


Vaardigheidstesten

Kunstschaatsen en

Inline-kunstschaatsen



Niveau	IJS	INLINE
NIVEAU 2	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Schuiften vv. en stoppen 2.2 Vijes vv. en av. 2.3 Zijje vv op twee benen 2.4 Stoppen vv cirkel, uitrijden Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 2.5 Zwaai-opprong 2.6 Av. vijes en opspringen Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 2.7 Molentjes Houding: <ul style="list-style-type: none"> 2.8 Veilige basishouding 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Schuiften vv. en stoppen 2.2 Vijes vv. en av. 2.3 Zijje vv op twee benen 2.4 Stoppen vv cirkel, uitrijden Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 2.5 Zwaai-opprong 2.6 Av. vijes en opspringen Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 2.7 Molentjes Houding: <ul style="list-style-type: none"> 2.8 Veilige basishouding
NIVEAU 3	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Schuiften vv. en av. 3.2 Vijes- en ocoewars parcours 3.3 Halve draai vv. en av. 3.4 Chassé's vv en av op cirkel 3.5 Zweefstand vv. op rechte lijn Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 3.6 Halve draaisprong twee benen 3.7 Opprong av. landen landingspositie Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 3.8 Standpirouette twee benen 3.9 Pirouette twee naar één been Houding: <ul style="list-style-type: none"> 3.10 Stabiele houding en gebruik knieën 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Schuiften vv. en av. 3.2 Vijes- en ocoewars parcours 3.3 Halve draai vv. en av. 3.4 Chassé's vv en av op cirkel 3.5 Zweefstand vv. op rechte lijn Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 3.6 Halve draaisprong twee benen 3.7 Opprong av. landen landingspositie Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 3.8 Standpirouette twee benen 3.9 Pirouette twee naar één been Houding: <ul style="list-style-type: none"> 3.10 Stabiele houding en gebruik knieën
NIVEAU 4	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 4.1 Overstappen vv. en av. op cirkel 4.2 Drieën vv. Binnenwaarts 4.3 Chassé met zwaibog vv. bu. 4.4 Korte kanterwissels vv. 4.5 Zweefstand av. rechte lijn Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 4.6 Kadet 4.7 Kadet, haasje, kadet 4.8 Toeloop (spot) Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 4.8 Standpirouette op één been 4.9 Zitpirouette twee benen Houding: <ul style="list-style-type: none"> 4.11 Rechtop en gebruik van knieën 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 4.1 Overstappen vv. en av. op cirkel 4.2 Drieën vv. Binnenwaarts 4.3 Chassé met zwaibog vv. bu. 4.4 Korte kanterwissels vv. 4.5 Zweefstand av. rechte lijn Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 4.6 Kadet 4.7 Kadet, haasje, kadet 4.8 Toeloop (spot) Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 4.8 Standpirouette op één been 4.9 Zitpirouette twee benen Houding: <ul style="list-style-type: none"> 4.11 Rechtop en gebruik van knieën
NIVEAU 5	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 5.1 Mohawks bu. op cirkel 5.2 Drieën vv. bu. op cirkel 5.3 Bogen vv. bu. en bi. 5.4 Korte kanterwissels av. 5.5 Zweefstanden vv. grote boog Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 5.6 Spredsprong 5.7 Av. rijden, 1 draaisprong twee benen 5.8 Salchow Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 5.9 Pirouette av. 5.10 Zitpirouette één been Houding: <ul style="list-style-type: none"> 5.11 Gebruik knieën en kanten 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 5.1 Mohawks bu. op cirkel 5.2 Drieën vv. bu. op cirkel 5.3 Bogen vv. bu. en bi. 5.4 Korte kanterwissels av. 5.5 Zweefstanden vv. grote boog Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 5.6 Spredsprong 5.7 Av. rijden, 1 draaisprong twee benen 5.8 Salchow Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 5.9 Pirouette av. 5.10 Zitpirouette één been Houding: <ul style="list-style-type: none"> 5.11 Gebruik knieën en kanten
NIVEAU 6	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 6.1 Overstappen spiraalvorm vv. 6.2 Mohawks bu. op cirkel 6.3 Drieën av. bu. op cirkel 6.4 Chassé met zwaibog av. bu. 6.5 Zweefstanden av. op grote boog Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 6.6 Ritberger 6.7 Comb. van twee sprongen 6.8 2 sprongen met gespreide ritberger Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 6.9 Stand-wisselpirouette 6.10 Z8-standpirouette Houding: <ul style="list-style-type: none"> 6.11 Coördinatie en vaart 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 6.1 Overstappen spiraalvorm vv. 6.2 Mohawks bu. op cirkel 6.3 Drieën av. bu. op cirkel 6.4 Chassé met zwaibog av. bu. 6.5 Zweefstanden av. op grote boog Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 6.6 Ritberger 6.7 Comb. van twee sprongen 6.8 2 sprongen met gespreide ritberger Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 6.9 Stand-wisselpirouette 6.10 Z8-standpirouette Houding: <ul style="list-style-type: none"> 6.11 Coördinatie en vaart
NIVEAU 7	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 7.1 Overstappen spiraalvorm av. 7.2 Drieën av. bi. op cirkel 7.3 Passerelle met puntjes 7.4 Bogen av. bi. 7.5 Drie-av overstappen-landingshouding Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 7.6 Spredsprong mohawk-halve flip 7.7 Euler-salchow of toeloop of ritberger 7.8 Comb drie verschillende sprongen Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 7.9 Zweefpirouette 7.10 Zitpirouette av. Houding: <ul style="list-style-type: none"> 7.11 Ritme, coördinatie en vaart 	Schaatsvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 7.1 Overstappen spiraalvorm av. 7.2 Drieën av. bi. op cirkel 7.3 Passerelle met puntjes 7.4 Bogen av. bi. 7.5 Drie-av overstappen-landingshouding Sprongvaardigheid: <ul style="list-style-type: none"> 7.6 Spredsprong mohawk-halve flip 7.7 Euler-salchow of toeloop of ritberger 7.8 Comb drie verschillende sprongen Pirouettes: <ul style="list-style-type: none"> 7.9 Zweefpirouette 7.10 Zitpirouette av. Houding: <ul style="list-style-type: none"> 7.11 Ritme, coördinatie en vaart

