

Jeugdschaatsen Volendam

Een seizoen lang jeugdschaatsen:
Een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

(inhoud: Ina Veerman)

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Inhoudsopgave

Lesopbouw	4
Wat maakt schaatsen zo moeilijk?	4
Kennismaken op het ijs	4
les geven	4
Hoe leren wij?	5
Globale lesindeling	5
De lessen	6
De inleiding	6
Kern 1	6
Kern 2	6
Het slot	7
Les: Recht op de schaatsen staan	8
Inleiding.	8
Kern 1	8
Kern 2	8
Het slot	9
Les: Start en Rem	10
Inleiding.	10
Kern-1	10
Kern-2	10
Torenestafette	11
Het slot	11
Les: Op een speelse manier leren remmen	12
Herhaling	12
Spel bijvoorbeeld	12
Les Schaatshouding	13
Inleiding	13
Kern-1	13
Kern-2	13
Het slot	14
Chinese muur	14
Les: De Afzet	15
Inleiding	15
Kern-1	15
Kern-2	15
Slot	16
Les: De Bocht	17
Inleiding	17
Kern-1	17
Kern-2	17
Slot	17
Les: Kleine pilonnenles	18
Kern-1	18
Kern-2	18
Slot	18
Spel:	18
Les: Arm en beencoördinatie	19
Inleiding	19

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Kern-1.....	19
Kern-2.....	19
Slot	19
Les Overkomen	20
Inleiding	20
Kern-1.....	20
Kern-2.....	20
Slot	20
Les De algemene oefening	21
Inleiding	21
Kern-1.....	21
Kern-2.....	21
Benodigheden: zie kern 1.	21
Slot	21
Lesvoorbereidingsformulier	22

Lesopbouw

Wat maakt schaatsen zo moeilijk?

- glad ijs
- dun oppervlak
- cyclische beweging
- je moet zijwaarts afzetten
- gewichts verplaatsing
- angst (met name bij volwassenen)

Kennismaken op het ijs

- bekijk hoe de beginsituatie van je groep kinderen is
- materiaal/kleding
- maak afspraken die voor iedereen gelden/ bijv. welke richting schaats je, hoe laat van het ijs af
- met de hele groep gezamenlijk weer naar de bus toe

les geven

- verschil kind/volwassene
- hoe leren wij
- belevingswereld: bij kinderen ligt dit anders dan bij volwassenen. Bij kind van 8-12 zit achter het spelvorm het aanleren van schaatsen
- taalgebruik: intonatie en fantasiewereld.
- Spanningsboog: bij kinderen veel afwisseling en korte akties
- Belastbaarheid: interval bij kinderen korte akties dan rustmoment
- Aandacht: bij kinderen snel kwijt. Dus voordoen en Aktie.
- Feedback: openheid in je les en de kinderen gaan klieren, geef ze dan verantwoordelijkheid.
- Motivatie:
- Groepsproces: heb je uitvallers
- Organisatie/structuur: hoe ziet je les eruit/duidelijkheid

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Hoe leren wij?

- Voorbeeld/zien
- Fouten
- Doen
- Belonen/straffen
- Voelen: de ultieme manier van eigen maken
- Luisteren, informatie opnemen

Als je iets nieuws wilt aanleren gebruik je dit: praatje/plaatje/daadje en aaitje

Globale lesindeling

Wat wil je leren: bijvoorbeeld afzetten.

Aanleren, bewust maken van de zijwaartse afzet altijd bij jezelf nagaan leerdoel wat je in een klas kan leren.

Inleiding les	duurt 8 min
Kern 1: nieuws	duurt 17 min
Kern 2: herhaling, aanwijzing geven naast oefening:	duurt 25 min
Slot:	duurt 10 min

Inleiding en slot moet iedereen kunnen.

Inleiding en warming up bestaan uit een fysiologische, mentale en sociale voorbereiding, waarop door verhoogde activiteit van het hart de bloedsomloop en de ademhaling worden gestimuleerd, de spieren beter doorbloed en de bewegingsmogelijkheid in de diverse gewrichten wordt vergroot.

