

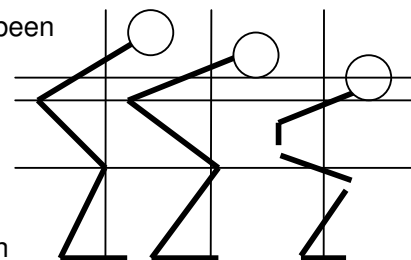
Lichaamshouding: terugkeer op het ijs “stoppen met harken”

Bij de terugkeer op het ijs, na een zomer vol skeeleren, fietsen, hardlopen en droogtraining wil iedere schaatser zich meten met een ander of met de klok en wil weten hoe hij/zij er voor staat. Dit geldt overigens ook vaak voor de trainers. Men voelt zich sterk en krachtig en heeft een goede conditie. De meest gemaakte fout, en dat geldt ook weer voor de trainers en de clubs, is dat iedereen er zoveel mogelijk uit wil halen door zoveel mogelijk rondjes te willen rijden zonder de op juiste techniek te letten: “harken” dus. Is het “harken” eenmaal ingeslepen, dan is het moeilijker de techniek aan te pakken dan wanneer men direct bij aanvang van het seizoen aandacht geeft aan de juiste techniek.

Zorg er daarom voor dat, hoeveel rondjes je ook moet doen, van je zelf of van je trainer, dat de begint met de ideale lichaamshouding en hoeken. Als je spieren en pezen dat niet lang volhouden, géén probleem, even rechtop om de boel te laten rusten en wanneer het weer mogelijk is, de ideale lichaamshouding aannemen. Beter 3 rondes goed gereden dan 25 rondes “geharkt”.

De juiste houding in 3 grepen:

Het bovenlichaam: de bovenlichaam moet zo dicht mogelijk het dijbeen benaderen, waarbij de borst gericht is op het ijs voor de schaatsen (denk om de koplampen) en niet op de schaatsen zelf. De rug moet gerond zijn en niet hol, waarbij de onderrug gekromd naar voren gericht moet zijn (de “Whippet” je weet wel, dat hondje, maar ook wel P.O.) zodat de heupen en billen onder je zijn en niet achter je LZP hangen.



Kont omlaag: eigenlijk moet dit kont naar voren heten of naar voren poepen. Je heupen en je billen moeten onder je zijn en niet achter je.

Enkelhoek: om het mogelijk maken om je enkels op de juiste manier te buigen, moet je borst omlaag brengen en je billen onder je, zoals bij 3e poppetje.

Kniehoek: als je de eerste 3 aanwijzingen volgt kunnen je knieën niks anders als de juiste hoek aannemen. Om het zoeken naar de juiste positie een beetje op gang te helpen, kun je tijdens het diep zitten ook je knieën iets naar voren drukken. Dit is ook een veel gehoorde aanwijzing op het ijs. Maar onthoud: eerst de eerste 3, dan pas 4 en dan krijg je de ideale positie zoals het meest rechtse poppetje (poppetje 3).

Schaatsen is soms millimeter genu...ze! En dan gaat het hier niet om wie het eerst over de finish is maar over de positie van de schaats op het ijs, de juiste hoeken etc. Als een van de 3 grepen hierboven en paar millimeter afwijkt, heeft dat enorme invloed op de andere grepen en verlies je effectiviteit in je afzet en kracht. “Best wel goed” of “bijna goed” is dus gewoon “niet goed” en daar kun je maar het beste zo vroeg mogelijk beginnen

Maar hoe moet je beginnen? Een veel gehoorde misvatting is dat er begonnen moet worden met de knieën naar voren te drukken. Als je dat eenmaal gedaan hebt is het bijna onmogelijk nog je bekken te kantelen en je heupen/billen onder je lichaam te brengen.

Begin dus eerst met het bovenlichaam en dan de onderrug en dan pas de enkels en de knieën: een checkpoint of alles goed is verlopen: in de ideale lichaamshouding kun je de tenen nog omhoog duwen (immers druk is op middenvoet/hiel) en je dijbenen gaan zeer doen!

Nog een checkpoint: in de juiste positie kun je wanneer de armen laat hangen het ijs naast je tenen aanraken.

Oefening 1: op zijn aapjes! ga volgens de bovenstaande grepen in de juiste houding, laat je armen hangen en ga langzaam rijden tot dat je deze houding en positie op de schaatsen gewend bent (2 x een halve gewenningsronde) en blijf langzaam maar technisch goed rijden (het poetsen).

Oefening 2: Vervolgens nog een keer en hou de juiste houding zo lang mogelijk vol en ga versnellen door middel van steeds krachtiger slagen en gebruik van de armzwaai (niet het slagtempo verhogen), ook wel "steigerung". Doe dit 3x 100 meter en bouw dit gedurende het seizoen op tot 5 x 100m en/of 5x 200m.