Inhoud

Inleiding.....	3
Begrippenlijst kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	4
Niveau 1 schaatsen – Preview	6
Preview en KPN Junior Schaatsclub (KJSC).....	6
Niveau 1 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	7
Niveau 2 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	8
Niveau 3 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	10
Niveau 4 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	13
Niveau 5 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	16
Niveau 6 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	19
Niveau 7 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen.....	22

Colofon

De vaardigheidstesten zijn samengesteld door KNSB.
© April 2018, KNSB Utrecht

Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijdersbond
Mississippidreef 153
Utrecht
www.knsb.nl

Inleiding

De KNSB werkt al meerdere jaren met een aantal basistesten, welke waren verdeeld over zes diploma's. Met de snelle vooruitgang van het kunstrijden waren ook deze aan vervanging toe. Er was te weinig aandacht voor de sprongen en pirouetten. De overgang naar de Moves in the Field (MIF)-testen en de instaptesten was te groot.

Op verzoek van een aantal verenigingen is in samenwerking met vertegenwoordigers vanuit het kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen een aantal nieuwe vaardigheidstesten ontwikkeld, die aansluiten bij het KNSB talentherkenning- en ontwikkelingsprogramma (THOM).

In deze handleiding staan de 56 vaardigheidstesten beschreven, die zijn onderverdeeld in 6 niveaus.

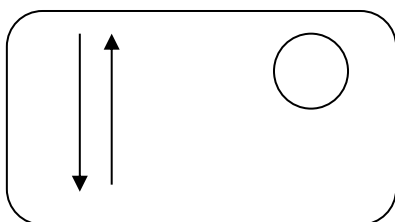
De thema's, die op de verschillende niveaus iedere keer terug komen zijn:

- Schaatsvaardigheid
- Sprongvaardigheid
- Pirouetten
- Houding

De testen kunnen in een volgorde van niveau 2 t/m 7 worden afgelegd. Ook is het mogelijk om de testen in een ander volgorde dan de niveaus af te leggen. Bijvoorbeeld door eerst de verschillende testen schaatsvaardigheid en pirouetten af te leggen en daarna de sprongen. Het is bedoelt als een volgsysteem. Wanneer het kind alle vaardigheden goed genoeg beheerst, ontvangt het kind een kleur polsbandje en kan in het paspoort worden aangegeven dat het kind de test heeft gehaald.

Van iedere test is een video gemaakt voor kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen. De video's zijn een uitgangspunt om binnen de club te kunnen bespreken. De video's en omschrijving met aandachtspunten van de testen zijn te downloaden via de website www.knsb.nl en via de site van de KPN Junior Schaatsclub <http://schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub>.

De meeste vaardigheden zijn gemaakt voor de breedte van de ijsbaan en ijshockeycirkels. Op de heen en terugweg, kunnen 2 vaardigheden getoond worden. Het is toegestaan om meer ruimte te gebruiken. M.n. in de laatste testen en op oudere leeftijd zal er behoefte aan zijn.



Begrippenlijst kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

1. Afkortingen

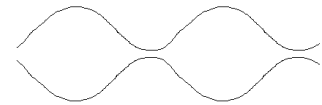
- vw. = voorwaarts
- aw. = achterwaarts
- bu. = buitenwaarts
- bi. = binnenwaarts

2. Visjes: ook genoemd eitjes

Instructie: Met twee benen tegelijk. Naar voren -hakken tegen elkaar, voeten worden naar buiten geduwd, vervolgens glijden de punten van de schaatsen met beiden voeten naar elkaar toe.

Naar achteren werkt dit andersom. De voeten glijden uit elkaar, vervolgens richten de hakken naar elkaar.

Informatie: Knieën worden ritmisch gebogen, zodat er kracht kan komen om weg te duwen.



3. Ishockeyrem

Instructie: Met het voorkeursbeen druk uitoefenen op het ijs door deze schuin voor neer te zetten

4. Steppen

Instructie: in een cirkel zijwaarts afzetten als voorbereiding op het overstappen. Gewicht staat op het binnenste been. Het lichaam blijft stabiel. De armen nemen de houding aan van het overstappen. Buitenste arm voor, binnenste arm achter.

Informatie: geen gebruik van punten. Het kind glijdt.

5. Chasse's

Instructie: Op een cirkel voorwaarts of achterwaarts zijwaarts afzet, daarna wordt dezelfde voet naast de andere voet gezet. De binnenste been en voet worden vervolgens vanuit de heup en knie iets omhoog getrokken, zodat het gewicht even op de buitenste been komt te staan.

Informatie: 4 tellen. Lichaam blijft boven het standbeen. Knieën buigen om flexibel de afzet te kunnen maken.

