

Inline-skaten

in het onderwijs

Uitdagend in de zomer en tevens een prima, voorbereiding op schaatsen in de winter!

In dit artikel wordt door de KNSB een aantal speelse activiteiten gepresenteerd, die je als LO-docent in de les kan gebruiken om leerlingen kennis te laten maken met de sport inline-skaten en schaatsen.

Door: Kim Boterenbrood



Eerst is er aandacht voor de balans en stabiliteit op skates. Daarna wordt de methodische opbouw van twee verschillende remtechnie-

ken (hielstop, sleepstop) uitgelegd en wordt een voorbeeld van een speelse vorm gegeven. Tot slot wordt het belang van een zijwaartse afzet uitgelegd en worden er activiteiten aangereikt die zowel op skates als schaatsen gedaan kunnen worden om een zijwaartse afzet bij leerlingen aan te leren.

Veilig op inline-skates

Om kinderen op een verantwoorde wijze te laten skaten adviseert de KNSB een aantal veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Deze veiligheidsvoorschriften houden in dat kinderen op en om hebben:

- een helm
- polsbeschermers
- knie- en elleboogbeschermers.

Het is aan te raden om als eerste een helm op te zetten, vervolgens de knie- en elleboogbeschermers om te doen, dan de skates aan te doen en als laatste de polsbeschermers om te doen.

Balans en Stabiliteit

Omdat balans- en stabiliteitsoefeningen als basis dienen voor het aanleren van verschillende technieken, is het van groot belang dat hier voldoende aandacht aan wordt besteed. Onderstaande activiteiten kunnen zowel op

schaatsen als op skates gedaan worden om balans en stabiliteit te ervaren. Oefening twee is tevens een voorbereidingsoefening voor de oefeningen met betrekking tot de zijwaartse afzet.

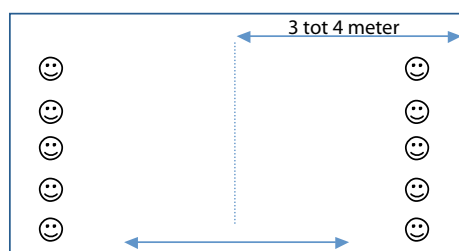
Remmen op inline-skates

Remtechnieken zijn van essentieel belang voor de veiligheid bij het skaten. Vooral in het verkeer is het van belang te kunnen anticiperen op wat er gebeurt en daarnaast

Balans en Stabiliteit Oefenvorm 1 Swizzle (Nap, 2009)

Organisatie

Twee leerlingen staan tegenover elkaar. Om de beurt rijdt een leerling naar de middenlijn (afstand tot middenlijn is drie tot vier meter). Vervolgens wordt door deze leerling de afstand tot aan de andere leerling (die stil staat) overbrugd door het maken van een 'V'. Vervolgens wordt met een gesloten 'V' geëindigd in de open 'V' van de leerling die stil staat.



Uitvoering

- Vanuit de basishouding staand met de hakken tegen elkaar (V-stand open) de voeten naar buiten laten rijden tot brede stand en vervolgens tenen naar binnen draaien en komen tot sluiting en stilstand (V-stand gesloten). Dit is de swizzle.
- Na stilstand oefening hetzelfde uitvoeren nu achterwaarts en uitkomen op de beginpositie.

Alternatieve uitvoeringen

Als de volledige afstand niet kan worden overbrugd een tussenslag maken.

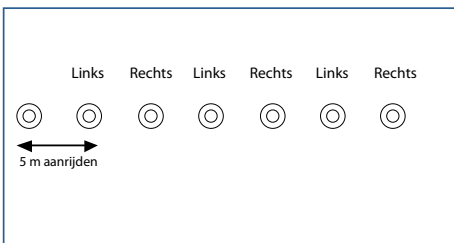
Aandachtspunten

- Zorg voor een goede basishouding.
- Op het breedste uitslaggedeelte van de beweging de skates rechthouden om goed te kunnen rollen, zodra de neuzen naar binnen gaan geeft dit wrijving en dus meer remdruk.
- Bij achteruit rijden diep door de knieën blijven tot volledige stilstand en dan pas omhoog komen.