Vooraf bij jonge leerlingen zijn inleidende spelvormen een goede keuze. Zij vinden herhalen fijn en hebben weinig of geen interesse voor details

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

De lessen

In dit werkstuk wil ik pogen een serie lessen neer te zetten waar een jeugdschaatsbegeleider een seizoen lang mee uit de voeten kan. Op de Jaap Eden Baan te Amsterdam duurt het schaatsseizoen 20 tot 21 weken. Sinterklaas, de Mini-Elfstedentocht, diploma-schaatsen en “achter de Jagermeester aan”. Kerst en/of marathon wedstrijden reduceren het aantal te geven lessen tot 16 stuks. Ik ga ervan uit dat alle lessen in de loop van het seizoen tweemaal gegeven kunnen worden, zodoende bevat dit werkstuk 8 lessen.

De lessen zijn in vier onderdelen opgebouwd:

- de inleiding
- kern 1
- kern 2
- het slot.

De inleiding

Het begin van de les start ik altijd met het elkaar de hand geven en een cirkel maken, vervolgens praten we wat met elkaar, steken de hoofden bij elkaar en maken een yell. Bij hockey en volleybal is dit een gebruikelijke start, bij schaatsen niet. De waarde ervan voel ik wel. Het heeft iets van “wij gaan samen iets doen”. De inleiding gaat voort in het doen van staande oefeningen in de cirkel of in de rij.

Als overgang naar kern 1 laat ik de leerlingen veelal rustig aan één rondje rijden; een aangewezen leerling voorop, de begeleider achteraan, bij voorkeur in een treintje achter elkaar aan.

Kern 1

De oefeningen bij kern 1 hebben hun accent liggen bij het thema van de dag. Bij kinderen in de leeftijdscategorie van 8 t/m 10 jaar moet je niet te theoretisch bezig zijn, dus niet te veel gepraat, gewoon lekker oefeningen doen.

Als begeleider kun je de oefeningen zelf voordoen en de leerlingen direct achter je aan laten komen. Ze moeten dan goed op je letten en je voortdurend nadoen.

Ook is het mogelijk zelf of een leerling de oefening voor te laten doen en dan de leerlingen de oefening na laten doen. De begeleider neemt dan een positie in zodat hij/zij goed kan zien hoe de leerlingen de oefening uitvoeren.

Eventuele opmerkingen moeten altijd in het teken staan van het gekozen accent en altijd positief en/of aanmoedigend.

Bij de overgang van kern 1 naar kern 2 doe ik meestal weer een rondje over de 400 meter-baan

Kern 2

De oefeningen bij kern 2 moeten iets anders bieden dan bij kern 1.

In kern 2 kan herhaald worden wat in voorgaande lessen reeds is gedaan, maar kan ook een variatie bieden op kern 1 door de oefeningen in een andere vorm te gieten, bijvoorbeeld door het gebruik maken van materialen, tweetallen, speel of wedstrijdvormen.

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Het slot

Bij het slot altijd een spel, eventueel met toevoegingen of variaties.

Ik eindigde altijd weer met het ineen slaan van de handen, hoofden bij elkaar, een praatje en een yell.

Les: Recht op de schaatsen staan

Inleiding.

In de kring, hand in hand:

1. Stappen maken naar rechts, stappen maken naar links.'
2. Staan op een been (links / rechts)

In de kring, handen los:

3. Draaien met de heupen (linksom/rechtsom)

In de rij:

4. Draaien met de armen (links/rechts/beide, naar voren/naar achteren)
5. Zwaaien met de armen en door de knieën zakken.
6. Zitten, kont naar achteren, handen voor onder de schaats.
7. Zitten op één been, hand onder de kin, alsof je ongemanierd zit te eten.

Kern 1

Benodigdheden: 6 pionnen.

Opstelling:

x x x x x x

1. Leerlingen schaatsen rechtop heen en weer.
2. Leerlingen schaatsen in schaatshouding.
3. Leerlingen schaatsen met hand(en) op de rug (links/rechts/beide).
4. Leerlingen zetten aan en glijden verder.
5. Leerlingen zetten aan en glijden verder op één been (links/rechts).
6. Leerlingen zetten aan en glijden zittend verder.

