

PRAKTIJK

KATERN

Noren schaatsen

Glijden, balanceren, houding, afzetten, snelheid

Bedremmeld komt Nina het ijs op, ze vindt het maar wat spannend, maar ze wil wel op noren schaatsen. Nina stapt op het ijs en maakt haar eerste stapjes op de gladde ijsvloer, ze glijdt uit en zoekt meteen steun bij de dichtstbijzijnde boarding. Ik schaats rustig naar haar toe en bied haar mijn hand, ze pakt hem vol vertrouwen vast en glijdt samen met mij haar eerste meters op noren. | Guust van der Steen

10

Glijden in schaatshouding:
Maak vaart, glij op twee schaatsen in schaatshouding met voeten naast en tegen elkaar

Doelen: Balans, schaatshouding in de juiste hoeken aanleren, ijsgewenning

- handen naast en halverwege schaatsschoenen
- met de armen voorwaarts gestrekt
- Armen gevouwen tegen de buik



IJSCLUB TILBURG

Niveau 2, 3 en 4

barend.princen@ijsclubtilburg.nl



IJclub Tilburg

In Tilburg wordt de Ireen Wust baan ook wel het Thialf van het zuiden genoemd. Na tien jaar overleggen en lobbyen was de baan een feit. Nu ruim tien jaar later zet de gemeente Tilburg alles in om een topsport ijsbaan te realiseren. Steeds meer talenten sluiten aan op nationaal niveau. Ireen was uiteraard een sublieme uitblinker, met Friso Emons hebben we bij shorttrack al een volgend talent. Op dit moment kloppen er nog jongere super schaatsers aan de deur (Maud Lugters, Lotte Groenen, Anil de Vries, Geophry Coenraad, Maud Biezen, Maud Groenen).

Met een club van ruim 700 leden, een positief sportklimaat en goed opgeleid kader is het mogelijk om talent te ontwikkelen. Het gros van de club schaatst recreatief en zet zich daarnaast ook in als vrijwilliger. Die combi maakt succes mogelijk.

Schaatsen leer je niet per se op een 400 meter baan. Werkelijk alle

Varianten

- Rechtop
- Licht gebogen knieën
- In schaatshouding
- Vooraf vaart maken of juist vanuit stilstand



nieuwe leden jong of oud beginnen op een 30 x 60 meter baantje en kunnen daar soms wel drie tot vier seizoenen werken aan de basistechniek. Rechtop op je schaats staan en glijden op één been kun je goed leren op 30-50 meter en een bochtje maken hoeft niet op snelheid, dat kan ook makkelijk op dat kleine baantje.

Naast de reguliere lessen bij de ijclub Tilburg, verzorgt de ijclub ook schoolschaatsen. Met dit initiatief creëren ijclub Tilburg en de gemeente voor basisscholen een kans om in drie lessen kennis te maken met schaatsen. Alles is geregeld; communicatie, vervoer, schaatsen, helmen en zeer enthousiaste trainers. Het is een eerste kennismaking met schaatsen. De lessen zijn gericht op balans & stabiliteit, houding, starten & remmen, afzet rechte eind. IJsvrij maken, rustig voortbewegen op de schaats en kunnen stoppen staan centraal, kortom ijspret

om op elk baantje een keer te kunnen schaatsen met je ouders. Ruim anderhalf duizend aanmeldingen per jaar kunnen worden gehonoreerd.

Bij de reguliere lessen werken we met het KNSB schaatsvaardigheidspaspoort. De technische ontwikkeling gaat via zeven niveaus. Vanaf niveau 1 hoor je al bij de kanjers, maar vanaf niveau 5 ben je al een hele piet.

Scan of klik op de QR-code



Even verder weer met Nina Glijden

Na een rondje vraag ik: "Vind je het leuk?". Nina straalt van oor tot oor en ze wil het wel zelf proberen. Ze blijft voorzichtige pasjes maken en ze komt



IJclub Tilburg en de gemeente creëren voor basisscholen een kans om in drie lessen kennis te maken met schaatsen

bijna niet aan glijden toe. Nu een jaar later zie ik Nina nog steeds voorzichtig schaatsen, maar elke training met een grote glimlach.

Nina kan met alle oefeningen meedoen, zelfs met de spelletjes die we aanbieden. Ze doet alles op haar manier (heel rustig en bedachtzaam). Elke les is Nina wel een beetje moe, elke les vindt ze erg leuk en ze weet van elke les wel iets te benoemen dat ze geleerd heeft. Nina weet nog niet wat ze allemaal kan gaan leren. Ze weet wel dat ze elke training smileys kan scoren.

Smiley's

Door zichzelf te beoordelen denkt ze na over de dingen die ze leert en krijgt ze inzicht in aandachtspunten. Als trainer weet ik uiteraard wel wat ze allemaal kan leren, dus ik heb een plan, zodat ze in stapjes beter kan worden. Ik weet dat er aandachtspunten zijn die meteen tot succes kunnen leiden. Elke training moet elk kind succes beleven. Iedereen doet het goed, het kan alleen anders, waardoor je weer nieuwe dingen leert. Dat wat goed gaat is een smiley waard, dat wat fout gaat is een vraag waard (een nieuw beweegvoorstel).

Wat ik Nina wil leren?

De basis

Niveau 1

Je hoeft niets te kunnen, als je op het ijs durft en probeert dan is het al goed. Dat kan met een rekje of met een ander hulpmiddel, maar ook aan de hand.