Balans en Stabiliteit Oefenvorm 2 Rijden op één been (KNSB, 2012)

Organisatie

De leerling rolt vijf meter in de apenhouding (kniehoek circa 135 graden, romp naar voren hellend) naar de eerste pion en tilt tot de volgende pion (om de vijf meter) één been op en rolt op het andere been. Bij de volgende pion wisselt de leerling 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 skates.

Video fragment

Van deze oefening is een videofragment te zien via <http://schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub>

- 2 lichaamsgewicht verplaatsen naar de niet remmende-skate
- 3 maken van lange stand met de remmende skate
- 4 de knie van het rembeen blijft gebogen
- 5 zorg voor een rechte koers in de skaterichting
- 6 neus van de skate optillen zodat het remblokje op de grond komt
- 7 lichaamsgewicht verplaatsen op de remmende skate waardoor druk ontstaat
- 8 druk blijven uitoefenen op de skate
- 9 na het inzetten van de beweging en de druk, afmaken tot volledige stilstand
- 10 pas omhoog komen bij volledige stilstand.

Sleepstop (Nap, 2009)

De sleepstop, die ook wel de T-stop wordt genoemd, wordt veel gebruikt bij het skaten. Deze stop is niet heel makkelijk, omdat het nog al wat vergt van de balans en stabiliteit. De sleepstop, is bij een juiste uitvoering, zeer effectief te gebruiken als noodstop. De stappen in de uitvoering van een sleepstop zijn als volgt:

- 1 aannemen van de basishouding
- 2 zorg voor een rechte koers, bovenlichaam blijft stil, schouders zijn stabiel en wijzen recht naar voren
- 3 het rechterbeen (voorkeursbeen), wordt naar achteren geplaatst door de skate met het neuswiel te verplaatsen
- 4 het rembeen gaat dus naar achteren, het lichaamsgewicht blijft op het voorste been, het standbeen
- 5 rembeen niet helemaal uitstrekken
- 6 de skate wordt nu achter op de grond geplaatst, haaks op de voorste skate en de rijrichting

is het belangrijk dat er altijd op tijd gestopt kan worden bij een voorrangskruising of verkeerslicht. Er bestaan verschillende remtechnieken die gebruikt kunnen worden op skates, namelijk:

- de 'Hielstop' met het remblokje
- de 'V-stop'
- de 'Skate'-of 'schaatsstop'
- de 'Sleepstop'.

In dit deel zal aandacht worden besteed op welke manier je als LO-docent leerlingen de hielstop en de sleepstop aan kan leren.

Hielstop (Nap, 2009)

Remmen middels de hielstop gaat via het remblokje aan de rechterachterzijde van de skate. De hielstop is bij een juiste techniek en het juiste materiaal, dus geen afgesleten hielblokje, een zeer effectieve manier van remmen. De stappen voor het uitvoeren van een hielstop zijn als volgt:

- 1 aannemen van de basishouding (zorg voor een denkbeeldige lijn die ongeveer loopt van de voorzijde schouder, via de voorzijde knie naar de voorzijde skate)



Basishouding

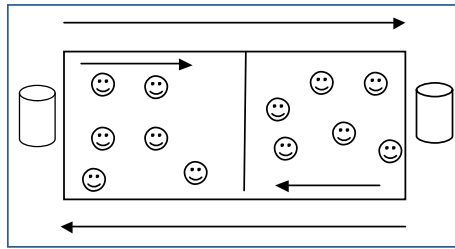


Drie foto's van de hielstop

Speelse activiteit om een les mee te beginnen of af te ronden: Tennisbal-pik (Snoep & Bult, 2006)

Organisatie

Verdeel het aantal leerlingen in twee groepen en zet bij ieder vak een mand met tennisballen klaar.



Uitvoering

- Beide groepen starten in hun eigen vak en proberen ieder zoveel mogelijk tennisballen te bemachtigen uit de mand van de tegenpartij.
- Heeft iemand een bal kunnen bemachtigen, dan wordt er buiten het vak om teruggeskatte, en wordt de bal in de eigen mand gedeponeerd en komt vervolgens weer in het veld.
- Wie in het vak van de tegenpartij wordt getikt, moet buiten om, zonder bal, terug naar zijn eigen vak.
- Bepaal van te voren hoe lang het spel gespeeld wordt, wanneer de tijd voorbij is wordt het aantal ballen in de manden geteld. De groep met de meeste ballen heeft gewonnen.



