

Het verplaatsen van het lichaamswaartepunt (LZP)

Een gevorderde schaatser uitleggen wat diep zitten is soms niet eenvoudig, laat staan dat je dit aan een beginnende schaatser of kind moet uitleggen.

Niet alleen het bekende “praatje, plaatje daadje” (zie “de ideale lichaamshouding”) moet weer uit de hoge hoed getoverd worden, maar de schaatsers moeten daadwerkelijk aan den lijve ondervinden wat het verschuiven van het LZP inhoudt.

Hoe en wat:

Wat hebben we namelijk altijd geleerd: vlak afzetten en druk op de hiel en niet op de tenen. Poppetje 1: dit is de houding die beginnende schaatsers vanzelf aannemen, omdat ze denken dat dat goed is. Let op de hoeken zijn niet gesloten!

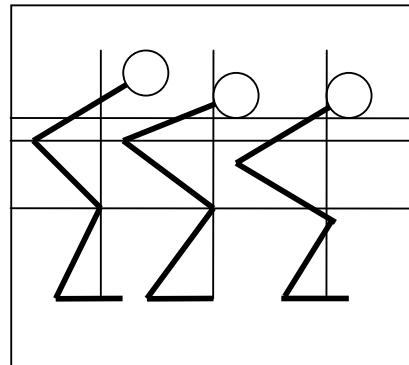
Poppetje 2: Vertellen we schaatsers dat ze dieper moeten zitten (de hoeken sluiten), dan verschuift in de meeste gevallen het LZP naar de tenen (plaatje 2) en de kont naar achteren om het verschoven LZP te compenseren. Dit smokkelen is bijna onvermijdelijk, zelfs als we de juiste aanwijzingen geven, omdat de schaatsers niet de ‘feed-back’ van hun eigen lichaam krijgen. Deze ‘feed-back’ ofwel het voelen wat er gebeurt is, naast het ‘praatje, plaatje, daadje’ een essentieel onderdeel van het goed les geven.

Verschuiven van het LZP? Ja, bij diep zitten doe je dit namelijk.

Poppetje 3 geeft de juiste houding weer, maar hoe realiseren we dat.

Basisoefening diep zitten:

- ✓ Maak vaart.
- ✓ Kantel het bekken naar voren (naar voren poepen zonder te drukken!).
- ✓ Zak in naar de juiste hoeken en neem de juiste schaatshouding aan.
- ✓ Laat cursisten goed diep zitten en laat ze op dat moment ervaren dat ze nu de tenen niet of juist wel kunnen optillen (m.a.w. de punten van de schaatsen staan ook in het ijs en een goede ‘vlakke’ afzet is niet mogelijk als de tenen niet opgetild kunnen worden).



Poppetje 3 in praktijk:

Doe nu dezelfde stappen als hier boven, echter laat nu de voeten t.ov. het lichaam naar voren duwen terwijl de diepzittende positie zoveel mogelijk wordt gehandhaafd.. De schaatser voelt nu het LZP op zijn minst naar het midden van de voet verschuiven, maar nog liever naar de hiel. Ik omschrijf dit altijd als: “je hielen moeten als het ware voor je heupen komen te zitten (plaatje 3)”.

Checkpoints:

- ✓ De tenen voorbij de knieën.
- ✓ Je koplampen (denkbeeldig zijn dit bijvoorbeeld je tepels) schijnen in de knieholtes van je voorganger, niet op je eigen tenen of het ijs voor je eigen schaatsen).
- ✓ Je moet de tenen in je schoenen kunnen optillen.
- ✓ Een goede zijwaartse afzet met de hiel, zonder te schrappen is nu mogelijk.

NB: een oefening is altijd een overdreven vorm van de werkelijkheid en bedoelt om iemand uit zijn ‘comfortzone’ te halen. Pas uit die comfortzone kan men nieuwe technieken leren.