6. Kanten

De schaatser maakt gebruik van buitenkant of binnenkant. Dat is terug te zien bij voorwaartse en achterwaartse oefeningen waarbij de kanten worden gevraagd.

7. **Kantenwissels**

Instructie: vw. op één been staan, vrije been is naar voren gericht, armen op zij. Het standbeen glijdt over het ijs en wisselt kort op elkaar van de bu. naar de bi. van het ijzer.

Informatie: er is sprake van licht buigende knieën om soepel van de ene kant naar de andere kant te kunnen gaan. Lichaam is boven het standbeen.

Specifiek voor inline-kunstschaatsen:

1. **V-stop:**

Instructie: Na snelheid te hebben gemaakt basishouding innemen, voeten uit elkaar plaatsen, op de breedste stand voeten naar binnen plaatsen en remdruk uitvoeren. Voeten mogen niet gesloten worden.

2. **Sleepstop:**

Instructie: Bij het rijden rechterbeen (voorkeursbeen) op het neuswiel naar achter uitrijden (stabiel), vlak neerplaatsen en door het lichaam naar achter te plaatsen remdruk uitvoeren tot volledige stilstand.

3. **Stappenstop:**

Instructie: Bij het rijden eerst op twee benen staan. Vervolgens beide voeten om de beurt met de punten iets naar binnen gedraaid op de binnenkant neerzetten. Tijdens het neerzetten van de voet stevig drukken naar de grond.

4. **Sleephouding - uitval:**

Instructie: vervanger voor het sleepje – zijwaartse uitval. Voorwaarts of achterwaarts, links of rechts wordt het ene been opgetild en verder weg gezet. Na het neerzetten wordt het afzetbeen gestrekt en het been die wordt neergezet diepverend met de knieën gebogen.

5. **Pirouette:**

Instructie: Deze worden met minder draaien gedraaid dan het kunstschaatsen op het ijs. Draai tussen het voorste wieltje en de nop.

Niveau 1 schaatsen – Preview

Niveau 1 bestaat uit een kennismakingsclinic via school, in de wijk, bij een ijsbaan, de kunstschaats- of inline-kunstschaatsvereniging of in een andere setting. Wanneer kinderen, aan een door de KNSB erkende clinic hebben deelgenomen, ontvangen zij een Preview van het Vaardigheidspaspoort waarop niveau 1 wordt afgevinkt. Om de andere niveaus te behalen kan het kind daarna terecht bij de kunstschaats- of inline-kunstschaatsvereniging (afdeling jeugdschaatsen) of schaatsschool.

Preview en KPN Junior Schaatsclub (KJSC)

De KNSB zal bij al haar jeugdactiviteiten, die zij organiseert (onder meer alle KPN Junior Schaatsclub clinics) Previews uitdelen om zo de doorstroming naar de verenigingen/jeugdschaatsen te bevorderen. Ook andere partijen (gemeente/combinatiefunctionarissen/buurtsportcoaches etc.) zullen na de eerste kennismaking (clinic) gebruik gaan maken van deze Preview.

De Previews kunnen daarnaast ook door verenigingen ingezet worden ter promotie van het jeugdschaatsen.

Alle informatie over de KPN Junior Schaatsclub is te vinden op www.schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub. De KJSC zetten we daarnaast actief in om doorstroming van jeugd naar het jeugdschaatsen/-inline-schaatsen te bevorderen. De geïnteresseerde jeugd kunnen we zodoende goed informeren over het vervolgaanbod bij de vereniging.

Aangezien de KPN Junior Schaatsclub ook een erg interessante club is voor uw huidige bestaande jeugdleden hebben we de uitgifte van Vaardigheidspaspoorten gekoppeld aan een gratis registratie bij de KJSC.

Niveau 1 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid (aanbod tijdens een workshop of voor de startvaardigheid)

1.1 4 vw. kleine visjes

Instructie: hakken naar de tenen en iets vw. vooruitkomen.

1.2 Vallen en opstaan

Instructie:

- Handen altijd los. Niet in de jas- of broekzak steken.
- Tijdens de val handen dichtbij het lichaam houden
- Opstaan via de hand op de knie

1.3 Stop

- door gebruik van een V-stop, sleep-stop of ijshockeystop.

1.4 Zitje

Instructie: vooruit schaatsen om vervolgens te hurken op 2 benen. Dit hoeft nog niet 90°

1.5 Vw. vooruitkomen en glijden

Instructie: 2 Keer vw. schaatsen vervolgens uitglijden.

Ter kennisgeving

Informatie betreffende schaatsen aandoen en geslepen ijzers.

Instructie:

- schaatsen worden strak om de voeten aangetrokken.
- Ijzers laten slijpen en let op alle voorpunten eraan laten.

Informatie betreffende handschoenen en overige kleding.

- Ter bescherming dragen we handschoenen.
- Kleding waarin men makkelijk beweegt en genoeg warmte biedt tegen de kou.

Niveau 2 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

2.1 Schaatsen voorwaarts en stoppen

Instructie:

- Heenweg vw. schaatsen, op de terugweg 2 á 3 keer stoppen.
- IJS - ongeveer 4 meter vw. schaatsen en stoppen met een ijshockeyrem.
INLINE - ongeveer 4 meter vw. schaatsen, stoppen met een V-stop, sleepstop of Stappenstop.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kind staat stil na de stop.

2.2 Visjes voorwaarts en achterwaarts

Instructie:

- Zie pag.4. Op beide benen tegelijk spreiden en sluiten.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Knieën buigen mee.
- ❖ Afzet op de binnenkant van het ijzer.
- ❖ IJS - Glijdend en zonder punten.
INLINE - Rolt en zonder nop.

