

**‘staart naar voren’****Gooi je heup erin:**

Vaak horen we de uitdrukking: gooi je heup d'r in. Dit betekent dat de trainer een aanwijzing geeft aan iemand die zijn bovenlichaam over de heup heen de bocht in laat hangen, waardoor het lijkt alsof de heup naar buiten draait. Je heup er in gooien is eigenlijk geen correcte aanwijzing voor mensen zonder schaatsachtergrond en in het bijzonder voor onze pupillen en junioren. Het betekent niet dat we de heup de bocht in moeten draaien. Het gehele lichaam moet in één rechte lijn in schuine positie in de afzet hangen zonder heup, romp- of schouderrotatie (onthoud de koplampen) buiten die lijn.

De beweging en de stand van de heup wordt bepaald door het bekken en de positie van het heiligbeen en het staartbeen. Nog even voor wie vroeger tijdens de biologische les niet hebben opgelet: het heiligbeen en staartbeen zijn de laatste ruggenwervels aan de ruggengraat die ergens bij ons donkerste plekje eindigen.

Oorzaak van het naar buiten draaien van de heup:

- ✓ Meestal omdat het linkerbeen in de bocht naar binnen (naar links ten opzichte van LZP) wordt geplaatst in plaats van onder het lichaam, veroorzaakt door dat men
- ✓ De schaats niet schuin (op de buitenkant) op het ijs durft te zetten.
- ✓ Het lichaam probeert op alle manieren het evenwicht (LZP) te herstellen en wringt zich letterlijk in de verkeerde bochten.

**Alles staat met elkaar in verbinding:**

Zoals een Amerikaans Blueszanger zong: “the hipbone is connected to the thighbone, the thighbone is connected to the kneebone, the kneebone is connected to the shinbone, the shinbone connected to the anklebone....”, alle gewrichten werken dus samen. Doe je iets met een van deze gewrichten niet goed, dan is je afzet en houding niet goed.

**Observatie:**

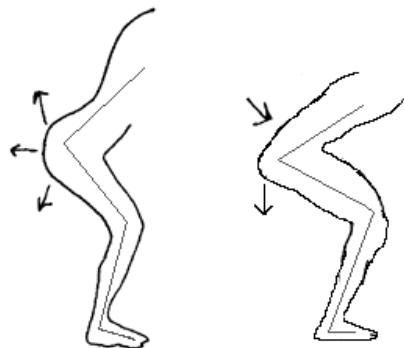
De “foutopsporing begint met een goede observatie. Een goede observatie begint met het kijken naar de plaatsing van de schaats, vervolgens de enkel en dan pas verder omhoog langs het lichaam. Het is niet vreemd dat een verkeerde lichaamshouding tijdens het schaatsen wordt veroorzaakt door het niet goed plaatsen van de schaats of enkel.

**Druk:**

De positie van het bekken en de manier waarop het is gekanteld, bepaalt de mate waarin de juiste hoek van het heupgewricht gezet wordt. Om goed de druk op het ijs te houden is een gekanteld bekken essentieel om controle te houden over water onder gebeurt.

**Naar voren poepen:**

“naar voren poepen, maar dan zonder te drukken” of of “PO” zijn kreten die je regelmatig hoort op het ijs. Netter gezegd probeer je “staartje” onder je door te brengen als een nerveuze windhond. De vertaling voor “PO” drukken we hier niet af, vraag maar één van de trainers!

**Try this at home:**

Hier een simpele oefening voor thuis of voor langs de ijsbaan om de effectiviteit van “naar voren poepen zonder drukken” te demonstreren. Ga iets terzijde van een stoel of tafel vandaan staan en buig je enkels, knieën en heupen. Strek je linkerarm uit en leun tegen de tafel of stoel en sta op je linkerbeen. Maak je rug hol en draai je kont omhoog in de richting van het plafond, op die manier dat je een zadelrug krijgt. Kijk nu

hoe je linkerknie buigt en waar die geplaatst is. Maak nu je rug bol door je bekken te kantelen door te proberen je staartbeen onder je door te sturen als een nerveuze windhond. Kijk dan naar de buiging van de linkerknie en hoever deze plots naar voren is geplaatst ten opzichte van de vorige stand. Begrijp je het principe dan kun je het toepassen op het ijs, en waarschijnlijk ook uitleggen.

Ook in de bal van je voet kun je het verschil voelen: probeer je gewicht in de gebogen houding met holle rug te verplaatsen naar de bal van de voet en probeer dat nog eens met een bolle rug (staartje naar voren = juiste kanteling van het bekken).

En dan is het ook nog eens makkelijker in een bocht je heup naar binnen te houden, dan met je kont omhoog gericht.

Door je staartje onder door te halen (PO), kun je knie verder naar voren brengen in een lage sloten hoek, zodat je bijhaalbeen ook nog eens op de buitenkant van de schaats kan landen, in plaats van de binnenzijde, waarbij de druk in het midden van de buis is, in plaats van in de hiel.

**Dus wanneer je schaatst: “naar voren poepen, maar niet drukken”!**