes langsgaat om de testen af te nemen. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de ruimte die de groep toegewezen heeft gekregen. Het jurylid wordt ingelicht wanneer en welke test afgenomen kan worden en zal dan bezoek brengen aan dit groepje.

Uiteraard is het mogelijk dat bovenstaande manieren van organiseren niet mogelijk zijn binnen de vereniging of op de ijsbaan. In dit geval is er nog een optie waar binnen een georganiseerd trainingsuur alle testen worden afgenomen.

3. Eén georganiseerd trainingsuur voor afname van testen

In de afbeelding hieronder is een 400 meter baan zien. Langs de kant zie je dat de ruimte is gereserveerd voor het afnemen van testen. Wanneer de kinderen geen testen hoeven te doen, kunnen de kinderen aan de binnenkant van de ijsbaan schaatsen. Dit kan uiteraard ook omgedraaid worden, zodat leerlingen die de baan opstappen niet door de testen heen hoeven te schaatsen. Dus testen aan de binnenkant van de baan en schaatsen aan de buitenkant. Van tevoren worden tijden vastgesteld, wanneer welke groep op welke plek moet staan. Het jurylid kan dan op tijd de oefening beoordelen. Het voordeel is dat je veel oefeningen in één lesuur kunt beoordelen. Echter is er veel ijs benodigd en mogelijk dat de reguliere training hier veel hinder van heeft.



Ondersteuning vanuit de KNSB

Ter ondersteuning van het schaatsvaardigheidsconcept biedt de KNSB informatie bijeenkomsten aan voor bestuurders, trainers, baancoördinatoren en andere belangstellende. In het seizoen 2017-2018 worden op vier locaties in Nederland (Heerenveen, Eindhoven, Den Haag, Utrecht) informatie bijeenkomsten georganiseerd. Deze zijn gratis toegankelijk voor schaatsverenigingen.

Daarnaast bestaat de mogelijkheid om voor schaatstrainers een start-to skate workshop gericht op de doelgroep kinderen tot 12 jaar aan te vragen. Tijdens deze workshop komt de uitvoering van de verschillende vaardigheidstesten (op het ijs) aan bod. Deze workshop vindt gedeeltelijk plaats op het ijs. Aan deze workshop zijn wel kosten verbonden, zie hiervoor <http://bit.ly/2vHWkuP>.

Meer informatie

Wanneer u vragen heeft ten aanzien van het vaardigheidspaspoort kunt u contact opnemen met de KNSB door een mail te sturen naar lidmaatschap@knsb.nl.

Bijlage 1

Voorbeeld administratie testen (schaatsen)

	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam
Testen niveau 2									
2.1 IJsvrij									
2.2 Zonder steun verplaatsen									
2.3 Veilig vallen en opstaan									
2.4 Veilige basishouding									
2.5 V-rem									
2.6 Zijwaartse afzet									
Testen niveau 3									
3.1 Glijden op een been									
3.2 Recht op schaatsen									
3.3 Starten en remmen									
3.4 Zijwaartse afzet									
Testen niveau 4									
4.1 Glijden op een been									
4.2 Starten									
4.3 Remmen parallel									
4.4 Zijwaartse afzet met druk houden									
4.5 Glijden door de bocht									
Testen niveau 5									
5.1 Glijden op een been									
5.2 Lange stand									
5.3 Recht op schaatsen									
5.4 Zijwaarts afzet met druk houden									
5.5 Houding in de bocht									
Testen niveau 6									
6.1 Glijden op een been									
6.2 Lange stand									
6.3 Totaalbeeld									
6.4 Stappend remmen									
6.5 Afzetten en verzamelen									
6.6 Glijden door de bocht									
6.7 Aanzet tot overstappen									
Testen niveau 7									
7.1 Glijden op een been									
7.2 Lange stand									
7.3 Totaalbeeld									
7.4 Wedstrijdstart									
7.5 Overstappen									

Voorbeeld administratie testen (Inline-skaten)

	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam
Testen niveau 2									
2.1 Angstvrij op inline-skates									
2.2 Zonder steun verplaatsen									
2.3 Veilig vallen en opstaan									
2.4 Veilige basishouding									
2.5 Remtechniek hielstop									
2.6 Zijwaartse afzet									
Testen niveau 3									
3.1 Rijden op een been									
3.2 Recht op inline-skates									
3.3 Starthouding algemeen									
3.4 Zijwaartse afzet									
Testen niveau 4									
4.1 Rijden op een been									
4.2 Starten individueel									
4.3 Remtechniek V-stop									
4.4 Zijwaartse afzet met druk houden									
4.5 Rijden door de bocht									
Testen niveau 5									
5.1 Rijden op een been									
5.2 Lange stand									
5.3 Recht op inline-skates									
5.4 Zijwaarts afzet met druk houden									
5.5 Houding in de bocht									
Testen niveau 6									
6.1 Rijden op een been									
6.2 Slalom									
6.3 Totaalbeeld rechte eind									
6.4 Remtechniek schaats of skatestop									
6.5 Afzetten en verzamelen									
6.6 Rollen door de bocht									
6.7 Aanzet tot overstappen									
Testen niveau 7									
7.1 Rijden op een been									
7.2 Rijden van hindernis									
7.3 Totaalbeeld									
7.4 Remtechniek sleepstop									
7.5 Overstappen en afzet									

Bijlage 2

	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6	Niveau 7
Mini-marathon (30 minuten)						
Brons	4 rondes	8 rondes	12 rondes	16 rondes	20 rondes	24 rondes
Zilver	6 rondes	10 rondes	14 rondes	18 rondes	22 rondes	26 rondes
Goud	8 rondes	12 rondes	16 rondes	20 rondes	24 rondes	28 rondes
Sprint 100 m						
Brons	28-32 sec	24-28 sec	22-24 sec	20-22 sec	18-20 sec	16-18 sec
Zilver	24-28 sec	22-24 sec	20-22 sec	18-20 sec	16-18 sec	14-16 sec
Goud	<24 sec	<22 sec	<20 sec	<18 sec	<16 sec	<14 sec
Sprint 400 m						
Brons	1.35-1.45	1.25-1.35	1.10-1.20	1.00-1.10	55-1.00	50-60 sec
Zilver	1.25-1.35	1.15-1.25	1.05-1.10	55-1.00	50-55 sec	45-50 sec
Goud	< 1.25	<1.15	<1.05	<55 sec	<50 sec	<45 sec

Bovenstaande criteria zijn een leidraad en gelden niet voor het behalen van een bepaald niveau. Er kan door de vereniging op de achterzijde van het vaardigheidspaspoort wel een aantekening worden gemaakt van het behaalde resultaat.