

## Uitleg techniek

### rechte eind:

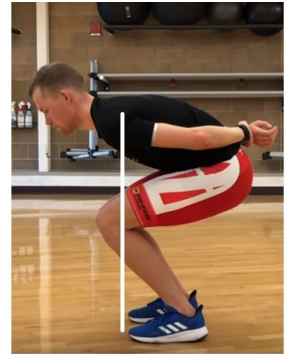
#### Houding

Focuspunten ideale schaathouding:

- Kleine enkel hoek
- Bolle rug
- Naar voren kijken
- Gewicht op de hak door middel van je heupen kantelen. (bovenkant naar achter, onderkant naar voren) Dit is een hele belangrijke stap om krachtig af te kunnen zetten.
- 90-100 graden kniehoek
- Kleine heup hoek
- Enkel knie sleutelbeen op 1 lijn vanuit de voorkant bekeken
- Tenen, knie en schouder op 1 lijn vanuit de zijkant bekeken



vooraanzicht enkel knie sleutelbeen



zijaanzicht tenen knie schouder

### Oefeningen:

- In de schaathouding gaan zitten en met je handen de achterkant van je ijsers aantikken
- Rechtopstaand heupen kantelen en in de schaathouding gaan zitten
- Diepzitten vanuit een stappenplan:
  - bekkenkantelen → knieën naar voren duwen → billen laten zakken → rug bol maken

### Voet onder de heup

Om een stabiele schaathouding te hebben is het belangrijk om de schaats recht onder de heup te zetten na de bijhaal. (+ niet plaats op de binnenkant van je schaats)

### Oefeningen:

- glijden op 2 benen met de Enkel-Knie-Sleutelbeen (EKS) op 1 lijn (kan zowel 2 benig recht glijden als 1 been uitgestrekt)
- olifanten oren 1-benig met standbeen EKS
- olifanten oren om en om met standbeen EKS

### Zijwaarts afzetten

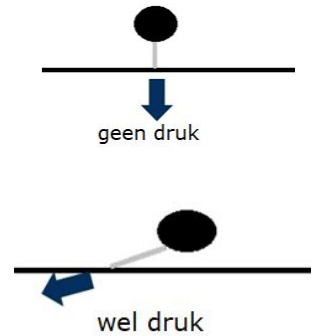
Om een goede afzet te maken is het van belang deze naar de zijkant toe te duwen. Hierbij krijg je de optimale snelheid die je uit een afzet kan halen.

### Oefeningen:

- muizen oren: Mini variant van olifanten oren. Je kan alleen maar snelheid maken als je de schaats goed opzij duwt
- uitvalspas: je maakt als het waren steeds een 1 benige schaatspas. Hierbij blijft 1 schaats steeds op het ijs.
- schaatsen zonder te klappen
- gewicht goed op de hak door bekken kantelen en buikspieren aanspannen

### Druk opbouwen

Om goed te af te kunnen zetten zijn er een aantal punten belangrijk. Allereerst goed druk op de hakken en de schaats zijwaarts afzetten. Volgende belangrijke punt is een kleine hoek tussen je schaatsijzer en het ijs. Hierdoor creëer je grip en richt je de kracht die er gezet wordt zijwaarts. Dit doe je door je knie naar binnen te duwen, daarnaast duw je je standheup omlaag. Hoelanger je kracht levert in deze positie hoe meer kracht je opbouwt.



### Oefeningen:

- uitvalspas → zie uitleg onderaan
- op kracht schaatsen met een heel laag ritme

### Bijhaal

De bijhaal is een kort herstel momentje voor het been, het is daardoor belangrijk dat het bijhaalbeen zo ontspannen mogelijk hangt. De ideale houding hiervoor is dat het bovenbeen recht naar beneden wijst. En de voet in neutrale houding recht naar beneden laten wijze. (zowel vanuit zij- als vooraanzicht) Vervolgens breng je het been soepel en krachtig vanuit de knie naar voren om zo snelheid mee te nemen je valbeweging/afzet in. (op het moment dat de bijhaal gestopt wordt als de bijhaal-knie naast de stand-knie is haalt dit de snelheid uit de bijhaal en neem je minder kracht mee)