2.3 Zitje voorwaarts op twee benen

Instructie:

- 5 meter vw. Schaatsen om vervolgens in een hurkzithouding te zitten op 2 benen.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Minimaal zithouding met een hoek van 90° graden.

2.4 Steppen voorwaarts, uitglijden op twee benen op cirkel

Instructie:

- IJS - 6 keer op een ijshockeycirkel steppen, vervolgens uitglijden.
INLINE - 6 keer op een cirkel steppen, vervolgens uitrijden.
- Linksom en rechtsom.
- Stand armen en schouders als overstappen. Buitenarm voor op de cirkel, binnenarm achter op de cirkel.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Knie van het standbeen buigen tijdens de afzet.
- ❖ Armen en schouders als bij het overstappen .

Sprongvaardigheid

2.5 Zwaai-opsprong

Instructie:

- 2 á 3 hupjes, waarbij het vrije been een zwaaibeweging naar voren laat zien.
- IJS : Van het puntje springen en op het andere puntje landen daarna direct uitglijden.
- INLINE: Van nop springen en op de andere nop landen om direct eruit te rijden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Zwaaibeweging van het vrije been waarop eerst met het puntje/nop geland wordt.
- ❖ Er mag tussendoor vw. geschaatst worden.

2.6 Achterwaartse visjes en opspringen

Instructie:

- 3 á 4 aw. visjes gevolgd door een aw. opsprong vanaf 2 benen.
- Landen op 2 benen in de knieën, armen volgens een landingspositie.
- 2x achterelkaar uitvoeren.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Aw. Visjes glijden (geen gebruik van punten in het ijs).
- ❖ Na de opsprong 3 tellen blijven staan in de knieën.
- ❖ Knieën buigen met de visjes, afsprong en landing.

Pirouetten

2.7 Molentjes

Instructie:

- IJS : Eén voet met een puntje in het ijs, terwijl het lichaam en het andere been erom heen draait. De knie boven het puntje is gebogen.
- INLINE: Idem, dan boven de nop.
- Links én rechts, voorwaarts én achterwaarts.
- Tussendoor mag worden afgezet.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Min. 1,5 draaien om de as. Kind mag tussendoor verschillende keren afzetten.

Houding

2.8 Veilige basishouding

- ❖ Kan veilig zonder rekje of vasthouden van een begeleider de oefeningen uitvoeren.
- ❖ Dit is terug te zien in alle onderdelen.

Niveau 3 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

3.1 Schaatsen voorwaarts en achterwaarts

Instructie:

- Heenweg vw. schaatsen, terug aw. schaatsen.
- Gewicht verplaatst zich van het ene been naar het andere been.
- Keuze: bij aw. schaatsen de voet van het afzetbeen optillen bij het aansluiten van de voet, of de ijzers blijven op het ijs.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gewicht verplaatst zich van het ene been naar het andere been.
- ❖ Glijdend schaatsen zonder gebruik van punten.

3.2 Visjes- en ooievaar-parcours

Instructie:

- Heen: 3x visje, 3x visje beide handen naar het ijs, 3x visje met armbeweging boven de schouders.
- Terug: 1 á 2x vw visje(s), vw ooievaar, draai op 2 benen van voor naar achter, 1x aw visje, aw ooievaar, draai op 2 benen van achter naar voren, remmen tot stilstand.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Binnenkanten om weg te duwen.
- ❖ Ijs wordt nagenoeg geraakt als beide handen naar het ijs moeten met het visje. Diepe kniebuiging tijdens het bukken.
- ❖ Standbeen bij de ooievaar nagenoeg recht. Vrije been tot 90° C opgetrokken tegen het standbeen.

3.3 Halve draai voorwaarts en achterwaarts

Instructie:

- Halve cirkel schaatsen, gevolgd door halve draaien op het ijs op 2 benen.
- 2x Naar achter draaien, 2x naar voren draaien. Dus minimaal 4 draaien totaal.
- Links en rechts.
- Glijdend, zonder schaaf.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Knieën veren mee tijdens de draai.
- ❖ Schouders en armen vooraf eerst en blijven na de draai 1 á 2 sec stilstaan, voordat de volgende draai wordt uitgevoerd.

3.4 Chassé's voorwaarts en achterwaarts op cirkel

Instructie:

- 4 Tellen: Een vw. afzet, buitenste voet naast de standvoet zetten, binnenste voet/been vanuit de heup iets omhoog trekken, zodat het gewicht even op het buitenste been komt te staan. Idem bij aw. afzet.
- Min. 1 hele cirkel rondgaan – vw. en vervolgens min. 1 cirkel aw.
- Linksom en rechtsom.
- Armen en lichaam als bij het overstappen.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Aw afzet wordt goed afgemaakt, door de voet naar de andere voet te laten glijden.
- ❖ IJS : Beide schaatsen glijden over het ijs. Geen gebruik van puntjes.
INLINE: Beide schaatsen rijden over de vloer. Geen gebruik van de nop.
- ❖ Armen heeft het kind onder controle.

3.5 Zweefstand voorwaarts op rechte lijn

Instructie:

- Min. 5 meter in zweefhouding op een rechte lijn.
- Heenweg links en terugweg rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ 1 Been is minimaal 90° graden met het standbeen.
- ❖ Beide benen zijn nagenoeg gestrekt.
- ❖ Lichaam is niet lager dan 90° dan het standbeen.

