

**Bochtoefening overhellen naar links:**

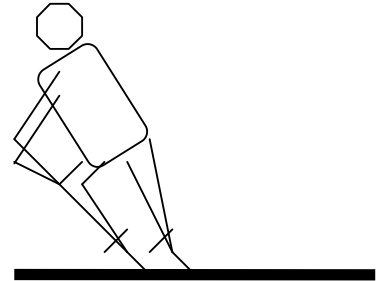
Met 2 schaatsen in dezelfde stand (schuin) laten glijden is vaak een kwestie van durven.

Daarom hier een oefening die de basis vormt.

Flink vaart maken voor de bocht, naar links overhangen en vervolgens de bocht door glijden en beide schaatsen op linkersnijvlak naar links overhellen en zo de bocht doorsturen. De handen leunen op de linker knie. Beide schaatsen blijven het ijs volledig raken en er mag niet gewrikt worden met de schaatsen om de bocht door te komen.

Fouten:

- ✓ Schaatser stuurt te veel in of wringt de schaatsen actief de bocht door.
- ✓ LZP schaatser komt niet boven over linker stanbeen
- ✓ Linkerschaats is net schuin zoals rechter schaats zo / \ in plaats van zo \ \
- ✓ Schaatsen glijden niet parallel.

**Bochtoefening overhellen naar links, rechterbeen steppend:**

Nu als hierboven beginnen, maar met rechterbeen steppend naar rechts, zijwaarts.

Let op dat:

- ✓ Positie boven standbeen wordt gehandhaafd.
- ✓ Linker schaats nog steeds schuin naar links overhelt (snijdt met linker snijvlak), dus zo \ .
- ✓ Dat de afzet met het rechterbeen zijwaarts blijft en niet naar achter!
- ✓ Dat er niet met de linkerschaats naar binnen gestuurd wordt.