

Zappsport

Les 3 (Afzet, bocht, klunen, afstand schaatsen)

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

Doelstellingen:

- De kinderen kunnen na 5 meter aanschaatsen met olifantsoren in één keer 15 meter afstand met links en één keer met rechts afleggen.
- De kinderen kunnen na aanschaatsen minimaal de halve bocht met een juiste heupinzet glijden.
- De kinderen kunnen in de bocht het gewicht verplaatsen naar het linkerbeen en het rechterbeen van het ijs nemen
- De kinderen weten wat kluunen is, wanneer er gekluund moeten worden en hoe zij dit doen.
- De kinderen kunnen 3 a 4 ronden achter elkaar op de 400m baan afleggen.

De les bestaat uit ongeveer 50 minuten.

Oefeningen op het ijs

Spelvorm 1: Warming-up en herhaling

Organisatie	De kinderen schaatsen achter elkaar om een cirkel van pylonen. De groep remmen middels een V-rem bij het signaal 'Eskimo', schaatsen bij het signaal 'Ijsbeer' en glijden in de apenhouding bij het signaal 'Pinguin'.
Video fragment	Van deze oefening is geen video fragment

Oefening 1: Zijwaartse afzet: Olifantsoren

Organisatie	De de kinderen schaatsen vijf meter aan maken vervolgens 'olifantsoren' (zie uitvoering) één keer vijftien meter met links en één keer vijftien meter met rechts.
Uitvoering	• 'Olifantsoren': manier van verplaatsen waarbij de schaats tijdens de gehele slag contact houdt met het ijs. De andere glijdt rechtdoor. Het gewicht is steeds boven het been wat rechtdoor glijdt. • De hele afstand wordt met hetzelfde been gereden, eerst links en dan rechts.
Aandachtspunten	• Niet te hard aanrijden • Gewicht boven het standbeen houden • In de basishouding (apenhouding)
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=0GsDdTasHaQ&list=PLAvvpXIV8kf8Ts27IO8T77PrKhzJVCg7k

Oefening 2: De Bocht a

Organisatie	De kinderen schaatsen 10 meter aan en glijden op twee benen door de (halve) bocht
Uitvoering	• Er mag gestept worden met rechts
Aandachtspunten	• De enkel, knie heup en schouder zijn in één lijn • De kniehoek is maximaal 120 graden
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=lhgRFToe5MA&list=PLAvvpxlV8kf8ZxiKg8hqvqae8933s0oQA

Oefening 3: De Bocht b

Organisatie	De kinderen schaatsen 10 meter en verplaatsen in de bocht het gewicht naar het linkerbeen en daarbij halen ze het rechterbeen van het ijs.
Uitvoering	• De bocht wordt voor minimaal 50% op het linkerbeen gereden
Aandachtspunten	• Is het rechterbeen volledig van het ijs. Vliegtuig houding • Staat de linkschaats enigszins op de buitenkant
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=lhgRFToe5MA&list=PLAvvpxlV8kf8ZxiKg8hqvqae8933s0oQA

Oefening 4: Klunen

Organisatie	De kinderen schaatsen 5 meter aan 'klunen' zonder al te veel te remmen over een rubberen mat die op het ijs ligt en schaatsen weer verder.
Uitvoering	Let op dat bij het klunen de punten van de schaatsen iets naar buiten staan en de armen van de rug zijn, zodat wanneer een kind komt te vallen hij zichzelf goed op kan vangen.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=lxPt3kniWxk

Oefening 5: Afstand schaatsen

Organisatie	De kinderen schaatsen op de 400 m baan 3 tot 4 (max 1.600 m) ronden achter elkaar om zich voor te bereiden op de afstand die tijdens de elfstedentocht op Flevonice wordt gereden.
Uitvoering	Geef aanwijzingen op de uitvoering van de techniek
Aandachtspunten	Laat de kinderen niet te hard van start gaan, leg uit dat de energie en krachten verdeeld moeten worden over 4 ronden.
Video fragment	Van deze oefening is geen videofragment