Kern 2

Benodigdheden: 7 pionnen.

Opstelling:

 x x
 x x x x
 x x

- 0) Leerlingen zetten aan en glijden om enkele pion en parallel door dubbele pion. Terug linksom langs de pionnen schaatsen.
- 1) Leerlingen zetten aan en glijden zittend Om/over enkele pion en parallel door dubbele pion.
- 2) Leerlingen zetten aan en tillen één been over de enkele pion en gaan parallel door de dubbele pion.

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Het slot

Spel: Ongelukstikkertje

De tikker moet met één hand de plek vasthouden waar hij/zij is getikt. Zo moet bij iemand anders zien te tikken. Dit spel moet gespeeld worden op een uitgezet vierkant, waarbuiten de leerlingen niet mogen komen..

Les: Start en Rem

Inleiding.

Benodigdheden: 5 pylonnen.

Opstelling in rij met een onderlinge afstand van 4 meter.

- 1) Rondschaatsen, bij het roepen van “rood” stoppen, bij “groen” weer verder schaatsen.
- 2) Idem, maar nu stoppen in de V—vorm.

Kern-1

Benodigdheden: 5 pylonnen en één stok.

Opstelling: op rij met een onderlinge afstand van 4 meter.

1. Leerlingen duwen elkaar, voorste in schaatshouding.~
2. Idem, waarbij de voorste bij iedere pylon licht afremt.
Let bij het duwen op dat de leerlingen elkaar bij de heupen duwen en elkaar niet vasthouden.
3. Op teken starten en vanaf derde pylon uitglijden.
4. Idem, maar nu stok als poortje omhoog houden bij pylon 3.
5. Idem, met val.
(denk aan: schaatsen omlaag houden en hoofd beschermen met handen)

Kern-2

Benodigdheden: 8 pylonnen en 2 stokken.

Opstelling:

```

                x
            x   x   x   x   x   x
              x
```

1. Leerlingen rond laten schaatsen, remmen voor de stok (tot stilstandkomen) en om de pylon rijden.
2. Idem, maar nu over de stok heenstappen.

Groepen van ongeveer 4 leerlingen maken.

Benodigdheden per groep: 6 pylonnen.

Maak bij iedere groep op een afstand van ongeveer 16 meter een torentje met de volgende vorm:

```

                x
            x   x
            x   x   x
```

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

Torenstafette

3. Laat de leerlingen een voor een de pylonnen ophalen, de toren bij de startstreep opbouwen en vervolgens weer op de afstand van 16 meter opbouwen.

Het slot

Stedenspel.

Zet 4 pylonnen uit op een onderlinge afstand van 5 meter en trek (denkbeeldige) lijnen. Geef de pylonnen/lijnen de naam van een stad, bij voorkeur beginnend met dezelfde klanken, bijvoorbeeld: Haarlem~ Harlingen, Hamburg en Hannover.

Als je de naam van een stad noemt moeten de leerlingen er zo snel mogelijk heen schaatsen.

Als verrassing kun je af en toe een plaats noemen die je niet op de baan hebt (Bij het voorbeeld bijvoorbeeld: Haaksbergen, Hazerswoude of Havelte).

Les: Op een speelse manier leren remmen

Herhaling

- Evenwichtsoefeningen
- Bochtentechniek
- Remmen
 - o kleine schaatspassen nemen, snel op gang komen – en dan uitglijden
 - o aan de boarding staan en ijs krabben (schaats wegduwen)
 - o schaatsen, glijden met benen uit elkaar
 - o schaatsen, glijden en beide voeten naar binnen draaien en stoppen, romp gebogen naar voren voor de sloot stoppen en om de sloot heen verder schaatsen
 - o er staat stroom op de boarding dus moet je voor de boarding stoppen
 - o tweetallen elkaar trekken, voorste trekt achterste, probeert af te remmen door schaatsen in \wedge stand

Spel bijvoorbeeld

- stoplichten
- Annemarie-koekoek
- een spel met gebruik van de figuren: wolf en de geitjes

Les Schaathouding

Inleiding

In de rij:

- 1) Rechtop, zwaaien met de linkerarm
- 2) Rechtop, zwaaien met de rechterarm.
- 3) Rechtop, zwaaien met beide armen.
- 4) Naar voren buigen, naar schaatspunt reiken.
- 5) Door de knieën en met gebogen rug, schaatspunt reiken.
- 6) Van rechtop naar schaathouding, zwaaien met beide armen.

