

Het nut van “poetsen”, “contactslag” en andere oefeningen!

Technisch goed schaatsen doe je in een kniehoek van 90 graden. Alleen bij deze kniehoek kun je met de meeste kracht / explosief afzetten.

"Techniek is snelheidsafhankelijk!" Als je technisch goed wil leren schaatsen moet je dat doen op de snelheid die je zou willen rijden. De snelheid bepaald je coördinatie en bovenal timing. Timing van de afzet is één van meest essentiële zaken die je onder de knie, en dat liefst in een hoek van 90 graden, moet krijgen!

Zijn dan alle oefeningen zonde van de tijd? Is poetsen als oefening zonde van de tijd?

Ja en nee! Oefeningen moeten zo snel mogelijk worden omgezet in schaatsen in het “echies”.

Het kan dus geen kwaad om te “poetsen” om beginnende rijders de techniek te laten voelen, echter direct daarna moet het aangeleerde omgezet worden in de praktijk. Het liefst in de vorm van bijvoorbeeld een “steigerung”. Wat is poetsen ook al weer? Proberen zo goed mogelijk op techniek te rijden, zonder geluid / krassen te maken. Wat is ‘steigerung’? Volgens de letterlijke vertaling zijn dit de “trappen van vergelijking” in het Duits. Hier kunnen we wat mee, al dan niet taalkundig: we gaan vergelijken met de techniek die we net in de oefening hebben geleerd en gaan dit intensiveren.



Dus we gaan niet het tempo waarin we afzetten verhogen, maar alleen de kracht waarmee we afzetten en dat in de diepst mogelijke kniehoek en zo, technisch correct blijven rijdend, de snelheid verhogen. Dus oefenen we met poetsen op zijwaarts afzetten, druk op de hiel en insturen, dan gaan we nadat we het gevoel kunnen herkennen en de beweging hebben geleerd, omzetten in technisch goed schaatsen met toenemende snelheid. Zoals hierboven al eerder gezegd: schaatstechniek is snelheidsafhankelijk omdat bij iedere snelheid de timing, coördinatie en kracht die nodig is om voor te bewegen, varieert.

Het alleen tot in den treure oefenen van poetsen of ieder andere oefening heeft dus geen zin!

Poetsen is in het beste geval een coördinatie oefening waarin beginnende schaatsers wordt geleerd zijwaarts af te zetten zonder een geluid (krassen met punt van ijzer of hiel van het ijzer in het ijs).

Waarom oefenen we contactslag? Volgende keer meer...

Beste trainer: Bedenk bij iedere oefening die je verzint: wat wil ik bereiken, voor wie is het en hoe doen we dit in het “echies”. Succes met les geven!