KNSB: Variatie oefeningen lessen

Dit document is een 'verzamelpoel' van oefeningen waaruit inspiratie opgedaan kan worden. Bij aanvullende informatie, variaties op oefeningen, ideeën van spelletjes horen wij dit als werkgroep van de IJsvereniging Volendam graag. Deze kunnen dan worden toegevoegd in dit document.

Algemene informatie

Let op de positie waar je als trainer staat
- Kan iedereen je horen, zien en verstaan
- Is er teveel afleiding
- Veiligheid (kinderen aan de kant van de boarding)
- Maak evt. 2 rijen en ga in het midden staan
- Laat kinderen herhalen wat de bedoeling is
- Snappen ze ook wat je bedoelt? Laat ze het uitleggen in hun eigen woorden als je denkt van niet
- Betrek alle kinderen erbij, ook degene die het meest rustig zijn
- Geef iedereen een compliment, op het ijs of aan het einde van de les. Laat alle kinderen merken dat je hen 'ziet'.

Let vanaf het aller begin op het aanleren van de juiste houding en met name het recht op de schaatsen staan, bij de gevorderde kinderen kan techniek en uitvoering vanaf de achterkant, maar ook zijkant en voorkant moeten beoordeeld worden. Evt kun je ze filmen en laat ze het zien in hetzelfde lesuur en evt herhalen.

Is een oefening te moeilijk, zorg voor een oefening een stapje terug, voor iemand te makkelijk, een stapje moeilijker. Noteer deze meteen op je lesplan, zodat je het niet ter plekke moet bedenken. Wees voorbereid.

Evt;
Droog oefenen op de rubbermatten
Geef ze een oefening mee voor thuis op een mat om te oefenen, laat ze het voordoen aan hun ouders.

KNSB lessen heeft focus op:

- Houding
- Afzet rechte eind
- Behendigheid (incl start en rem, balans en stabiliteit)
- De Bocht

WARMING UP OEFENINGEN

Staan in schaatshouding en dit 10 sec-20-sec-30-sec vasthouden; conditie opbouwen
Rechtop, zwaaien met de linkerarm
Rechtop, zwaaien met de rechterarm.
Rechtop, zwaaien met beide armen.

Naar voren buigen, naar schaatspunt reiken.
Door de knieën en met gebogen rug, schaatspunt reiken.
Van rechtop naar schaatshouding, zwaaien met beide armen.

Stappen op het ijs van links naar rechts/langzaam en snel
Grond aanraken en springen 5x-10x-20x → opbouwend in de weken
Zitten en gaan staan: handen op het hoofd, geen gebruik maken van knie op het ijs, variatie (zie vaardigheidsdiploma voor uitleg).

Houding

IJsvrij maken – meteen letten en benadrukken recht op de schaats en verbeteren

- Recht op de schaatsen staan bij de boarding met gezicht naar de boarding toe
    - Benadrukken en duidelijke correctie
        - Schaatsen tegen elkaar
        - Schaatsen 10cm uit elkaar
        - Schaatsen helemaal wijd
- Rechts op de schaatsen zijwaarts bij de boarding met 1 hand vast:
    - Zachtjes naar voren glijden → let op schaatsen recht
    - Zachtjes naar achteren glijden → let op schaatsen recht
- Één been optillen afwisselend links en rechts
    - Links en rechts afwisselend
    - 5x links, 5x rechts
- Allemaal stapje links/rechts
- Doorzakken en opkomen
- Zachtjes afzetten van de boarding en terug glijden naar de boarding

➔ Idem alles achteruit of met de rug naar de boarding

Met een rekje/stoel
- Stappen maken
- Glijden
- Rekje stukje naar voren duwen en pakken

-Schaatsen met pittenzakken op rug
-Schaatsen met ellebogen op knie en voorwerp of snoepje in hun handen (niet eten tijdens het schaatsen)

Laat kinderen in 2-tallen elkaar duwen, voorste let op de houding, schaatsen recht en alleen glijden
-idem, de voorste gaat op links leunen
-idem op rechts
-idem, 1 been optillen en glijden links als rechts

Afzet en rechte eind

WU:
Voeten om de beurt voor en achterwaarts
Stappen naar links
Stappen naar rechts
Staan op de plek één been zijwaarts zetten en weer terug bijv 10x links/10x rechts

Aanschaatsen en dan in de schaatshouding: (recht op de schaatsen staan)

-Glijden met schaatsen tegen elkaar
-Glijden met schaatsen 10cm uit elkaar
-Glijden met schaatsen helemaal breed enkels vasthouden

-Slalom om pionnen met 2 benen

-Glijden met armen uit elkaar
-Glijden met armen boven hoofd
-Glijden met handen op de rug

-Glijden bij elk pionnetje linker been optillen/rechterbeen optillen
-Glijden en bij elk pionnetje been over het pionnetje heen tillen

-Schaatsen met handen op de binnenkant enkels

Vanuit de juiste houding;
-Olifantsoren maken
-In een treintje met z'n allen elkaars middel vasthouden en dan olifantsoren maken om de pionnen

-Eieren leggen; met aanschaatsen/vanuit stilstand

In tweetallen
- Één voor ander achter
    - De een trekt de ander remt (kan zowel de voorste als de achterste, meteen v-rem)
    - Idem met steppen
    - Idem met olifantsoren
    - Idem met eieren leggen

De afzet
Afzet – bijhalen – plaatsen

Stilstaan bij de boarding
- Druk op het ijs
- Druk op de achterkant van de schaats