Drie foto's van de sleepstop

- 7 alle vier de wielen raken de grond en worden vlak meegesleept
- 8 door het bovenlichaam rustig naar achteren te plaatsen wordt de druk verlegd op het rembeen en wordt er geremd
- 9 tijdens het remmen wordt het rembeen bijgetrokken naar het lichaam, niet helemaal sluiten tot de andere skate
- 10 na inzet van de sleepstop, beweging afmaken tot volledige stilstand.

Wanneer de leerlingen de hielstop en de sleepstop in de basis beheersen is het leuk om de verschillende remtechnieken in een speelse vorm te gaan oefenen. Hiervoor wordt de oefenvorm 'in estafette remmen' aangeboden.

Zijwaartse afzet op inline-skates en schaatsen

Bij de meeste manieren van voortbewegen wordt snelheid verkregen door een achterwaartse afzet te maken en jezelf daar bij naar voren te duwen. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen, roeien en fietsen. De sportbeoefenaar krijgt door een achterwaartse afzet een reactiekracht in voorwaartse richting die voor de voorstuwing zorgt. Doordat je met een skate kan rollen, kan je extra snelheid verkrijgen door jezelf zijwaarts weg te duwen. Het lichaam heeft dan al een bepaalde voorwaartse snelheid. Door jezelf zijwaarts weg te duwen maakt je lichaam een versnelling in een richting die ligt in het midden tussen de voorwaartse snelheid en de zijwaarts ver-

kregen snelheid. (Gemser, de Koning, & van Ingen Schenau, 1998.) Goed leren afzetten is dus van groot belang om snelheid te gaan ontwikkelen. Voor het aanleren van een goede zijwaartse afzet bij kinderen worden de volgende activiteiten (op pag. 33) aangeboden.

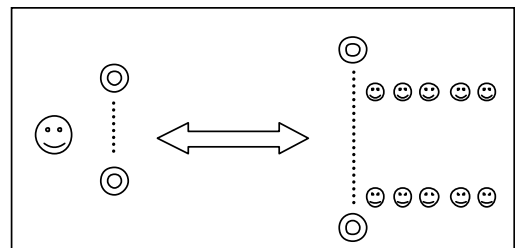
KNSB aanbod voor LO-docenten

Mocht je na het lezen van deze drieluik het alsnog lastig lijken om een eerste skateles te verzorgen, dan biedt de KNSB ook de mogelijkheid een kennismakingsclinic op jouw school te komen verzorgen. Voor meer informatie daarover kun je terecht op www.schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub

Oefenvorm 'In estafette remmen' (Nap, 2009)

Organisatie

Leerlingen opdelen in twee groepen, beide groepen staan in een aparte baan achter een pion waarop een tennisballetje ligt. De positie van de speelleider is bij de verste pion (op circa 20 meter afstand) om te kunnen zien of de techniek op de juiste wijze wordt uitgevoerd.

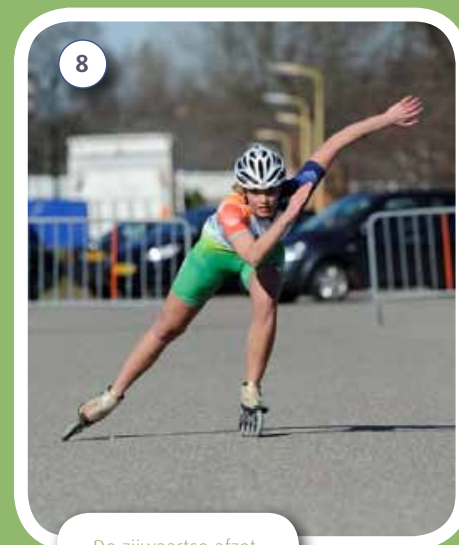


Uitvoering

- Vanuit ieder team rijdt een leerling met een tennisballetje naar de pionnen bij de speelleider en staat daar stil middels de door de trainer opgegeven remtechniek.
- Het balletje wordt op de bovenzijde bij de pionnen van de speelleider geplaatst, dit kan en mag alleen bij volledige stilstand.
- De volgende leerling haalt het balletje weer op en plaatst het weer op de pion bij de groep.
- De groep die als eerste klaar is en waar alle leerlingen een juiste remtechniek hebben uitgevoerd, heeft gewonnen.