Kern-1

Benodigdheden : 5 pionnen.

Opstelling:

			2		
	x	x	x	x	x
			2		

1. Rechtop heen en weer schaatsen.
2. Met gebogen rug en door de knieën heen en weer schaatsen.

Afhankelijk van de grootte van de groep zijn nu meer pionnen nodig:

- 3) Schaatsen in schaathouding met pion op de rug.

Maak poortjes op positie 2.

- 4) Leerlingen in schaathouding onder poortjes door.
- 5) Poortje lager.
- 6) Poortje nog lager, leerlingen laten zich vallen bij het onder het poortje doorgaan. Denk eraan: schaatsen bij de grond houden en hoofd beschermen.

Kern-2

Benodigdheden: 5 pionnen.

Opstelling:

	x	x	x	x	x
--	---	---	---	---	---

Duwoefeningen, de leerlingen worden om en om geduwd.

Denk eraan: Duwen moet bij de heupen gebeuren en niet vasthouden.

- 1) Rechtop.
- 2) In schaathouding.
- 3) Heen op rechterschaats, terug op linkerschaats.
- 4) Trein van drie/vier, in schaathouding, zodat de leerlingen over elkaar heen kunnen kijken.

Een seizoen lang jeugdschaatsen: een lessenserie voor kinderen van 8 t/m 10 jaar

- 5) Trein van alle leerlingen, om en om hoog/laag. De voorste bepaalt de stand en wisselt de stand onderweg.

Het slot

Chinese muur.

Twee groepen stellen zich aan weerszijden van een speelveld op. De tikker (de Chinees) staat tussen twee lijnen (de muur), die in het midden zijn getrokken. Op een teken schaatsen de leerlingen over de muur tot achter de streep aan de overkant. De Chinees probeert hen te tikken als zij de muur passeren. Hij mag niet van de muur af. De leerlingen die getikt zijn vormen poortjes op de muur. De poortjes ontstaan doordat de leerlingen die getikt zijn de armen omhoog houden. De poortjes mogen de schaatsers niet hinderen.

Les: De Afzet

Inleiding

In rij:

1. Zwaai-oefening, van rechtopstaand naar door de knieën en gebogen rug en terug.
2. Evenwichtsoefening, op één been rechtop blijven staan. Linker en rechterbeen om en om.
3. Voet naar buiten zetten en terug, afwisselend links en rechts.

Kern-1

Benodigdheden: 4 pylonnen.

Opstelling: in rij met een onderlinge afstand van 4 meter.

1. Schuif op de schaats, armen meezwaaien.
2. Nu door de knieën en met gebogen rug.
3. Gewicht op rechterbeen, linkerbeen afzetten (steppen).
4. Gewicht op linkerbeen, rechterbeen afzetten.
5. Afzetbeen om de drie slagen afwisselen.
6. Om en om afzetten.
7. Maken van olifantsoren (guirlandes).

Kern-2

Dezelfde benodigdheden en opstelling als kern 1.

1. Na korte start proberen zo lang mogelijk op rechterbeen te blijven staan.
2. Idem op linkerbeen.
3. Zo min mogelijk slagen over de afgezette afstand maken.
4. Plaats een leerling geblinddoekt op 10 meter afstand. De andere leerlingen moeten langs schaatsen zonder gehoord te worden.

Tweetallen maken, elkaar duwen. Let op: leerlingen moeten elkaar bij de heup duwen, niet vasthouden.

5. Achterwaarts afzetten.
6. Zijwaarts afzetten.
7. Voorste biedt weerstand door licht af te remmen.
8. Voorste trekt de achterste.

Slot

Spel: Ratten en raven.

