

Zappsport

Les 2 (Remmen, afzet, balans)

Doel: na 4 lessen meedoen aan de toertocht voor kinderen op Flevonice (3-6 km)

Doelstellingen:

- De kinderen kunnen in de basishouding (apenhouding) 15 meter zijwaarts stappen, zowel met links als met rechts.
- De kinderen kunnen vanuit stilstand aanzetten in pinguïnlomp, remmen bij de pylon en binnen 2 meter middels een V-rem tot stilstand komen.
- De kinderen schaatsen 5 meter in de schaatshouding (tot de pylon) en tillen tot de volgende pylon (na 5 meter) één been op en glijden door op het andere been. Bij de volgende pylon (na 5 meter) wisselen de kinderen van been tot de volgende pylon (5 meter).

De les bestaat uit ongeveer 50 minuten.

Oefeningen op het ijs

Spelvorm 1: Warming-up en ijsvrij	
Organisatie	De kinderen schaatsen om een cirkel pylonen en zoeken bij het stopteken een pylon op. Het kind dat geen pylon vindt is af.
Uitvoering	• Haal iedere keer één pion weg. • Het is ook mogelijk om een variant te gebruiken waarbij de pylonen op een rij in het midden staan en de kinderen in een cirkel om de pylonen heen rijden.
Aandachtspunten	• Probeer te voorkomen dat kinderen van pylon naar pylon gaan schaatsen. • Spreek duidelijk af op welk teken kinderen een pylon op moeten zoeken.
Video fragment	Van deze spelvorm is geen video fragment

Oefening 1: Zijwaartse afzet en balans : Steppen	
Organisatie	De kinderen gaan in een apenhouding 8 meten zijwaarts stappen, zowel met links als rechts.
Aandachtspunten	• Let op het sluiten van de benen en het gewicht boven het standbeen. • Laat met de hele schaats afzetten.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=2d7fBtGvOeM&list=PLAvvpXIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA

Oefening 2: Starten en remmen : Pinguinloop en V-rem

Organisatie	De kinderen gaan vanuit stilstand aanzetten in een pinguinloop, na 8 meter wordt er geremd bij de pylon en komen binnen 2 meter middels een V-rem tot stilstand.
Uitvoering	• Starten door kleine, snelle (waggel) pasjes te maken met de punten van de schaatsen een klein beetje naar buiten te plaatsen • Remmen door de hakken naar buiten te plaatsen en de tenen naar binnen te richten
Aandachtspunten	• Het remmen en starten altijd uitvoeren met gebogen knieën
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=RmvJOx0NFYg&list=PLAvvpXIV8kf9nJd-Zmo2cEVPsVtl-Z_uA

Oefening 3: Balans en Stabiliteit: Schaatsen op één been

Organisatie	Het kind schaatst vijf meter in de apenhouding (kniehoek circa 135 graden, romp naar voren hellend) naar de eerste pion en tilt tot de volgende pion één been op en glijdt op het andere been. Bij de volgende pion (om de vijf meter) wisselt het kind van been tot de volgende pion. Totaal kan er 25 meter worden afgelegd.
Uitvoering	• Het been dat opgetild moet worden hangt naar achteren in een ontspannen houding; • De rug is bol en het gewicht zit zoveel mogelijk achterop. • De oefening uitvoeren op zowel het linker als het rechterbeen
Aandachtspunten	• Recht op de schaatsen
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=gFtKSIPYGRs&list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k