Sprongvaardigheid

3.6 Halve draaisprong op twee benen

Instructie:

- Op een boog aw. aanrijden, gevolgd door 4x een halve draaisprong.
- Linksom én rechtsom.
- In de lucht en na de elke sprong stabiel staan.
- Tijdens de sprong de armen intrekken.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kan eruit glijden na de sprong.
- ❖ Springt van A naar B naar C naar D dan buiging van knieën.
- ❖ Landing is stabiel.

3.7 Opsprong achterwaarts; landen in landingspositie

Instructie:

- Op een boog aw. aanrijden, gevolgd door 1 aw. opsprong van 2 benen, landen met een landingspositie op 1 been.
- Linksom én rechtsom.
- Landingspositie 3 seconden aanhouden.

Aandachtspunten:

- ❖ Landingsbeen en lichaam zijn stevig na de landing.
- ❖ In de landingspositie is het vrije been diep gebogen en het vrije been nagenoeg gestrekt.

Pirouetten

3.8 Standpirouette op twee benen

Instructie:

- Aanloop is vrije keuze.
- Links én rechts.
- Uitgaan met een landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ IJS : Min. 2 draaien.
- INLINE: Min. 1,5 draai.

3.9 Pirouette van twee naar één been

Instructie:

- Aanloop is vrije keuze.
- Voorkeurskant.
- De heup wordt opgetrokken als het been wordt opgetrokken.
- Uitgaan met een landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ IJS : Punt mag geraakt worden, maar niet geheel op de punt draaien.
- INLINE: Idem, maar dan de nop.
- ❖ IJS : Min. 2 draaien op 2 benen, gevolgd met minimaal 1 draai op 1 been.
- INLINE: Min. 1 draai op 2 benen, gevolgd met minimaal 1 draai op 1 been.

Houding

3.10 Stabiele basishouding en gebruik van knieën

- ❖ Tijdens alle oefeningen is stabiliteit te zien. Er is sprake van controle in de basis. Een stevig huis.
- ❖ Knieën buigen op de onderdelen waar dat nodig is.

Niveau 4 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

4.1 Overstappen voorwaarts en achterwaarts op cirkel

Instructie:

- Vw. 1,5 cirkels overstappen, gevolgd door aw. 1,5 cirkels overstappen.
- Links en rechts
- Buitenarm voor boven de cirkellijn en binnen arm achter op de cirkellijn.

Aandachtspunt(en):

- ❖ IJS : Glijdend zonder gebruik van punten.
INLINE: Rijdend zonder gebruik van nob.
- ❖ Armen heeft het kind onder controle. Handpalmen naar beneden drukken.
- ❖ Aw. Overstappen, aw. over de schouder kijken. Bovenlichaam is open gedraaid.

4.2 Drieën voorwaarts binnenwaarts

Instructie:

- Vw. bi. drie gevolgd door een stap naar voren waarna het vrije been naar voren wordt uitgestrekt.
- 3 keer links en 3 keer rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Drie glijdend uitvoeren zonder schaaf.
- ❖ Lichaamsbeheersing boven het standbeen tijdens de drie.
- ❖ Van binnenkant naar buitenkant draaien.

4.3 Chassé met zwaaihoog voorwaarts buitenwaarts

Instructie:

- Vw. bu. halve bogen met een chassé als afzet. Zwierend met controle over het bovenlichaam.
- Vrije been maakt een lichte zwaai van achter naar voren.
- 2x links, 2x rechts over de breedte van de ijsbaan.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Armen mogen vrij. (laag op de rug, zijwaarts of als voorbereiding van de halve bogen).
- ❖ In de boog bu. kanten.
- ❖ Knieën buigen mee.

4.4 Korte kantenwissels voorwaarts

Instructie:

- Schaats 2 á 3 keer om vervolgens te starten met de kantenwissels.
- Heenweg links en terugweg rechts met ongeveer een lengte van 6 meter op elk been.
- Ritmisch en wisseling van kanten van bu. - bi. – bu. – etc.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Verschillende kanten zichtbaar in een ritmisch geheel terwijl knieën soepel meebuigen
- ❖ Power mág, hoeft niet.

4.5 Zweefstand achterwaarts op rechte lijn

Instructie:

- Min. 6 meter basiszweefstand.
- Heenweg links en terugweg rechts.

Aandachtspunt(en)

- ❖ Min. 1 been op 90° graden.
- ❖ Beide benen zijn nagenoeg gestrekt.
- ❖ Lichaam is niet lager dan 90° dan het standbeen.

Sprongvaardigheid

4.6 Kadet

Instructie:

- Aw. aanloop gevolgd door een voorbereidingshouding met een landingspositie.
- Afspringen met een stap naar voren en vanaf de punt.
- Het gewicht gaat van het ene been naar het andere been tijdens de sprong.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kind glijdt na de kadet aw. door.
- ❖ Lichaam staat goed boven het standbeen.

4.7 Kadet, haasje, kadet

Instructie:

- Idem als de losse kadet, gevolgd door een zijwaarts puntpasje genaamd haasje, directe gevolgd door nog een kadet.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Sprongen en pasje verplaatsen van A kadet naar B haasje naar C kadet naar D. Verplaatsing van plek bij elk onderdeel.
- ❖ IJS : Haasje op de puntjes.
INLINE: Haasje op de nop.
- ❖ Na de kadet aw. doorglijden.

