

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

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. Zo ook het 'overstappen aan het handje'.

De 'draaimolen':

We kennen allemaal de oefening van het overstappen aan de hand in de bocht op de 400m baan. Vaak is de bocht gewoon nog te groot om de sensatie van het "hangen" in de bocht te voelen. Onderstaande oefening is bedoeld voor op de funrink of op de krabbelbaan omdat je hier iets meer ruimte voor nodig hebt. Doe deze oefening niet met te kleine kinderen die zich niet echt kunnen beheersen, maar met kinderen die op een leeftijd zijn dat ze elkaar willen helpen

Benodigdheden:

- ✓ 5 pylonen
- ✓ Schaatsbeschermers

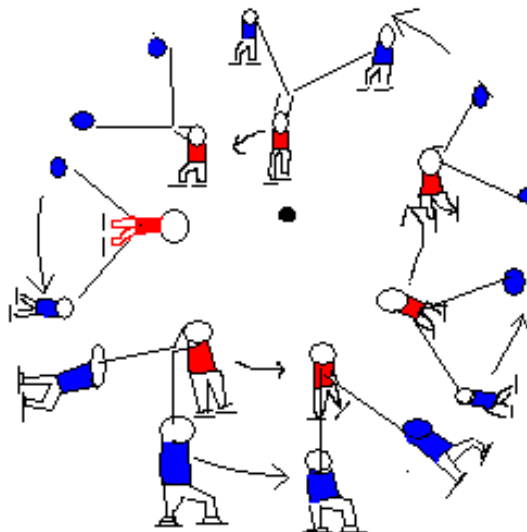
Opzet:

Per kind, twee kinderen, om een kind met beschermers vast te houden. Als de kinderen nog niet groot en zwaar zijn volstaat 1-op-1.

De kinderen aan de binnenkant (rood) van de cirkel oefenen het overstappen, de buitenste kinderen (blauw) zorgen voor tegengewicht.

De kinderen aan de binnenkant houden met de rechterhand de twee aangereikte beschermers vast en stappen dus over.

Wissel af en toe af.



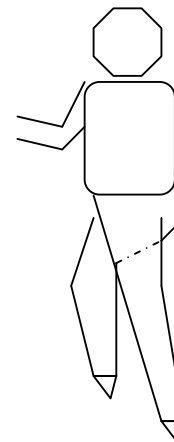
Variant 2: hier zijn zeker twee kinderen als steun nodig.

Het kind aan de binnenkant dat overstappen oefent, probeert daadwerkelijk tijdens het overstappen de twee andere kinderen met de beschermers voort te slepen.

Om krachtiger af te zetten moet het kind en schuiner hangen en dieper in de kniehoek te gaan.

Variant 3: let hier vooral op de correcte uitoefening!

Het linkerbeen moet goed onderdoor (dus rechts over links) gestrekt worden en even (minimaal 2 seconden) op die plek vast gehouden worden.



Variant 4: gaat bovenstaande allemaal goed, naar de 400m!