

## Bocht

De bocht techniek bestaat uit:

1. schuine stand van het lichaam en linker schaats in de bocht
2. overstapbeweging en de afzet
3. schaathouding in de bocht

Voor veel kinderen is de bocht van een 400mtr baan te groot om de techniek goed te oefenen. Bij SC Gouda gebruiken we de funring om in een korte bocht de basis techniek te oefenen. Maak het oefenen van de bocht een vanzelfsprekend onderdeel in je lessen, niet bewaren tot het einde van het schaatsjaar.

### De techniek.

Op het rechte eind maken het linker- en het rechterbeen eenzelfde (symmetrische) beweging. In de bocht is dit niet het geval.

Afzet: In de bocht maakt het rechterbeen een zijwaartse strekbeweging, bijna het zelfde als op het rechte eind.

Bijhalen: Na het strekken komt een bijhaalbeweging waarbij de rechterschaats vóór de linkerschaats langs wordt geplaatst.

Afzet: Daarna strekt het linkerbeen zich naar links, onder het lichaam door.

Bijhalen: Na de afzet halen we het linkervoet bij tot naast het rechervoet.

Met name de bewegingen van het linkerbeen zijn dus afwijkend ten opzichte van die we op het rechte eind maken.

Hiermee samenhangend zien we een asymmetrische armbeweging in de bocht ontstaan. Een korte pendelbeweging van de linkerarm en een lange zwaibeweging van de rechterarm.

Vaak gaat de bocht gepaard met valangst. Beginners durven moeilijk snelheid te maken voor een bocht waardoor het nog stroever verloopt.

Wat de bocht extra moeilijk maakt is de schuine stand van het lichaam naar links.

Het zwaartepunt ligt als het ware in de bocht. Het nadeel hiervan is dat we door die schuine stand eigenlijk niet glijden, het ijzer snijdt altijd in het ijs.

Daarom moet je eigenlijk je tempo in een bocht opvoeren. Het principe van een bocht is dus:

### **schuin hangen en overstappen.**

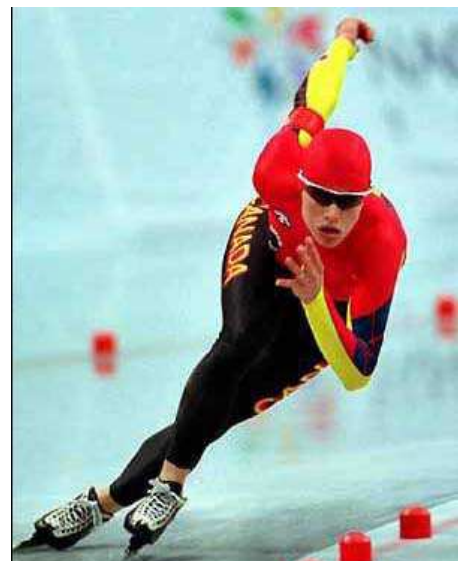
#### **De afzet.**

De afzetrichting moet zijwaarts zijn, net zoals op het rechte eind. Bovendien moet je met het gehele ijzer afzetten en niet met de punten. Om dit te voorkomen is het van groot belang om in de bocht achterop te zitten.

#### **Bijhalen.**

Tijdens het bijhalen is ontspanning belangrijk. Hierbij is het been het minst belast en kunnen de spieren uitrusten.

Het rechterbeen strekt volledig naar rechts, na volledige afzetstrekking beweegt het been naar linksvoor en daarbij kruist het het linkerbeen dat al met de afzet is begonnen.



De benen gaan hierbij met de knieën vlak langs elkaar.

Na de afzet komt de schaats van het linkerbeen in zijn geheel van het ijs af. Met een spitse knie wordt het been nu naar linksvoor geleid.

### Het plaatsen van de schaats.

Het plaatsen van rechts: de rechterschaats moet in de bocht niet te ver voor de linkerschaats geplaatst worden. Dit heeft tot gevolg dat je vaak een teveel achterwaarts gerichte afzet krijgt, omdat het te ver naar voren plaatsen ten koste gaat van een krachtige of volledige zijwaarts afzet.

Het plaatsen van links: ook de linkerschaats moet niet te veel naar voren geplaatst worden (de hak ongeveer ter hoogte van de rechterschaats). Belangrijk is dat het hele ijzer het ijs raakt en niet alleen de punt en daarna pas de rest van het ijzer.

De inzet van de linkerschaats in de bocht lijkt op de inzet van een slag naar links op het rechte eind. Eén en ander heeft vaak tot gevolg dat veel rijders op het rechte stuk beter naar links overkomen dan naar rechts. Het altijd maar linksom rijden is daarom eigenlijk niet helemaal ideaal.

Oefen op de funring de bocht ook rechtsom!

### Schaatshouding:

- schaatszit
- romphouding
- hoofdhouding
- armbeweging

Schaatszit: enkel- knie- en romphoeken zijn nagenoeg hetzelfde als bij recht uit schaatsen.

Romphouding: de linkerschouder is iets lager dan de rechterschouder ten opzichte van het ijs. De rug moet ontspannen zijn. Met een ronde rug rijden is ook in de bocht het meest economisch.

Hoofdhouding: Kijk met de bocht mee. Niet in of uit de bocht, want dan draai je je hoofd te ver naar binnen of buiten.

Armbeweging: bij het naar voren gaan van het linkerbeen zwaait de rechterarm naar voren. De zwaairichting is hetzelfde als op het rechte eind. Teveel naar binnen zwaaien zal je romp doen mee draaien, teveel naar buiten evenzo.

### Wanneer kun je beginnen met het aanleren van de bocht.

Zodra de leerling recht op de schaatsen kan staan en wat vaart kan maken, kan je ook beginnen met het aanleren van de bocht.

Bij het aanleren van de bocht moeten er veel oefeningen gericht zijn op het naar de binnenkant van de bocht durven hangen.

<http://www.schaatsoefening.nl/>