4.8 Toeloop/spot

Instructie :

- Met aanloop een spot/toeloop springen, waarbij het standbeen op aw. bu. staat voor het inprikken. Vervolgens met het vrije been achter inprikken.
- IJS : Afspringen vanaf de punt.
- INLINE: Afspringen vanaf de nop.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Afsprong van aw. bu.
- ❖ Tijdens de sprong wordt gesprongen van A naar B.
- ❖ Geen kadet (als de punt te veel naar voren draait, ook wel prikkadet genoemd).

Pirouetten

4.9 Standpirouette op een been

Instructie:

- Met of zonder aanloop.
- Ingaan met vw. stap naar het standbeen, waarmee eerst een half boogje van ongeveer een meter (half lus boogje) de pirouette start met draaien.
- IJS : Min. 1 draai open houding, waarbij het vrije been en de armen open staan
Gevolgd door min. 2 draaien met opgetrokken benen.
- INLINE: Min. 1 draai open houding, waarbij het vrije been en de armen open staan
Gevolgd door min. 1 draai met opgetrokken benen.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kind staat stabiel in de pirouette.
- ❖ Het standbeen mag nog iets gebogen zijn voor het evenwicht.

4.10 Zitpirouette op twee benen

Instructie:

- Met of zonder aanloop.
- Ingaan idem als de standpirouette op 1 been, gevolgd met een zithouding op 2 benen.
- Armen zijn ver naar voren gericht tijdens het draaien in de zithouding.
- IJS : Min. 2 draaien.
- INLINE: Min. 1,5 draai.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Basiszithouding van min. 90° graden.
- ❖ Armen los van de knieën.
- ❖ Lichaam buigt diep met de ingang van de pirouette

Houding

4.11 Rechtop en gebruik van knieën

- ❖ Beweegt zich stabiel over het ijs tijdens alle oefeningen.
- ❖ Knieën buigen mee daar waar het bij de oefeningen nodig is.

Niveau 5 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

5.1 Mohawks binnenwaarts op cirkel

Instructie:

- Gewicht van het ene been vw. naar het andere been aw. wisselen van voet. Zelfde kant verder met een stap van achter naar voren.
- In een cirkel 3 á 4 mohawks achter elkaar.
- Linksom en rechtsom.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Elke stap duidelijk zichtbaar.
- ❖ Gewicht verplaatsen van het ene been naar het andere been.
- ❖ Eerste vw. stap is op de binnenkant.

5.2 Drieën voorwaarts buitenwaarts op cirkel

Instructie:

- In een cirkel 3 á 4 vw. bu. drieën.
- Links en rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kind staat soepel en stabiel op het standbeen.
- ❖ Eerst vw. stap is op de buitenkant.
- ❖ Geen schaaf, of te veel op het puntje.

5.3 Bogen voorwaarts buitenwaarts en binnenwaarts

Instructie:

- Op een lijn over de breedte van de ijsbaan.
- Na de afzet staat het kind licht verend in de knie in een vw. bu. boog. Vervolgens vrije voet rustig naar voren. Het lichaam blijft boven het standbeen.
- Heenweg vw. bu. bogen en terugweg vw bi. bogen.
- 4 tot 6 halve bogen.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Kind staat soepel en stabiel op het standbeen.
- ❖ Zijwaartse korte afzet.
- ❖ Buitenkant van de schaats.

5.4 Korte kantenwissels achterwaarts

Instructie:

- Schaats 2 á 3 keer om vervolgens te starten met de kantenwissels.
- Heenweg links en terugweg rechts met ongeveer een lengte van 6 meter op elk been.
- Ritmisch en wisseling van kanten van bu. - bi. – bu. – etc.

Aandachtspunt(en):

IJS : Op de bal van de voet, geen punten.

INLINE: Idem, geen gebruik van de nop.

- ❖ Ritmisch kanten wisselen, waarbij power nog niet van belang is.

5.5 Zweefstanden voorwaarts op grote boog

Instructie:

- 2 Zweefstanden op een boog. De eerste is een vw. bu. basis zweefstand, gevolgd door 1 zweefstand naar keuze.
- Keuze: De boog mag over de volle breedte van de ijsbaan. Mag ook kleiner. Mag van boogrichting veranderen (bijvoorbeeld in achtvorm, of kanten wisselen).
- Links en rechts – beiden hetzelfde in spiegelbeeld.
- Per positie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Eerste zweefstand is min. 90° graden met het vrije been en het lichaam, de tweede komt in de buurt van 90° graden.
- ❖ Op kanten.

Sprongvaardigheid

5.6 Spreidsprong

Instructie:

- Met een aanloop.
- Prikbeen goed op de punt inprikken. Bij het afspringen komt het gewicht over de punt.
- Opvangen op de punt, gevolgd door een binnenwaartse drie of een mohawk.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gewichtsverplaatsing in de lucht van A naar B.

5.7 Hele draaisprong op twee benen vanaf achterwaarts aanrijden

Instructie:

- Aw. aanrijden in een flauwe bocht, gevolgd door een hele draaisprong afgesprongen van 2 benen.
- Voorkeurskant.
- De arm van de voorkeurskant is voor tijdens de afsprong. De armen en handen intrekken in de lucht.
- Landen op 2 benen.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Stevig afspringen en landen.
- ❖ Mag punten raken, maar rijdt na de landing wel naar achteren.