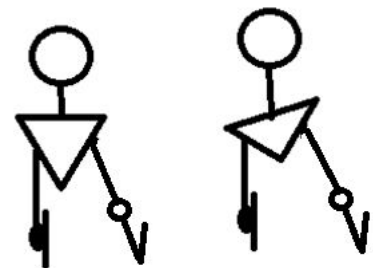


### oefeningen:

- half rondje maken bij je bijhaal → als je achter iemand rijdt moet je zijn/haar schoenmaat kunnen lezen
- de bijhaal sturen vanuit het bovenbeen
- 3 sec op 1 been glijden met focus op ontspannen bijhaalbeen in de juiste houding

### Vrije heup optillen/stand heup omlaag

Om de krachtlijn naar de afzet toe vast te houden is het belangrijk om de heupen recht te houden. Daarnaast kan je door de heupen recht te houden een lange valbeweging inzetten. Op het moment dat je bijhaal heup lager is val je op een gegeven moment om. Dit gebeurt eerder dan wanneer je de heupen gelijk houdt.



### Oefeningen:

- oefenen in stilstand → op 1 been staan, vrije heup optillen en opzij vallen tot de boarding/medeschaatser/muur. → dit kan dus zowel op het ijs als op het droge.
- naast elkaar bijhalen aan de boarding met focus op heup optillen
- uitvalspas → zie uitleg onderaan

### Zijwaartse lichaamsbeweging

De term valbeweging is eigenlijk een combinatie van het optillen van de vrije heup en het zijwaarts verplaatsen van je lichaam. Door je lichaam loodrecht van je afzet af te bewegen hoef je niet je eigen lichaamsgewicht weg te duwen maar werkt het juist mee op meer kracht op je schaats te kunnen zetten. Hierbij is het wel belangrijk dat zowel je schouders als je heupen de zijwaartse beweging maken. Voor je bovenlichaam geldt hetzelfde als voor je heupen. Je wilt dat deze in een rechte lijn verplaatsen. De schouder aan de bijhaal kant mag in elk geval niet lager zijn dan de schouder aan de standbeen kant. Andersom mag evt wel, hierbij duw je jezelf extra in je afzet en is het ook makkelijker om je vrije heup (bijhaal heup) hoog te houden.

#### oefeningen:

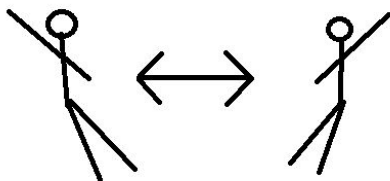
- oefenen in stilstand → op 1 been staan, vrije heup optillen en extra focus op met het hele lichaam (dus niet eerst schouders!!) opzij vallen tot de boarding/medeschaatser/muur. → dit kan dus zowel op het ijs als op het droge.
- uitvalspas → zie uitleg onderaan

### Plaatsing buitenkant voet

Door de schaats op de buitenkant te plaatsen via een goede lichaamshouding (en dus niet via alleen je enkel omknikken) kan er een momentum gecreëerd worden richting de valbeweging. Door op het juiste moment de zijwaartse lichaamsbeweging in te zetten en de schaats van de buitenkant naar de binnenkant om te klappen en vanuit daar druk op te bouwen zorg je voor een extra kracht element. Daarnaast kan je door op de buitenkant te plaatsen zelf time wanneer je de afzet inzet.

#### oefeningen:

- naast elkaar bijhalen aan de boarding met focus op heup optillen en op de buitenkant van je schaats zetten vanuit de valbeweging en niet vanuit de enkel. Het is de bedoeling dat er bij deze oefening geen bijhaal gedaan wordt (anders verval je vaak in automatismes en die wil je nu juist afleren). In het begin kan je deze doen met een kleine buiging van de knieën. Mocht hij goed gaan dan kan je hem doorbouwen tot hem in volledige schaatszit uit te voeren
- in drietallen van voren bijhalen
- in drietallen gekruisd van voren bijhalen
- meekijken met je plaatsing
- to to tomatenplukkers → rechtop met knieën klein beetje gebogen. Op linker been staan en met linker hand zo ver mogelijk links omhoog een tomaat plukken. Resultaat hiervan is dat het lichaamsgewicht buiten de schaats komt waarop de schaats op de buitenkant neergezet kan worden. Steeds van been en arm wisselen om zo het effect te creëren.
- soort dubbelpush proberen te rijden in halve schaats houding



-

to to tomatenplukkers

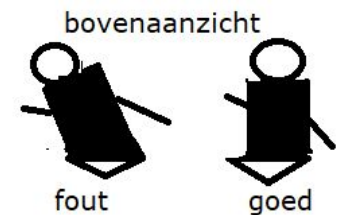
## **Bocht:**

### Houding

Stap 1 van de houding in de bocht is zorgen dat je heup in de bocht hangt. Dit doe je onder meer door goed je rechter schouder omlaag te duwen en een beetje naar de linker knie toe te duwen. Hierdoor kan je makkelijker je heup in de bocht duwen. Daarnaast duw je de rechter heup automatisch ook een stukje naar beneden omdat die mee beweegt met je schouder.