In het midden twee lijnen en buiten twee lijnen. De leerlingen worden in twee groepen verdeeld, de ratten en de raven. De ratten en raven staan met hun gezichten naar elkaar toe bij de middenlijnen (tussenruimte 1 meter) De begeleider roept ratten of raven. De groep die geroepen wordt moet de andere groep voor de achterlijn tikken.

Verrassend zijn fopnamen als raapstelen, radijsjes en dergelijke. De groepen moeten dan blijven staan.

Les: De Bocht

Inleiding

In de kring, hand in hand..

Volksdansen:

1. Rondje overstappen linksom,
2. Rondje overstappen rechtsom,
3. Van elkaar af en naar elkaar toe glijden.

Kern-1

Benodigdheden: 4 pylonen.

Zet de pylonen in rij met een onderlinge afstand van 4m.

1. Evenwichtsoefeningen: Schaatsen, glijden en rechterbeen optillen.
2. Idem niet linkerbeen.
3. Schaatsen, glijden en het rechterbeen boven het linkerbeen heen en weer bewegen.
4. Idem niet het linkerbeen.
5. Schaatsen, glijden, overstappen met het rechterbeen en doorglijden.
6. Idem met het linkerbeen.

Kern-2

Benodigdheden: 10 pylonen.

Maak een cirkel van 6 pylonen.

1. Begeleider in de cirkel ondersteund de leerlingen een voor een bij het overstappen om de cirkel.
2. Leerlingen gaan leunend op een pylon de cirkel om.

Maak twee bogen met 5 pylonen.

3. Bochtestafette. Maak twee groepen. De leerlingen moeten om de boog schaatsen, achter de groep om en de voorste aantikken.

Slot

Twee is te veel

De leerlingen staan in een cirkel niet hun gezicht naar de binnenkant. Twee leerlingen staan aan de buitenkant, de tikker en degene die getikt moet worden. Als er getikt wordt draaien de rollen om. Als degene die getikt moet worden voor iemand in de cirkel gaat staan, dan moet de achterste de taak overnemen.

Pionnendans

Dit spel is vergelijkbaar met stoelendans.

Les: Kleine pilonnenles

Kern-1

- Herhaling glij-oefeningen

Kern-2

Speelse vormen met pilonnen schaatspasjes maken en glijden; Alle kinderen krijgen een kleine pilon.

- schaatsen met pilon in de hand
- schaatsen met pilon op het ijs "bulldozer"
- pilon is een "dienblad met cola", breng het naar de overkant
- pilon op je hoofd
- pilon als verrekijker voor je oog zetten
- schaatsen. . . .glijden. . .pilon neerzetten.. .verder schaatsen
- schaatsen. . . .pilon neerzetten... .glijden. . . .verder glijden/schaatsen.
Vervolgens de toren weer afbouwen.
- schaatsen... .glijden. . . .pilon van de stapel pakken. . . .weer verder glijden/schaatsen
- slalom schaatsen, pilonnen op een rijzetten of inspringen

Slot

Spel:

Poortjes erbij zetten en "een weg" maken waar de kinderen langs moeten. "Dorp maken".

Les: Arm en beencoördinatie

Inleiding

- Op rij, armzwaai-oefeningen

Kern-1

Benodigdheden: 4 pylonnen.

Zet de pylonnen in rij met een onderlinge afstand van 4meter

- 1) Leerlingen schaatsen heen en we~r in schaatshouding. De armen moeten meezwaaien.
- 2) Linkerhand op de rug.
- 3) Linker en rechterhand op de rug.
- 4) Slalom, rechtop, armen meezwaaien.
- 5) In schaatshouding.
- 6) Linkerhand op de rug.
- 7) Beide armen op de rug.

Kern-2

Benodigdheden: 4 pylonnen.

Opstelling: xxxx 0 0
 0 0

1. De slalom breder, met meezwaaiende armen.
2. Om elke pylon een rondje draaien.
3. Met linkerhand op de rug.

Opstelling: xxxx 0 0 0
 0 0 0

1. Rondschaatsen met meezwaaiende armen.
2. Met linkerhand op de rug.
3. Om elke pylon een rondje rijden.

Slot

Benodigdheden: 1 pylon en 5 stokken.