Aandachtspunten

- Ga niet te snel over op competitie, het doel moet de juiste uitvoering van de techniek zijn.
- Denk aan de juiste basishouding om achterovervallen te voorkomen.



De zijwaartse afzet

Daarnaast biedt de KNSB voor combinatie-functionarissen, buursportcoaches, trainers, en alle overige medewerkers/professionals in de sport werkzaam met een sportopleiding op mbo of hbo met uitstroom trainer-coach, een vier uur durende workshop aan. Dit biedt de mogelijkheid bekend te raken met de meer specifieke oefenvormen van het schaatsen en/of inline-skaten en daarnaast te werken aan de eigen vaardigheid. Na het volgen van deze workshop ben je als lesgever in staat leuke spel-en oefenvormen op school of in de wijk aan te bieden. Ben je geïnteresseerd in deze workshop? Je kan door een e-mail te sturen naar naar opleidingen@knsb.nl met vermelding van naam en opleidingsachtergrond, je belangstelling kenbaar maken.

Bronnen

- Gemser, H., de Koning, J., & van Ingen Schenau, G. J. (1998). *Handboek wedstrijdschaatsen*. Leeuwarden: Uitgeverij Eisma bv.
- KNSB. (2012). *Vaardigheidstesten schaatsen en inline-skaten*. KNSB *Vaardigheidstesten*. Hoogland.
- Nap, D. (2009). *Handboek Skaten en Skeeleren*. Baarn: Tirion Uitgevers.
- Bult, P., Snoep, H. (2006). *Het complete schaatsboek voor jong en oud*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch, Haarlem

Foto's: Sander Chamid ◀

Contact:

k.boterenbrood@knsb.nl

Oefenvorm 1 Zijwaartse afzet (Nap, 2009)

Organisatie	Langs een rij pionnen, met een totale lengte van vijftien meter gaat de leerling stappen. Eerst vijftien meter met links (heen) en vervolgens vijftien meter met rechts. Deze stepoefening kan in stroomvorm (leerlingen) achter elkaar worden uitgevoerd.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Let op het sluiten van het bijhaalbeen en het gewicht boven het standbeen. • Let op dat met de hele inline-skate wordt afgezet.

Oefenvorm 2 Zijwaartse afzet met druk houden (KNSB, 2012)

Organisatie	De leerling rolt vijf meter aan maakt vervolgens 'olifantsoren' (zie uitvoering) één keer vijftien meter met links en één keer vijftien meter met rechts.
Uitvoering	'Olifantsoren': manier van verplaatsen waarbij de skate tijdens de gehele slag contact houdt met het asfalt. De andere skate rolt rechtdoor. Het gewicht is steeds boven het been wat rechtdoor rolt.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Niet te hard aanrijden • Gewicht boven het standbeen houden • In de basishouding • De hele afstand wordt met hetzelfde been gereden, eerst links en dan rechts.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via http://schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub

Speelse activiteit om een les mee te beginnen of af te ronden: Pilonrace (Snoep & Bult, 2006)

Organisatie	Deel de leerlingen in drie groepen. Maak drie dezelfde soort hindernisbanen bijvoorbeeld met pionnen en obstakels (stokken, ringen). Stel de leerlingen achter elkaar (in een rij) op met de benen wijd.
Uitvoering	De nummers één van de rijen krijgen een pion en leggen de hindernisbaan af. Vervolgens skaten zij naar de achterkant van de rij en schuiven de pion tussen de benen door naar voren. De stilstaande leerlingen helpen de pion zo snel mogelijk tussen de benen door naar de voorste leerling van de rij te krijgen. De voorste pakt de pion op en skate weer weg. De rij die als eerste de hindernisbaan goed aflegt heeft gewonnen.