5.8 Salchow

Instructie:

- Met aanloop .
- Vrije been gaat gecontroleerd om het standbeen.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gecontroleerde zwaaibeen .
 - ❖ Lichaam boven het standbeen.
 - ❖ IJS : In de voorbereiding geen gebruik van de punt. Bij de afsprong mag de punt wel even in het ijs geduwd.
- INLINE: Idem, maar dan met de nop.

Pirouetten

5.9 Standpirouette achterwaarts

Instructie:

- Vrije keuze met de ingang.
- IJS : Min. 2 draaien; 1 draai open gevolgd met min. 1 draai ingetrokken of gelijk intrekken.
INLINE: Min. 1,5 draai; 0,5 open draaien gevolgd met 1 draai ingetrokken.
- Armen mogen op zij gehouden worden, mag ook ingetrokken worden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Mag met overstap de pirouette uitkomen , mag ook gelijk naar een landingspositie.
- ❖ IJS : Raakt de punt, maar draait niet op de punten.
INLINE: Raakt de nop, maar draait niet op de nop.

5.10 Zitpirouette op één been

Instructie:

- Met aanloop
- IJS : Min. 2 draaien.
INLINE: Min. 1,5 draai.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Nadert een hoek van 90° graden.

Houding

5.11 Gebruik van knieën en kanten

- ❖ Tijdens de oefeningen worden knieën soepel gebogen daar waar het moet en op verschillende kanten bu. en bi. gereden.

Niveau 6 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

6.1 Voorwaarts overstappen in spiraalvorm

Instructie :

- 15 Keer vw. overstappen vanuit het midden.
- Start langzaam met 2 sec. per pas om daarna te versnellen in spiraalvorm
- Linksom en rechtsom.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Glijdend, zonder gebruik van punten.
- ❖ Power is hierbij nog niet van belang.

6.2 Mohawks buitenwaarts op cirkel

Instructie:

- 3 á 4 Mohawks op een hele cirkel.
- Links en rechts.
- De cirkel mag groter dan de ijshockeycirkel.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Glijdend.
- ❖ De eerste stap van de mohawk wordt op vw. bu. neergezet.

6.3 Drieën achterwaarts buitenwaarts op cirkel

Instructie:

- Aw. bu. drie gevolgd met een mohawk. Daarna mag gekozen worden voor een extra overstap of direct weer een aw. bu. drie.
- Op een cirkel 3 keer linksom en 3 keer rechtsom.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Met aw. bu. de drie ingaan.
- ❖ Drie over de achterkant van het ijzer. Geen schaaf.

6.4 Chassé met zwaaihoog achterwaarts buitenwaarts

Instructie:

- Aw. buitenwaartse bogen met als afzet een Chassé. De Chassé wordt kort gehouden.
- Voet is na de afzet voor en gaat naar achteren.
- Tijdens de aw. boog armen wisselen en hoofd draait naar buiten.
- Aantal bogen minimaal 2x links en 2x rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Staat goed in balans boven het standbeen.
- ❖ De buitenkant van het ijzer is zichtbaar tijdens de boog.

6.5 Zweefstanden achterwaarts op grote boog

Instructie:

- 2 aw. zweefstanden op een boog. De eerste is een aw. bu. basis zweefstand, gevolgd door 1 zweefstand naar keuze.
- Keuze: De boog mág over de volle breedte van de ijsbaan. Mag ook kleiner. Mag van boogrichting veranderen (bijvoorbeeld in achtvorm).
- Links en rechts – beiden hetzelfde in spiegelbeeld.
- Per positie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ 1^e Zweefstand is min. 90° graden, de tweede komt in de buurt van 90° graden.

Sprongvaardigheid

6.6 Rittberger

Instructie:

- Met aanloop een rittberger springen.
- Van aw. bu. afspringen, linker arm voor. Tijdens de sprong komt het lichaam recht boven het afspringbeen en landingsbeen.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Van aw. bu. afspringen.
- ❖ Afsprong op tijd, zodat de schaatser niet met de hele schaats naar voren draait en dan pas springt.
- ❖ Lichaam is stabiel.

6.7 Combinatie van twee enkele sprongen (kadet, salchow, toeloop, rittberger)

Instructie:

- Met aanloop 2 sprongen achter elkaar als een combinatie, waarbij de keuze gemaakt kan worden uit een kadet, salchow, toeloop, rittberger.
- Tijdens de sprongen komt het lichaam recht boven het landingsbeen.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gewichtsverplaatsing in de lucht van A naar B naar C.
- ❖ Bij een combinatie met kadet of salchow worden deze sprong als eerste gesprongen gevolgd door een toeloop of een rittberger. Tijdens de sprong komt het lichaam recht boven het afspringbeen en landingsbeen.
- ❖ Toegestaan: combinatie van toeloop, toeloop en rittberger, rittberger.

6.8 Twee enkele sprongen verbonden door een gespreide rittberger.

Instructie:

- Met aanloop.
- Keuze uit enkele sprong gevolgd door een gespreide rittberger en daarna nog een sprong. (sprong-gespreide rittberger-sprong).
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gewichtsverplaatsing in de lucht van A naar B naar C naar D.

Pirouetten

6.9 Stand-wisselpirouette

Instructie:

- Aanloop met aw. overstappen met als laatste overstap een diepe kniebuiging, waarbij het lichaam tegengesteld naar buiten is gedraaid.
- De eerste pirouette wordt gevolgd door de aw. pirouette.
- IJS : 3 draaien goede been, gevolgd door min. 2 draaien andere been.
INLINE: 2 draaien goede been, gevolgd door min. 1,5 draai andere been.
- Uitkomen mag met overstap.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Bij de eerste pirouette het standbeen recht.
- ❖ Wissel met een korte aw. buitenwaarts afzet.
- ❖ Kort wisselmoment (niet stilstaan tussendoor).

