

Bocht

De bochten techniek bestaat uit:

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

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 schuin hangen en overstappen.

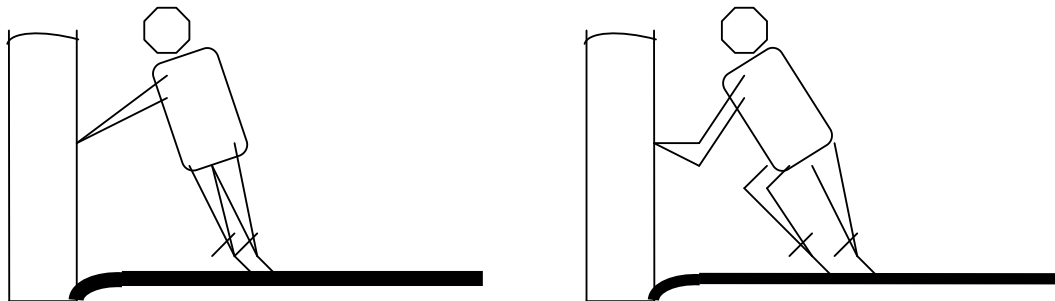
De moeilijkheid van de bocht zit 'm dus in:

- ✓ Schuin hangen
- ✓ Overstappen en 2x in de zelfde richting afzetten (in plaats van beurtelings een afzet naar links en naar rechts, blijft de afzet nu alleen naar rechts, waarbij links onder het lichaam door gaat).
- ✓ Vaak gaat de bocht gepaard met valangst.

Omdat we voor we gaan overstappen het eerst met het schuinhangen moeten 'dealen' en vaak ook met de valangst, verzinnen we oefeningen waarbij we elementen van de bocht in stukjes opknippen.

Schuinhang oefening:

- ✓ Ga met de groep bij de boarding of de luchtkussens staan. Doe zelf voor hoe je met gestrekte arm kunt leunen tegen de boarding en hoe je daarbij met 2 schaatsen schuin staat.
- ✓ Zak vervolgens een beetje in met de steunarm en je linkerknie waardoor je nog schuiner komt te hangen en je schaatsen alleen blijven staan als ze schuin, dus met de scherpe kant in het ijs staan (plaatje 2). Laat de kinderen dit ook voelen!
- ✓ Sta vervolgens alleen op het linkerbeen en handhaaf de schuine positie.
- ✓ Doe dit nog een keer en stap met rechts over links en houdt met beide schaatsen contact met het ijs.



Leg bij deze oefening duidelijk het principe uit van het schuine schaatsijzer wat met de scherpe kant in het ijs snijdt en daarom niet weg kan glijden!

