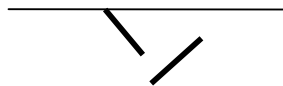


S.  SC Gouda Schaatsclinics  
C. op de Markt  
GOUDA

## STARTEN ALS SVEN KRAMER!

De start, kun je opdelen in 3 onderdelen:

- ✓ In de juiste starthouding gaan staan (vanaf "go to the start" / "op uw plaatsen").
- ✓ Druk opbouwen in je spieren (vanaf "ready" / "klaar").
- ✓ De uitvoering (vanaf startschot of toon / startsignaal), na 2 seconden te hebben stil gestaan.



Plaats een denkbeeldige startlijn voor iedereen.

1. Begin met beide schaatsen naast elkaar schuin (45 graden) t.o.v. de startlijn te plaatsen.
2. Plaats je voeten zover uit elkaar, dat ze recht, in dezelfde breedte, onder je heup staan.
3. Draai je voorste schaats, waarbij je hiel op de plaats houdt en de tenen naar buiten draait, in een hoek van  $5^{\circ}$  tot  $10^{\circ}$  t.o.v. de startlijn, waarbij deze schaats loodrecht op de richting van de achterste schaats moet staan

Kinderen op deze leeftijd leren makkelijk, graag en snel en zijn niet bang om te vallen. Starten is spannend vooral als je ze iets leert wat ze ook wel eens op TV zien. Maak daar gebruik van. Het is een schaatsonderdeel waarop je kinderen kunt "trakteren"! Bovendien zijn ze gek op wedstrijdje. Ben je zelf niet zo lenig meer, vraag 1 van de junioren te hulp om het voor te doen.