6.10 Zit-standpirouette voorwaarts

Instructie:

- Aanloop met aw. overstappen met als laatste een overstap een diepe kniebuiging, waarbij het lichaam tegengesteld naar buiten is gedraaid.
- IJS : Min. 2 draaien met zithouding, gevolgd door een standpirouette van min. 2 draaien.
INLINE: Min. 1,5 draai met zithouding, gevolgd door een standpirouette van min. 2 draaien.
- Landingspositie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Zithouding van min. 90° graden.
- ❖ Vrije heup is opgetild tijdens de standpirouette.

Houding

6.11 Coördinatie en vaart

- ❖ Er is lichaamscontrole met gevoel van coördinatie te zien bij alle onderdelen.
- ❖ De aanloop bij sprongen en pirouettes is glijdend.

Niveau 7 kunstschaatsen en inline-kunstschaatsen

Schaatsvaardigheid

7.1 Overstappen in spiraalvorm achterwaarts

Instructie :

- 15 keer vw. overstappen vanuit het midden.
- Start langzaam met 2 sec. per pas om daarna te versnellen in spiraalvorm
- Linksom en rechtsom.
- Gewicht gaat van ene been naar andere been.
- Eindigen in een landingspositie van min. 3 sec.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Glijdt, zonder gebruik van punten.
- ❖ Buitenste been mag op het ijs blijven, als er wel gewichtsverplaatsing van het ene standbeen naar het andere standbeen is.

7.2 Drieën achterwaarts binnenwaarts op cirkel

Instructie:

- Op een cirkel, 3 á 4 keer.
- Een aw. overstap direct gevolgd met een aw. bi. drie. Een extra overstap is toegestaan.
- Links en rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Met aw. bi. de drie ingaan.
- ❖ Drie gaat over de achterkant van de schaats. Geen schaaf.
- ❖ Glijdend; geen schaaf.

7.3 Passenserie

Instructie;

- Keuze uit een cirkel (min. ijshockeycirkel, mag groter) of een rechte lijn (min. breedte van de ijsbaan).
- Links draaiende passen wisselen elkaar af met rechts draaiende passen.
- Min. 2 puntpasjes.
- Gebruik van kanten binnenwaarts en buitenwaarts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Een ritmische afwisseling van passen met links, rechts, bu. en bi. en min. 2 puntpasjes.

7.4 Bogen achterwaarts binnenwaarts.

Instructie:

- Aw. bi. bogen met als afzet een chassé of en aw. bi afzet.
- Aantal bogen minimaal 2x links en 2x rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Aw. bi. bogen zijn goed zichtbaar na de chassé of afzet.
- ❖ Lichaamsgewicht is boven het standbeen.

7.5 Drietje – achterwaarts overstappen – landingshouding

Instructie:

- Vanuit stilstand een vw. bu. drie, gevolgd met 3 keer aw. overstappen om vaart te krijgen voor 6 sec. landingshouding.
- Links en rechts.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Een glijdende drie, zonder schaaft.
- ❖ Krachtig overstappen.
- ❖ Landingspositie met gestrekte vrije been, knie van het standbeen is diep gebogen.

Sprongvaardigheid

7.6 Spreidsprong gevolgd door mohawk en halve flip

Instructie

- Aanloop. Gevolgd door een bu. drie of een mohawk. De linkerarm voor. Dan de afsprong van de spreidsprong, gevolgd door direct een mohawk om de halve flip erna te kunnen springen.
- Beide sprongen wegspringen van de punt met het prikbeen.
- Na de halve flip glijdt men naar voren op 2 benen.
- Kind glijdt naar voren na de landing.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Achter inprikken. Bij de afsprong gaat het gewicht goed over het prikbeen heen.
- ❖ Gewichtsverplaatsing met de spreidsprong én flip, van A naar B naar C springen.
- ❖ Glijdt naar voren na de halve flip.

7.7 Euler gevolgd door salchow, toeloop of rittberger

Instructie:

- Met aanloop.
- Een euler gevolgd door een salchow, toeloop of een rittberger.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Euler mag op kwart of achteruit geland.
- ❖ Gewichtsverplaatsing van A naar B naar C.

7.8 Combinatie van drie verschillende enkele sprongen

Instructie:

- Met aanloop.
- Vrije keuze uit verschillende enkele sprongen.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Gewichtsverplaatsing van A naar B naar C naar D.

Pirouetten

7.9 Zweefpirouette

Instructie:

- IJS : Min. 2 draaien pirouette met zweefstandhouding van 90° graden.
INLINE: Min. 1,5 draai met een zweefstandhouding van 90° graden.
- Basis zweefhouding, geen variatie.
- Landingspositie 3 seconden.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Zweefstandhouding van 90° graden.

7.10 Zitpirouette achterwaarts

Instructie:

- IJS : Min. 2 draaien met een zithouding.
INLINE: Min. 1,5 draai met een zithouding.
- Mag vanuit een pirouette naar keuze wisselen naar de aw. zitpirouette óf starten direct vanuit een vw bi. drie.

Aandachtspunt(en):

- ❖ Zithouding nadert de 90° graden.
- ❖ Zithouding naar keuze.

Houding

7.11 Ritme, coördinatie en vaart

- ❖ In de onderdelen is ritme terug te zien in combinatie met voldoende coördinatie en vaart.