

Timing van de afzet en de versnelling van het vallende lichaam:

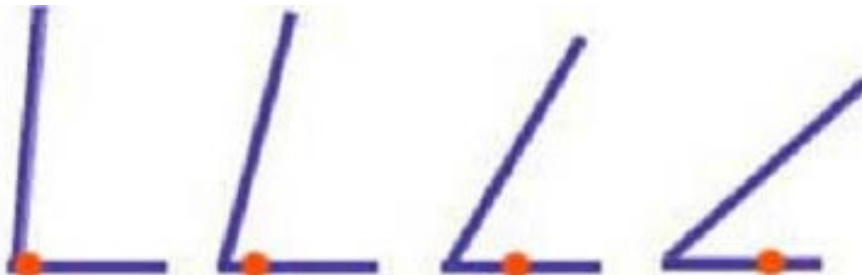
Goede dingen zijn het wachten waard, dus waarom niet wachten tot het juiste moment van afzet.

Bij wachten op de afzet hebben we het vaak over twee zaken:

1. Wachten op moment van afzet tot schaats in het ijs grijpt/snijdt, je lichaam weer naar binnen begint te vallen en als het ware een duwtje mee krijgt.
2. Wachten op het moment dat maximale spierspanning is bereikt.

Ad1: je kunt schaatsen vergelijken met het duwen tegen een schommel . Tijdens het heen en weer slingeren komt de schommel aan het eind van de boog als het ware tot stilstand. Als je die schommel juist dan en op het juiste moment (aan het einde van de 'swing') een duwtje geeft, dan kost het weinig moeite om de schommel op gang te houden. Doe je het te vroeg, dan botst de schommel eerst tegen je handen (vang je 'm dus op) en moet je 'm weer in beweging brengen. En dat kost veel moeite. Als je dus te vroeg wilt afzetten ben je nog in de zijwaarts/voorwaartse glijfase en moet je eerst die kracht opvangen alvorens weer opnieuw af te zetten: dit kost energie. Dit doen vooral beginnende schaatsers die met het gewicht tussen de benen blijven hangen. Hierbij moet je steeds met je ene been de afzet van de andere been opvangen en je weer wegduwen. Beter is tot het eind te wachten (een beetje insturen, zie ook S-curve) tot je schaats zich als het ware zijwaarts vastbijt in het ijs (het kan niet meer verder opzij glijden) een duwtje terug geeft (je voelt daadwerkelijk de "stop") en je lichaam de valbeweging inzet.

Ad2: wachten met de afzet betekent dat je de afzet moet inhouden tot het moment waarop je de maximaal opgebouwde spierspanning loslaat, de kracht van de spieren laat vieren, de hoeken opent of hoe je het verder ook wil noemen en je lichaam in de juiste positie verkeert waarop de maximale kracht op het ijs overgebracht kan worden en op punt staat voorwaarts in de beweging te vallen. Op het moment dat de andere schaats op het ijs land en standbeen wordt, is de projectie van het LZP (lichaam zwaarte punt / het gewicht) achterop. Als de schaatser verder voorwaarts glijdt schuift de projectie van de LZP voorwaarts over de bus naar de bal van de voet, terwijl de hoek van de enkel van het standbeen kleiner begint worden. Nu is het heel belangrijk te wachten met de volgende afzet, tot het gewicht vlakbij de bal van de voet komt en de enkel de powerpositie bereikt, waarop de krachtigste afzet ingezet kan worden.



Met het sluiten van de enkelhoek verplaats het gewicht zich naar de bal van de voet.

Om dit te compenseren zal men goed achterop moeten gaan zitten.

Een paar technische kanttekeningen.

- ✓ De schaats van het standbeen moet vlak of neigend naar de buitenkant van het glij-ijzer landen om er zeker van te zijn dat het gewicht over het standbeen komt. Verder: als de schaats op de binnenkant land, wordt de glij-tijd verkort, snijdt het mes te veel in het ijs, val je te vroeg in de valbeweging en wordt de afzet te vroeg ingezet, voor dat de ideale gesloten hoek is bereikt en de spiergroep van het afzetbeen optimaal geladen is.
- ✓ Als het afzetbeen zijn afzet heeft geleverd, moet het vanachter de bijgehaald worden en een moment rust krijgen en pas voorwaarts gebracht worden als het LZP zijn voorwaartse beweging inzet. Het achterste been dat bijgehaald wordt valt dan als het ware op zijn plaats.
- ✓ Een veel voorkomende fout is dat schaatsers het afzetbeen van opzij bijhalen. Een simpele maat: bij het bijhalen van het afzetbeen vanachter de schaatser, hangt het achterbeen loodrecht naar beneden boven het ijs, waarbij je tussen knie van het achterste been en knieholte van het voorste been (het standbeen) een vuist kunt houden.
- ✓ Een ander veel voorkomende fout het afzetbeen wordt na het bijhalen naar voren geschopt: dit is fout, het hoort iets voor het standbeen te landen en zodra het zelf standbeen is geworden mag het t.o.v. je LZP iets over het ijs naar voren glijden zodat je afzet in de "tien-voor-twee" positie wordt ingezet.