Stokkenhindernis.

- 1) Verdeel de leerlingen in twee groepen. Zet een baan uit met aan het eind een pylon en onderweg, om de 5 meter, een paar stokken als hindernis. Heen over de stokken stappen, om de pylon heen schaatsen , rechtstreeks terug, om de groep heenrijden en de volgende speler aantikken.
- 2) Variant: terug zig-zag tussen stokken door.

Les Overkomen

Inleiding

In rij:

1. Van het ene been op het andere stappen.
Maak koppels, de ene leerling ondersteund de andere:
2. Gewicht op een been, knie-indraai.

Kern-1

Benodigdheden: 5 pylonnen.

Opstelling: Op rij, onderlinge afstand van 4 meter.

1. Leerlingen rechtop zig—zag tussen de pylonnen door laten schaatsen.
2. Vervolgens in schaatshouding.
3. Afwisselend linker en rechterschaats over pylon tillen.
4. Maken van olifantsoren bij de pylonnen.
5. Tussen de pyloniinnen steeds één slag maken.

Kern-2

Benodigdheden en opstelling zoals bij Kern-1.

1. Breeduit schaatsen, waarbij duidelijk het gewicht van het ene been op het andere wordt gebracht.
2. Aanzetten, in schaatshouding, afzetbeweging maken zonder af te zetten, om en om rechts en links (denk aan knie—indraai).
3. Aanzetten, bij de verdere slagen de schaats zo ver mogelijk naar voren plaatsen (denk aan knie-indraai).

Slot

Spel: Schipper mag ik overvaren? Dit spel wordt gespeeld op een rechthoekig speelveld. In het midden twee evenwijdige lijnen op 2 meter afstand van elkaar. De schipper staat tussen de twee lijnen. De andere deelnemers aan het spel staan aan één kant.

Alle deelnemers zingen: "Schipper mag ik overvaren, ja of nee?"

Zegt de schipper 'ja', dan zingen de schaatsers:

"Moet ik dan ook tol betalen, ja of nee?"

Zegt de schipper 'ja', dan vragen de schaatsers 'hoe?'

De schipper geeft nu aan op welke manier de schaatsers naar de overkant moeten gaan. Bij het oversteken probeert de schipper zoveel mogelijk schaatsers te tikken. Zegt de schipper 'nee', dan mogen de schaatsers vrij oversteken.

Les De algemene oefening

Inleiding

1. Rustig een ronde van 400 meter in de schaatshouding met handen op de rug.
2. Zo ook met de handen naar voren.

Kern-1

Benodigdheden: 2 pylonnen en een lang recht stuk van de ijsbaan.

Startoefeningen:

1. Parallelstart over 5m, vervolgens zo ver mogelijk uitglijden.
2. Idem met overgang tot glijslagen.
3. Puntstart over 5m, vervolgens zo ver mogelijk uitglijden.
4. Idem met overgang tot glijslagen.

Duwoefeningen, twee even grote leerlingen bij elkaar:

5. Voorste leerling wordt in schaatshouding met de rug naar de rijrichting geduwd.

Kern-2

Benodigdheden: zie kern 1.

1. Achteruitschaatsen.

Remoefeningen:.

2. Zo snel mogelijk naar een muurtje van pylonnen rijden op 20 meter afstand, remmen volgens de V-methode, zo dicht mogelijk bij het muurtje.
3. Vervolgens remmen met de parallelmethode.

Slot

Spel: Pylonnenrace.

Leerlingen staan achter elkaar met de benen wijd.

De eerste leerling legt met een pylon een uitgezet traject af, sluit achter in de rij aan en schuift de pylon door de benen naar de voorste leerling die vervolgens het traject gaat afleggen, enzovoort.

Lesvoorbereidingsformulier

Naam:

Datum:

Beginsituatie:

Onderwerp:

Leerdoel:

Werkwijze

Inleiding:

Kern-1:

Kern-2:

Slot:

Aanwijzingen: