

De armzwaai:

Begin situatie	8 kinderen tussen de 9-13 jaar die redelijk kunnen schaatsen, maar ook meer gevorderde rijders hebben moeite met armzwaai!
-----------------------	---

Erg onderschat bij het leren (jeugd-) schaatsen is de armzwaai. Met een effectieve armzwaai vergroot je de snelheid.

Ik laat mensen die er moeite mee hebben, tellen. Je telt op je beenritme in het ritme van de wals, dus telkens als je een schaats plaatst tel je 1...2...3, 1...2...3 (enz). Nu zijn er grofweg twee manieren om het uit leggen en mensen die de ene manier niet snappen, kun het op de twee manier vertellen, maar om verwarring te voorkomen, hou het zoveel mogelijk bij één vertelwijze:

1. Bij plaatsing van de linkerschaats is de rechterhand bij de neus, bij plaatsing rechterschaats de linkerhand.
2. Bij afzet van rechterschaats (staat min of meer gelijk aan plaatsing linkerschaats) gaat rechter hand naar voren.

Tip: Zelf vergelijk ik de armbeweging wel eens met slierten spaghetti (of snot!, grote hilariteit bij kinderen!) uit je neus trekken. Bij iedere 1^e tel een sliert ☺ Plotseling lijkt het ook of iedereen motorisch gehandicapt is, maar dat komt omdat men er over moet nadenken, even volhouden tot het automatisch gaat.



Een mooie foto die bovenstaande uitlegt (met dank aan Noorse schaatsploeg):

- ✓ Het achterste meisje trekt net een sliert uit de neus (rechterarm, dus linkerschaats geplaatst).
- ✓ Het middelste meisje houdt het in de hand en twijfelt wat ze er mee doet (tel twee)
- ✓ Het voorste meisje denkt: weg ermee en smijt het naar achteren (rechterschaats geplaatst dus linkerarm gaat nu naar neus: tel twee en half).

Het snot voor de ogen rijden is ook maar een uitdrukking!