De versnelling van het vallende lichaam in combinatie met de opgebouwde druk geeft de meeste snelheid.

Onderstaande oefeningen leren je te wachten en in te houden tot het moment dat je dreigt te vallen.

Oefening 1:

Begin vanuit glijdende positie met beide voeten gesloten naast elkaar. Doe een voet ongeveer een pas naar achteren en richt de tenen naar het ijs, de put van de schaats niet op het ijs. Beweeg nu je LZP langzaam naar voren door met je bovenlichaam naar voren te gaan leunen. Blijf doorgaan tot het moment dat je begint te vallen en je voorover zakt. Haal de rechervoet snel bij op het moment dat je valt. Herhaal de oefening meerdere keren met hetzelfde been, vervolgens meerdere keren met het andere been. Probeer het moment van bijhalen steeds verder uit te stellen, zodat je het hangende been steeds sneller gaat bijhalen. Op het moment dat we instabiel dreigen te worden en de valbeweging wordt ingezet en versneld het rechterbeen bijhalen, voel je de acceleratie. Denk hierbij nog steeds aan de juiste hoeken! Beter 2 rondjes met de juiste techniek als 25 rondjes "harken"!

Oefening 2:

Hetzelfde als in oefening 1, met dat verschil dat we nu niet alleen voorwaarts het lichaamszwaartepunt verschuiven, maar ook zijwaarts, naar de binnenkant van de bal van de voet, waarbij je de hoek van enkel gaat sluiten. Op het moment dat je begint te vallen, breng je het bijhaalbeen niet alleen snel naar voren, maar ook in een hoek van 45 graden opzij, om de val te breken.

Herhaal dit verschillende keren links en rechts, en vervolgens in een serie slagen.

Als je het gewicht naar voren en naar de binnenkant van de bal van de voet brengt en wacht met je afzet tot het moment dat de valbeweging wordt ingezet, ontwikkel je de meest effectieve afzet.

Met het sluiten van de enkelhoek verplaats het gewicht zich naar de bal van de voet. Om dit te compenseren zal men goed achterop moeten gaan zitten.

Is deze oefening ook zinvol voor jeugd of beginnende schaatsers?

Ja zeker; beginnende schaatsers zijn alleen maar bezig met afzetten en zo snel mogelijk weer bijhalen. Op deze manier leren we deze schaatsers te wachten met de afzet, maken we ze vertrouwd met de dynamiek van de zwaartekracht op schaatsen en verlengen we hun glijmoment.

Belangrijke zaken die wel eerst goed geoefend/beheerst moeten worden:

- ✓ *recht op de schaats staan*
- ✓ *balans*
- ✓ *sluiten van de hoeken*

Samenvattend in Jip en Janneke taal

Afzetten, bijhalen en plaatsen

Het afzetten, bijhalen en plaatsen levert het effect van de schaatsbeweging. Goed afzetten is de kern van het schaatsen, maar is dan ook juist het moeilijkst. De afzet wordt zelfs door veel geoefende schaatsers fout gedaan. Op de juiste tijd voor de afzet moet je wachten (timing), eigenlijk tot je dreigt te vallen. De juiste afzet is zijwaarts gericht en met de binnenkant van een scherpe schaats. De meeste beginners willen vaak achterwaarts afzetten. Met zijwaartse afzet-oefeningen leer je ze om niet de tenen weg te drukken, maar de hak. Afzetten met de punt brengt je uit balans en werkt remmend! Een oefening is bedoeld om de goede beweging te laten inslijten. Laten inslijten duurt heel lang: dus veel en vaak oefenen en liefst versnellend, want: op een gegeven moment kan iedereen langzaam rijdend poetsen, maar kan men het niet op snelheid om dat de dynamiek van het schaatsen op dat moment compleet anders is. Dus oefenen, aanleren, inslijten en dan in "steigerungs"-vorm volhouden en opbouwen. Beter 2 rondes in de juiste hoeken en met de juiste techniek, dan 25 rondjes "harken"!

Bijhalen en plaatsen:

Bij het bijhalen komt de schaats schuin van achter naast de glijschaats op het ijs, waarbij het lijkt of de knie van het afzetbeen in de knieholte standbeen hangt. De schaats naast de enkel van de glijschaats, iets voor de standschaats op het ijs zetten. Bij de landing van de afzetschaats gebruik maken van de valbeweging van het been en het voorwaarts momentum, echter niet te overdreven ver naar voren schoppen. Tijdens het bijhalen niet de punt over het ijs schrapen.