Niveau 2

Je kunt je zelfstandig rustig voortbewegen zonder te vallen en je kunt stoppen als je dat wil. Wij trainen vooral op het op gang komen. Laat je een beetje voorover vallen en loop dan vijf pasjes met je voeten naar buiten (pinguinloop) en probeer vervolgens zo lang mogelijk te glijden op twee benen (brede balans). We trainen vooral in rechte lijnen heen en terug met weinig onderbrekingen, maar ook in spelvormpjes (na-apertje, beestenboel, pilonnentik). Uiteraard staat afremmen tot stilstand ook centraal (pizzapunt). Ook dit kan prima in

spelvorm (schaats kriskras en stop op teken van de trainer, remmen en een balletje op een pilon leggen).

Niveau 3 en 4

Zijwaarts afzetten met de schaatsen constant op het ijs (visjes) en loskomen (korte balans op één been), glijden met gesloten benen (smalle balans), zijwaarts afzetten schaatshouding (steeds lager), achterop zitten en hak als laatste los laten komen. Kan remmen in een pizza punt.

Om vaart te krijgen moet je afzetten en wel zo dat je afzet in zijwaartse richting gaat. Je hak is het laatste raakpunt zodat er veel druk ontstaat. Via steppen en visjes kun je de druk ervaren en de zijwaartse afzet accentueren. Als je eenmaal wat vaart hebt, wordt het steeds makkelijker om langer op één schaats te balanceren en glijden. Het accent ligt uiteraard op

goed recht boven de schaats te staan. Allerlei details worden in verschillende oefeningen verpakt:

- gewicht achterop;
- gewrichtshoeken kleiner maken dus dieper zitten;
- schaats recht onder de heup en knie.

Ook hier is veel herhaling met steeds kleine aanpassingen (andere opdrachten) het toverwoord. Doen, doen en nog eens doen. Ze noemen dat wel de wet van duizend; wat je duizend keer gedaan hebt zit in je rugzak, dan weer duizend keer oefenen maar net iets anders, totdat je alles tien duizend keer hebt gedaan. Zo kun je op een steeds hoger niveau komen.

De volgende stap

Niveau 5

Balanceren op één been met



Op één been



Bochtjes rijden

meerdere fases (bijhalen, inzet, glijden en afzet), diep zitten en druk opvoeren bij de afzet. Kan een bocht maken waarbij het gewicht links van de schaats ligt eventueel met overstappen. Kan een start maken vanuit stilstand.

Uiteraard hebben we bij de voorgaande fases ook al geoefend met bochtjes rijden. Elke training rijden de kinderen rondjes en bij het KBT (korte baan toernooi) rijden de kinderen ook rondjes. De bocht is niet nieuw, maar wel een nieuwe fase in de techniekontwikkeling, net zoals het starten bij een startstreep uit stilstand.

Bochten maken kan heel speels, met een grote verkeerskegel die je links van je houdt en waar je op kunt steunen, maar ook met een hoepel of beugel waar je aan kunt hangen. Het hoeft dus niet meteen los.

Als we start training doen, dan gaan alle pupillen tegelijk klaar staan bij een lijn, allemaal krijgen ze het commando; "Go to the start", dan helemaal stilstaan en dan de explosie van de start. De pinguïn loop is de voorganger, nu moet het actiever en uit echte stilstand. In deze fase gaan we

steeds meer aandacht besteden aan de echte schaatshouding, naast diep zitten, worden de hoeken kleiner en moet het gewicht gebruikt worden bij de afzet.

Tot slot

Soms zijn we met jonge kinderen meer dan een jaar bezig om de grove vorm van de basis erin te krijgen en dan starten we het jaar daarna weer met dezelfde basis, om af en toe de volgende stap uit te proberen. Na drie jaar zie je dat de meeste kinderen van niveau 2 naar niveau 4 of 5 zijn gegroeid.

Niveau 6 en 7

Dit is voor de pupillen die echt op wedstrijdniveau verder willen gaan. Verfijning van de techniek staat voorop en later komen daar nog mentale aspecten bij.

Beoordeel jezelf

Geef jezelf een smiley en geef elkaar een smiley. Evalueer jezelf door drie simpele vragen te stellen aan het eind van elke les:

- Wie is er moe geworden?
- Wie vond het leuk?
- Wie kan mij vertellen wat hij geleerd heeft?

Hoe gaat het nu met Nina?

Nina is inmiddels 18 jaar en kan op recreatief niveau netjes schaatsen, haar talent zit vooral in de beleving. Als dertienjarige begon ze als hulp-trainster in ons team en zat ze in ons eigen begeleidingstraject voor hulp-trainers. Ook hier werken we weer met zelfbeoordeling, maar dan op een iets volwassener manier.

Nina is nu één van onze vaste trainsters, zij legt de basis bij de nieuwe kinderen. Zij geeft de helpende hand en het vertrouwen dat iedereen kan leren schaatsen. Zij weet als geen ander dat je met positieve begeleiding en met zelfbeoordeling steeds meer zelfvertrouwen kunt opbouwen en op jouw eigen unieke manier aan jouw talenten mag werken.

De tips van Nina

- heb geduld;
- wees oprecht;
- geef vertrouwen;
- wees positief;
- wees tevreden met elke vorm van ontwikkeling. ●



Contact

guustvdsteen@gmail.com

Guust van der Steen is docent LO en opleider mbo sport en bewegen (SBG)

Foto's

Jeroen Happel (voor schaatsgids IJclub Tilburg)

Kernwoorden

noren schaatsen



Nina is nu één van onze vaste trainers