

Zappsport

Les 4 (Bocht, herhaling en afstand schaatsen)

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

Doelstellingen:

- De kinderen kunnen de bocht in schaatsen, op het linkerbeen glijden en de rechterschaats voorlangs plaatsen.
- De kinderen zijn voorbereid op wat hun te wachten staat tijdens de elfstedentocht (kledingtips, materiaal, stempelkaart/stempelposten, kluunen).
- De kinderen kunnen inschatten hoe ver 6 kilometer schaatsen is.

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 3: De Bocht c

Organisatie	De kinderen glijden in de bocht op het linkerbeen en plaatsen de rechterschaats voorlangs
Uitvoering	• Er wordt geprobeerd om meerdere 'overstappen' achter elkaar te maken.
Aandachtspunten	• Staat de linkerschaats enigszins op de buitenkant
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via https://www.youtube.com/watch?v=bJZCiVELDpY&list=PLAvvpXIV8kf_sJdME6A9duMGU1Qo39-t8

Herhaling : Parcours (Herhaling)

Organisatie	Zet in een parcours alle oefeningen nog een keer uit die in de afgelopen drie lessen aan bod zijn gekomen. Lukt het niet om alle oefeningen in één parcours aan bod te laten komen is het ook mogelijk om twee verschillende parcoursen uit te zetten. • Les 1 oefening 1: Apenhouding glijden • Les 1 oefening 2: Vallen en opstaan • Les 2 oefening 1: Steppen
-------------	---

	• Les 2 oefening 2: V-rem • Les 2 oefening 3: Schaatsen op één been • Les 3 oefening 1: Olifantsoren • Les 3 oefening 4: Kluunen • Les 4: Oefening 3: De bocht
Video fragment	Van deze oefening is geen video fragment

Oefening 5: Afstand schaatsen	
Organisatie	De kinderen schaatsen op de 400 m baan 5 tot 6 (max 2.400 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 Leg uit wat kinderen onderweg tijdens de toertocht tegen kunnen komen.
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

