

Schaatsoefeningen

Verzamelactie trainer-coaches



Naam oefening: Valbeweging in drietal oefenen.

Doelgroep: Fundament (4-8 jaar), Leren
schaatsen (9-12 jaar), Leren
Trainen (12-15 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): 1 - 3 min

Categorie: Coördinatief, Techniek

Doel oefening:

Val beweging leren

Omschrijving oefening:

Je werkt in een drietal. Gelijke grote en kracht is handig. Één van de drie gaat in het midden staan (in de schaatshouding). Andere twee, één gaat links op de hurken en de ander gaat rechts op de hurken. Nu laat de middelste zich langzaam in één beweging vallen van links naar rechts. De twee op hurken moeten de middelste opvangen en een klein zetje geven om naar de andere kant te vallen. Niet te hard duwen. Let op houding, lichaam in één beweging naar links en rechts gaat heup, schouders en knieën. Dit laat je de kinderen om en om doen. Ze wisselen af van positie. Je kunt de duur net zo lang maken als jezelf nodig acht.

Instructie:

Niet te hard duwen, goed tegenhouden. Let op de schaatshouding. Blijf achterop zitten. Draai niet met je schouders of billen weg.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als het kind goed in de houding blijft en de valbeweging durft uit te voeren. Schouders, knieën en tenen blijven op een lijn ook de billen moeten mee vallen. De hoeken moeten vast gehouden worden.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Schouders die eerder vallen dan de rest. Knieën die wegdraaien. Billen die niet vallen. Billen die omhoog komen, dus uit de hoeken komen.

Opmerkingen

Ik gebruik de oefening om de valbeweging te trainen. Lef krijgen om te vallen met je hele lichaam.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Naam oefening: Hiplock

Doelgroep: Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): < 1 min

Categorie: Coördinatief, Kracht

Doel oefening:

vergroten vermogen per slag

Omschrijving oefening:

ga in schaatspositie op 1 been staan in K5 positie, vanuit het inzetten van de afzet word op het einde van de afzet de vrije heup extra om omhoog geduwd (de kant dat het nieuwe standbeen wordt.)

Instructie:

til de vrije heup op aan het eind van de afzet

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

de afzet vanuit de enkel en knie word ondersteund door de beweging in de heup,

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

heup wordt te vroeg opgetild waardoor een rijder gaat 'stappen'

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: Tim Sweep

Naam oefening: voel het achterop zitten

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): 1 - 3 min

Categorie: Mentaal, Coördinatief, Kracht,
Uithoudingsvermogen,
Techniek

Doel oefening:

Zoeken hoe ver de schaatser achterop kan zitten

Omschrijving oefening:

Neem de basis schaatshouding aan: Voeten naast elkaar, knieën naar voren drukken, billen naar de grond, ronde rug, schouders laten hangen. Speel nu met de positie van je voeten om zoveel mogelijk druk op je hakken te krijgen en de schaatshouding achterop te krijgen.

Instructie:

Als je in de schaatshouding zit verhoog je de druk op de hakken doordat je de bal van je voet langzaam omhoog brengt, zodat je tenen los komen van de grond. Zoek daarbij naar de balans, dat je nog net niet achterover valt. Hou dit even vast

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

zie hierboven

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Te snel de tenen van de grond met gevolg dat je achterover valt. Je mist dan het gevoel van de juiste houding.

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 2-5 keer herhalen

Naam oefening: Explosieve afzet

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): < 1 min

Categorie: Coördinatief

Doel oefening:

Balans. op een schaats en afzet

Omschrijving oefening:

Glijden op 1 been zo compact mogelijk, na ongeveer 20/30 meter in een explosieve beweging afzet en landen op het andere been, beide schaatsten blijven dan op het ijs. Let op dat ook de armen mee doen en dat je laag blijft.

Instructie:

Balans zoeken en explosief andere houding aannemen, gedurende de hele uitvoering is de beweging recht naar voren.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als je mooi recht naar voren glijdt, zowel in de eerste fase op 1 been, als in de 2de fase op 2 benen, in de 2de fase is het voormalige glijbeen volledig gestrekt en naast je romp op het ijs.
De romp blijft compact.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

De oefening wordt te snel uitgevoerd, zonder eerst de balans te vinden.
De beweging is niet voorwaarts, maar gaat of naar links of naar rechts

Opmerkingen

Toffe actie dit! Chapeau.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 2-5 keer herhalen

Ingezonden door: Joost de Vries

Naam oefening: Rondje inhalen

Doelgroep: Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar)

Belasting oefening: Zeer hoge belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 5-10 min

Categorie: Mentaal, Uithoudingsvermogen

Doel oefening:

Verbeteren
uithoudingsvermogen/mentaliteit

Omschrijving oefening:

Een groepje rijdt heel rustig rondjes. De voorste van het groepje is de leider (bv. de trainer). De leider van de groep steekt zijn hand omhoog en de achterste van de groep komt na voren om vervolgens het groepje 1 ronde (400m) in te halen. Dit herhaalt zich totdat iedereen van het groepje aan het inhalen is. De leider blijft als enige heel rustig rijden, zodat een ieder weer kan aansluiten. De rijders vertrekken op ongeveer 15 meter van elkaar.

Instructie:

Niet te snel beginnen en als het rondje inhalen niet lukt, laat je je terug zakken en blijf je achter de leider schaatsen

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als de leider 1 tempo blijft rijden en alle schaatsers weer achter de leider kunnen aansluiten

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Dat de schaatsers te snel vertrekken en zich terug moeten laten zakken. De leider moet 1 tempo blijven rijden!
Als trainer kun je bij deze oefening kijken hoe het met de mentaliteit van de schaatsers is.

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

0

Ingezonden door: Aukje

Naam oefening: Zijwaarts afzetten met natuurlijke elementen

Doelgroep: Trainen om te Presteren (19-23 jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): 1 - 3 min

Categorie: Kracht

Doel oefening:

Kracht zijwaarts afzetten

Omschrijving oefening:

In mul zand zijwaarts zand verschuiven gedurende 30 seconde vervolgen wegspringen door je verplaatste zand en weer herhalen

Instructie:

Veel hoge zandhopen maken om zijwaartse kracht te genereren

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Goede UGh en specificeren naar spec uhv start/ 500 m

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

UGh

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: Corinne

Naam oefening: Bochtsprong

Doelgroep: Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar), Trainen voor de Top (19+
jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): 3 - 5 min

Categorie: Coördinatief, Techniek

Doel oefening:

Het onderdoor afzetten

Omschrijving oefening:

Je gaat in schaatshouding zitten en tilt je rechterbeen iets op zodat je op links komt te staan, dan zet je met links onder je rechterbeen door af alsof je een bocht rijdt. Het gaat om de strekking vanuit een balans op je linkerbeen (alsof je door een bocht glijdt). Je stapt wel over met rechts maar in de lucht haal je je linkerbeen weer terug en land je op beide benen, dan herhaal je de oefening weer. Het is dus een oefening alleen voor het been dat je onderdoor strekt. Je kunt deze oefening ook op rechts doen, voor de balans is het goed de bocht ook de andere kant om te doen. Deze oefening doe je zonder hulp of elastieken!

Instructie:

Concentreer je op je balans en strek krachtig onderdoor.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als je hard genoeg afzet zodat je omhoog komt en op beide benen kunt landen.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Veel gemaakte fout is dat er niet afgezet wordt, maar er alleen maar overheen gestapt wordt, dan loop je als het ware een bocht zonder afzet, met elastiek of partner die je vasthoud kun je dan wel afzetten, maar alleen lukt dat niet.

Opmerkingen

Het is vooral een leuke oefening omdat het mensen heel erg bewust maakt van het onderdoor afzetten, als je vervolgens deze oefening met elastiek uit voert zul je zien dat ze zich er beter van bewust zijn wat ze doen.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: René Harmanni

Naam oefening: Hazesprong met achterwaardse armzwaai

Doelgroep: Fundament (4-8 jaar), Leren schaatsen (9-12 jaar), Leren Trainen (12-15 jaar), Train Trainen (16-18 jaar), Trainen om te Presteren (19-23 jaar),

Ijs- of landoefening: Op het land

Categorie: Kracht, Snelheid

Belasting oefening: Redelijke belasting

Duur (minuten): 1 - 3 min

Doel oefening:

Sprongkracht van uit de benen te vergroten

Omschrijving oefening:

In schaatshouding en je armen tegelijk ontspannen naar voren en achter zwaaien mag met kleine sprongetjes waarbij je in je schaatshouding blijft, vervolgens wordt er een aantal explosief sprongen uitgevoerd, deze worden ondersteund door een achterwaartse armzwaai. Het bovenlichaam blijft nagenoeg in dezelfde houding, de afzet komt dus vanuit je benen en niet vanuit de strekking van je hele lichaam.

Instructie:

Zwaai bij het omhoog springen je armen naar achteren en zorg ervoor dat je bovenlichaam in dezelfde houding blijft.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Perfekte rustige stabiele houding boven lichaam en mooie hoge sprong.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Het bovenlichaam omhoog komt, dat de sprong wordt gemaakt met de armen naar voren.

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 2-5 keer herhalen

Ingezonden door: René Harmanni

Naam oefening: Bocht onderdoor!

Doelgroep: Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): >10 min

Categorie: Mentaal, Snelheid, Techniek

Doel oefening:

Het ingaan/aansnijden van de bocht

Instructie:

Probeer voor de bocht naar je voorganger toe te rijden en al bij het begin je voorganger in te halen.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Dat de achterste persoon te veel naar binnen gaat, dat er te dicht achter de voorganger gereden wordt, de voorste te veel ruimte geeft om voorbij te komen.

Opmerkingen

Deze oefening vergt veel inzicht van de rijders zelf, niet iedereen is er bedreven genoeg in om het perfect uit te voeren. Het spel element maakt het ook voor b.v. marathonrijders een leuke oefening, ook al wordt het beoogde doel soms niet altijd bereikt.

Omschrijving oefening:

Je rijdt in twee of 3-tallen deze oefening. 1 rijdt voorop en trekt vanuit een steigerung de andere twee op snelheid, in de bocht geeft de voorste een beetje ruimte. Als je de kans hebt om op een lijn te rijden dan is het aanrijden binnen tegen de lijn en ruimte geven door net buiten de lijn te gaan rijden. De rijder(s) die er achter rijden moeten binnendoor komen tegen de lijn.

Het beste werkt het als de achterste rijders voor de bocht al naar de voorste toe rijden op een hogere snelheid, dat betekent dat er veel afhangt van het aanrijden op het rechte stuk. De voorste persoon dient als prooi, maar ook als een soort mee rijdende pilon. De rijders binnenin worden gedwongen te blijven zitten en ook om voor de bocht niet eerst naar buiten te sturen met alle gevolgen van dien voor het lopen van de bocht.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als de achterste persoon precies onderdoor komt als de voorste naar buiten gaat, als de achterste persoon op een hogere snelheid de bocht induikt dan hij gewend is te doen (op gang gebracht door zijn voorganger)

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: René Harmanni

Naam oefening: core training

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar), Trainen voor de Top (19+

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): 1 - 3 min

Categorie: Mentaal, Kracht

Doel oefening:

om het zo langzaam mogelijk uit te voeren.

Omschrijving oefening:

op handen en knieën en je maakt een "superman houding"

Instructie:

herhaal de oefening 3 x 10 uit, maar uiterst langzaam en houdt hierbij je hele core aangespannen. daarna wisselen van arm en been.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

door het heel gecontroleerd langzaam uit te voeren en niet het lzp te verplaatsen

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

leunen op de inactieve ledematen, doorzakken, geen core aangespannen (buik/rug en zij)

Opmerkingen

het is niet de truc om als eerste de oefening te beëindigen maar als laatste

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 2-5 keer herhalen

Naam oefening: vliegmachine

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 1 - 3 min

Categorie: Coördinatief, Techniek

Doel oefening:

recht boven de schaatsen komen, heupinzet

Omschrijving oefening:

Schaats vrijwel rechtop staand (licht gebogen knieën) met de armen zijwaarts uitgestrekt. Kijk ver weg en zorg dat de armen perfect horizontaal blijven. Het gevolg is een betere inzet vanachter en tevens komt de heup goed boven de schaats.

Instructie:

armen perfect horizontaal, kijk ver weg, tamelijk korte slag.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Dat gaat vanzelf

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Het verrassende is dat er weinig fouten gemaakt worden. Soms gaan mensen meebewegen met de schouders. Dat is heel eenvoudig corrigeerbaar.

Opmerkingen

ik gebruik deze oefening bij kinderen en recreanten (40+). Het wordt als leuk ervaren vanwege de impliciete opdracht. Focus is op de armen, effect is op de heupen.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 1 keer

Ingezonden door: Wim Orbons

Naam oefening: goed oven schaats komen

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Leren Trainen (12-15 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 5-10 min

Categorie: Coördinatief

Doel oefening:

rijders goed boven de schaats te laten komen

Omschrijving oefening:

rijders de schaatsbeweging laten uitvoeren op het ijs met een licht sprongetje, rijders moeten dan goed afzetten en goed boven de schaats komen

Instructie:

diep blijven zitten en licht afzetten zodat je boven je schaats springt, tijdens afzet met beide voeten licht van het ijs komen (klein sprongetjes)

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

als je na je afzet in één keer goed boven je schaats komt (springt)

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

dat rijder eerst sprint en dan pas afzet en omhoog komt

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na meer dan 10 keer herhalen

Ingezonden door: Elly

Naam oefening: Kussen steunen

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Leren Trainen (12-15 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar), Trainen voor de Top (19+

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Categorie: Techniek

Belasting oefening: Zeer lage belasting

Duur (minuten): 1 - 3 min

Doel oefening:

Voelen en zien wat recht op je schaatsen staan inhoudt.

Instructie:

Ga dicht naast de kussens in schaatshouding zitten, met je zij naar de kussens. Breng je gewicht op de schaats, die het dichtst bij de kussens is en raak met je hele zij de kussens aan. Het andere been mag zijwaarts worden gestrekt. Je

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

1. de schouder of de heup wordt teveel in het kussen geduwd
2. de afzetheup komt omhoog
3. de rijder staat te dicht op het kussen of juist te ver er vanaf.

Opmerkingen

De oefening kan voor beide zijden worden uitgevoerd door gewoonweg met de andere zij naar de kussens te gaan staan. Verder kan de oefening eveneens worden gebruikt om te laten voelen hoe je op je linker schaats moet staan in de bocht.

Omschrijving oefening:

De rijder gaat, met beide schaatsen naast elkaar, in schaatshouding staan naast de kussens. Tussen zijn schouder en de kussens zit ca. 10-15 cm. Vervolgens brengt de rijder zijn gewicht over op de schaats, die het dichtst bij de kussens staat en raakt met zijn zij (van heup tot schouder) de kussens aan.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Als hierboven beschreven, waarbij erop gelet wordt, dat de rijder zijn "afzetheup" laag houdt en zowel de schouder als de heup contact maken met de kussens.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na meer dan 10 keer herhalen

Naam oefening: Ze noemen hem de Fausto ;-)

Doelgroep: Train Trainen (16-18 jaar),
Trainen om te Presteren (19-23
jaar), Trainen voor de Top (19+
jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het land

Duur (minuten): < 1 min

Categorie: Coördinatief, Kracht, Techniek

Doel oefening:

In schaatshoeken een beweging uitvoeren om de spierkracht te verbeteren in een coördinatief complexere beweging

Omschrijving oefening:

Schaatssprong zijwaarts met een wisselsprong en een bochtstrekking onderlangs zowel links als rechts

Instructie:

Ritmisch bewegen, laag in de hoeken blijven

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Spring in schaatshouding zijwaarts, vang de sprong op, maak een kleine wisselsprong op de plaats, maak nogmaals een schaatssprong in dezelfde richting, land de sprong in schaatshoek en eindig deze sprong met een bochtstrekking onderlangs. Vervolgens de

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Men komt omhoog bij de afzet, men landt de sprongen te hoog, men draait in de heupen weg bij onderlangs wegstrekken

Opmerkingen

Je zult met regelmaat oefeningen terug moeten laten komen om een trainingseffect te krijgen, maar dat wisten we al en dat geldt dus ook voor deze oefening

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: Fausto Marreiros

Naam oefening: starthouding aannemen

Doelgroep: Fundament (4-8 jaar), Leren schaatsen (9-12 jaar), Leren Trainen (12-15 jaar), Train Trainen (16-18 jaar), Trainen om te Presteren (19-23 jaar),

Ijs- of landoefening: Op het land

Categorie: Coördinatief, Kracht, Snelheid, Techniek

Belasting oefening: Redelijke belasting

Duur (minuten): 1 - 3 min

Doel oefening:
correct in de houding staan waardoor trefzekerder te starten

Instructie:
zet je voorste voet op de hartlijn na het schot!!!

Wat zijn de veelgemaakte fouten?
gewicht op achterste been; dit laatste in het ijs willen stampen (is onzin) enkel achterste voet neigt niet naar het ijs; de knie wordt niet voldoende naar binnen gedrukt

Opmerkingen
ik wil wel in navolging van Jan orie nog een paar kanttekeningen plaats tijdens een praktijk avond!

Omschrijving oefening:
neem de juiste start houding aan

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:
ga aan de lijn staan; parallel; gewicht tussenin; op commando ready gewicht verplaatsen naar voorste been en meteen doorzakken op dit been en achterste voet schuin op het ijs plaatsen en knie licht gebogen houden; dan is dit je start houding

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?
na 2-5 keer herhalen

Ingezonden door: udo meijer

Naam oefening: warming up/speedadder

Doelgroep: Fundament (4-8 jaar), Leren schaatsen (9-12 jaar), Leren Trainen (12-15 jaar), Train Trainen (16-18 jaar), Trainen om te Presteren (19-23 jaar),

Ijs- of landoefening: Op het land

Categorie: Coördinatief, Snelheid, Overig

Belasting oefening: Redelijke belasting

Duur (minuten): >10 min

Doel oefening:
Warming up en coördinatie

Instructie:
concentratie

Wat zijn de veelgemaakte fouten?
te snel willen doen

Opmerkingen
Op You Tube zijn zat voorbeelden te vinden voor het gebruik van de speedladder.
zie b.v.:
<https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM>

Omschrijving oefening:
De speedladder gebruik ik regelmatig met een warming up voor het inline skaten en voor een bostraining. Het is leuk om te doen en goed voor je frequentie en coördinatie.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:
goed voor (laten)doen

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?
na meer dan 10 keer herhalen

Ingezonden door: Derko van Veldhoven

Naam oefening: 2 handen ijs aantikken op een been staan

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar),
Train Trainen (16-18 jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 3 - 5 min

Categorie: Coördinatief

Doel oefening:

goed boven het standbeen staan gewicht
achterop diep zitten

Omschrijving oefening:

Je bent aan het schaatsen op het moment dat je op je standbeen staat probeer je met beide handen het ijs aan te tikken. zorg wel dat je je knieën naar voren drukt en niet de billen omhoog. blijf laag zet af en naar het volgende been etc.

Instructie:

Knieën naar voren en niet de billen omhoog. zorg dat je eerst goed boven standbeen staat dan ijs aantikken

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

door eerst goed boven het standbeen te staan dan ijs aantikken laag blijven en naar het volgende been gaan

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

staan niet goed boven het standbeen.
doen billen omhoog ipv knieën naar voren.

Opmerkingen

0

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: Lian van dongen

Naam oefening: De schaats hockey pokey

Doelgroep: Fundament (4-8 jaar)

Belasting oefening: Zeer lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 3 - 5 min

Categorie: Coördinatief, Techniek

Doel oefening:

recht op de schaatsen staan en balansoefening

Omschrijving oefening:

de bewegingen uitvoeren tijdens het zingen van dit lied

Instructie:

start met het vasthouden van de boarding en draai linksom; steek daarbij je linkerarm horizontaal uit.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

niet te snel draaien en neem voldoende onderlinge afstand.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

alles moet in een rustig tempo gedaan worden om goed in balans te blijven. gewicht achterop je schaats en probeer rechtop te blijven staan.