- Doorzakken en sprong beweging maken zonder los te komen
- Rustmoment waar is je achterste been: knie in knie (net als een roer aan een boot, je stuur, balans, evenwicht) (hangende knie duwt tegen stand been)

Olifantsoren maken
In een treintje met zn allen elkaars middel vasthouden en dan olifantsoren maken om de pionnen

Eieren leggen; met aanschaatsen/vanuit stilstand

In tweetallen
- Één voor ander achter
    - De een trekt de ander remt (kan zowel de voorste als de achterste, meteen v-rem)
    - Idem met steppen
    - Idem met olifantsoren
    - Idem met eieren leggen

Olifantsoren en eieren leggen achterwaarts

Glijden 1 been; achterste been glijdt met punt over het ijs (knie in knie)

<u>Behendigheid (balans en stabiliteit)</u>

V-rem

Op het droge;
- Schaatshouding;
    - Punten van de schaatsen naar elkaar toe
    - Punten van de schaatsen van elkaar af
        - Herhalen op het ijs
- Laten aan schaatsen en punten naar elkaar toe laten wijzen
- Opbouwen met langere afstand en snelheid

Laten stoppen voor een stok; korte aanschaatstijd/langere aanschaatstijd
In tweetallen
- Één voor ander achter
    - De een trekt de ander remt (kan zowel de voorste als de achterste, meteen v-rem)

Aanleren van de parallelrem

- Laten aanschaatsen links voor remmen
- Laten aanschaatsen rechts voor remmen
    - Wat vinden ze fijner, wat voelt sterker → zonodig herhalen
    - Aantal keer herhalen met voor de schaatser sterke been
        - Laten remmen en andere been op tillen
        - Laten remmen en andere been bijzetten
        - Laten remmen andere been glijdt mee
        - Opbouwen met langere afstand en snelheid

    - Herhalen met andere been (bdz kunnen remmen, als ze ‘goeie kant’ onder de knie hebben

Start

Laten ervaren welk been voor

- Start met links
- Start met rechts
    - Wat voelt beter, zonodig herhalen
- Start met stappen tellen (elk kind voor zich)
- Start met 5 stappen
- Start met 6 stappen
- Start met 8 stappen
        - Glij moment wordt steeds langer

➔ Bewust maken van de armbeweging tijdens de start

- Stilstaan en alleen armzwaai
- Stilstaan en met armen ‘trekken’ om naar voren te glijden
- Stilstaan met armzwaai naar voren

Variatie tijdens de start

- Stappen met lange zwaai
- Stappen met korte zwaai
- Laat ze voelen en zeggen wat het verschil is

➔ Start + stappen + armzwaai

- Van kort en fel naar langer glij en meer slinger

Spelvorm: estafette met 2 groepen start, remmen, draaien en terug
Reactiesnelheid: start-rem-start-rem-start rem

Aanschaatsen, remmen en over een stok stappen (als spelvorm, estafette)
Slalom; voorwaarts en achterwaarts

Slalom op één been

Pionnetjes draaien

Aanschaatsen, halverwege draaien en achteruit doorglijden
Aanschaatsen en een ronde draaien en voorwaarts doorglijden

Stoplichtspel

- Rondschaatsen binnen kader
- Bij groen; doorschaatsen
- Bij oranje; een opdracht:
    - Stilstaan in schaatshouding
    - Glijden op 1 been
    - Glijden op 2 been
    - Zitten

        - Opdrachten kunnen naar gelang wat er tijdens de les is geoefend
- Bij rood: remmen en stilstaan

Glijden één been
- Been naar achter
- Been omhoog
- Armen wijd
- Armen hoog

Glijden met 1 been naar voren (zie vaardigheidsdiploma)
- Afwisselend links/rechts

Glijden 1 been; achterste been glijdt met punt over het ijs (knie in knie)

Metronoom oefeningen; ritme oefeningen; korte slag, langere slag variatie hierin

Om de beurt de grote baan opsturen met de opdracht de ander in te halen

Schaatsen, stilstaan en wegsprinten

In stilstand ronde draaien om je as

Allerlei spelvormen
Schipper mag ik overvaren
Tikkertje; een tikker er een verlosser
- Getikt: ga zitten op de grond of schaatshouding etc tot de verlosser je vrij tikt
- Word je gepakt vorm je een tweetal, komt de 4^{e} vormt zich een nieuw tweetal

Gebruik spelvormen;
Van baby pinguin naar koningpinguin (kleine pasjes grote pasjes) naar een grote lompe olifant

De Bocht

Oefenen op het droge met overstappen links als rechts

Oefenen bij de boarding met overstappen links als rechts

Staan met de boarding links, overstappen en vallen in de boarding

Aanschaatsen rustig tempo, overstappen en vallen in de boarding

Oefenen op rechte eind;
Aanschaatsen en doorglijden met druk op links; handen op de knieën van links; neus boven linker knie, rechterbeen is gestrekt opzij en zo doorglijden
Aanschaatsen op het rechte stuk en glijden door de bocht met druk op links en gestrekt rechter been

Dronkemansloop; links over rechts/rechts over links

Met tweetallen elkaar vasthouden in de bocht, trainer begeleidt in de binnenbocht

- eerst hand om pols
- hand in hand
- hand op hand
- vingers op vingers
- topjes op topjes

Aanschaatsen en slalom met 2 benen om de pionnetjes

Rondje om pionnen met pion welke schuift over het ijs.