

Langer glijden op de schaats

| | |
|-----------------------|---|
| Begin situatie | 8 kinderen tussen de 9-11 jaar die redelijk kunnen schaatsen |
|-----------------------|---|

Schaatsen is een spel van afwisselend afzetten, bijhalen, knie laten hangen, neerzetten en glijden. Effectief schaatsen doe je door op het juiste moment af te zetten. Juiste moment is iets te moeilijk voor beginnende (jeugd-)schaatsers, voor heb is langer glijden op standbeen al een hele klus, daarom de drie onderstaande oefeningen.

1. Vaart maken, wanneer afzetbeen wordt bijgehaald deze 1 sec boven het ijs naast de glijschaats gehouden alvorens neer te zetten.
2. Variant:: wanneer afzetbeen wordt bijgehaald deze zachtjes tegen de glijschaats aan tikken.
3. Variant: iets moeilijker dan hier boven: na afzet bijhaalbeen even in de knieholte van het standbeen / glijbeen laten hangen.
4. Tellend schaatsen; minimaal drie tellen glijden op 1 been voor je bijhaalbeen neerzet. Let op dat zowel links als rechts net zolang worden volgehouden.
5. Om het allemaal nog moeilijker te maken: beweeg de armen mee in het juiste ritme en in de goede richting (bij het naar voren zwaaien gaat de duim richting neus!: kijk ook bij oefening armzwaai)



Aandachtspunten:

- ✓ Lzp goed boven standbeen brengen,
- ✓ niet te gehaast willen afzetten: wachten!,
- ✓ gewicht goed achterop,
- ✓ in de juiste schaatshouding (hoeken)
- ✓ let op synchroniteit links en rechts