Opmerkingen

de tekst van dit lied is aangepast. nl. Je doet je rechterschaats erin, je doet je rechterschaats eruit, in, uit, in, uit en schudt hem tot besluit. je schaatst de hockey pokey en je draait nu rond, schaatsen is heel gezond.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 2-5 keer herhalen

Ingezonden door: Dientje van Veen - Slagmolen

Naam oefening: Wijd, wijd, erbij en over'

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 3 - 5 min

Categorie: Coördinatief

Doel oefening:

leren bochten rijden

Instructie:

zie hierboven

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

bijtrekken linkerschaats en verplaatsen lichaamsswaartepunt naar binnen (links) toe.

Opmerkingen

Nee hoor. Fijne oefening, zelfs ook nog voor wat verder geoefende schaatsers om het linkerbeen goed/scherp naast het rechterbeen te plaatsen. dan worden ze zich daar weer wat bewuster van.

Omschrijving oefening:

Ik doe deze oefening ook bij recreanten die last hebben van een zgn. "bochtentrauma". Voor het rechte eind geef ik als instructie dat zij eerst met het linkerbeen naar buiten schaatsen ('wijd'), dan met het rechterbeen ('wijd'), vervolgens moeten ze met de punt van de linkerschaats het linkerbeen inzetten/bijtrekken ('erbij'). Hierdoor moeten ze ook de linkerschaats van binnen- naar buitenkant neerzetten. En tenslotte moeten ze het rechterbeen over het linkerbeen plaatsen. Deze beweging moeten ze ondersteunen door ritmisch 'wijd, wijd, erbij en over' te roepen. Zodra met deze oefening weer vertrouwen is opgebouwd voor de bocht, gaan we vervolgens aan het werk met de echte bochtenoefeningen. Een zeer succesvolle oefening!

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

zodra ritmisch en harmonisch/coördinatief goed uitgevoerd

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?

na 5 -10 keer herhalen

Ingezonden door: Ton Post

Naam oefening: Molentje rijden'

Doelgroep: Leren schaatsen (9-12 jaar)

Belasting oefening: Lage belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): 5-10 min

Categorie: Coördinatief

Doel oefening:
bochtentechniek in een spelvorm.

Omschrijving oefening:
vorm met een touw (7/8 meter) een molen. Dus gelijk aantal cursisten met gezicht naar trainer en het andere aantal met de rug. Het touw moet strak getrokken worden in een rechte lijn. Vervolgens geef je de cursisten opdracht om een cirkel te gaan maken waarbij het touw recht/strak moet blijven. Uiteindelijk gaan ze steeds sneller en moeten de buitenste rijders goed en snel 'pootje over" doen. Na circa 45/60 seconden moet er van positie gewisseld worden, de buitenste gaat naar binnen, omdat deze oefening vooral van de buitenste rijders het meest vraagt.

Instructie:
voor de buitenste rijders: dieper zitten bij steeds hogere snelheid

Wat zijn de veelgemaakte fouten?
niet diep zitten als de snelheid toeneemt en lichaamsswaartepunt niet voldoende verplaatsen

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:
nooit, is vooral een leuke spelvorm waarbij veel gelachen wordt

Opmerkingen
nee, tot morgen

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?
na meer dan 10 keer herhalen

Ingezonden door: Ton Post

Naam oefening: Koppelen met 2-tallen.

Doelgroep: Leren Trainen (12-15 jaar)

Belasting oefening: Redelijke belasting

Ijs- of landoefening: Op het ijs

Duur (minuten): < 1 min

Categorie: Snelheid

Doel oefening:

Om op hoge snelheid een goede bocht te kunnen lopen.

Omschrijving oefening:

Met 2-tallen de eerste persoon brengt snelheid op gang, waarna de 2e persoon er onderdoor gaat en de bocht op volle snelheid gaat schaatsen.

Instructie:

De eerste persoon moet ze snel mogelijk op volle snelheid komen. De tweede persoon moet in de bocht technisch rijden en druk houden.

Zo ziet een perfecte uitvoering eruit:

Door de eerste ze snel mogelijk op volle snelheid te laten rijden en de tweede persoon een goed technisch lopende bocht kan laten zien.

Wat zijn de veelgemaakte fouten?

Gaan raffelen en niet op druk rijden van de bocht.

Opmerkingen

Ben benieuwd naar anderen.

Hoe lang duurt het voordat de oefening effect heeft?
na 2-5 keer herhalen