Stap 2 is extra de heup de bocht in duwen door ze recht naar de binnenbocht toe te bewegen en daarbij je schouder recht naar de buitenbocht te bewegen. Je krijgt dus als het waren 2 lagen waarbij de onderste (de heupen) naar binnen beweegt en de bovenste (de schouders) naar buiten beweegt.



Stap 3 zorgt er ook voor dat de heup nog meer/makkelijk de bocht in gaat. Door je hoofd een klein beetje naar de buitenbocht toe te draaien (uit te bocht kijken). Verplaats je al automatisch je schouders een beetje naar de buitenkant toe en zorgt er vooral voor dat je niet met je schouders de bocht in draait. Op het moment dat dit gebeurt draaien je heupen namelijk automatisch de bocht uit.

Korte tip:

- Hou de armzwaai kort. Zo kan je een goed ritme houden en zorgt dit ervoor dat je arm niet je schouder omhoog trekt waardoor je de goede houding verliest.

### **Oefeningen:**

- rechterhand naar het ijs reiken
- met de linkerhand de buitenkant van de rechterknie aanraken, met de rechterhand de achterkant van het rechter ijzer aantikken
- piano spelen alsof je links naast de piano staat
- dienblad presenteren naar het publiek (boarding)
- als trainer met rechts de rechterhand van de schaatser vastpakken en naar buiten trekken en met de linkerhand de heup van de schaatser van je af te duwen (naar de binnenkant bocht). Hierbij kan je het gevoel laten ervaren van een heup in de bocht hebben.

### **Voorbereiding**

Stap 1 van de voorbereiding is je schaatsen dicht naast de andere plaatsen. Op het moment dat je de schaats ver van je vandaan plaatst moet je eerst je lichaamsgewicht weer voorbij die schaats krijgen voor je druk kan gaan opbouwen en kan gaan afzetten. Hiermee verspeel je tijd maar het grootste probleem is dat je een glijmoment krijgt in de bocht waarin je niet afzet. Hierdoor kan je geen continue druk opbouwen. Het dicht bij elkaar houden van de plaatsing geldt voor zowel de plaatsing van van de linker schaats als voor de rechter schaats. Maar ook is het van belang de afzet niet volledig door te strekken. De afzet hou je dus ook "dichtbij". Op het moment dat je links helemaal tot het uiterste uitstrekt verlies je de rechte heup. Als je rechts helemaal uitstrekt moet daar je gewicht volledig op leunen, maar op het moment dat je links neerzet en dan nog verder uitstrekt met rechts kan je niet goed je gewicht boven je linker been houden waardoor je niet meer goed hangt en je je volgende afzet met links niet optimaal kan gebruiken. In zo'n geval verlies je ook je continue druk.



schaatsen zijn ver uit elkaar neer gezet waardoor hij nu niet goed kan hangen op zijn rechter been



schaatsen zijn dicht naast elkaar neer gezet waardoor hij goed kan hangen op zijn rechter been

Stap 2 is het klein houden van de enkel hoek. Op het moment dat je enkelhoek klein is kan je extra krachtig afzetten. Daarnaast zorgt het ook voor extra stabiliteit waardoor je minder energie verliest en je makkelijker de ideale schaatshouding kan blijven aannemen. Stap 3 is het recht houden van je heupen. Hierbij geldt net als bij het rechte eind dat als je heupen loodrecht gelijk staan aan het ijs je de beste krachtlijn krijgt.



De schaatser vooraan (pedersen) heeft hier de juiste enkel hoek, de schaatser achteraan heeft een te grote enkelhoek en kan minder goed kracht zetten.

### Oefeningen

- Op twee benen de bocht door en kijken naar hoe ver de schaatsen van elkaar staan (zowel normaal als gekruist)
- re schaats op het ijs houden, met li wel echt afzetten. Wat je doet ik dat je eigenlijk een normale bocht probeert te rijden maar dan dat re op het ijs blijft. re schuift voor links langs ipv dat je eroverheen stapt zoals normaal. Hierdoor kan je goed oefenen met waar je je schaats neerzet en de druk erop zetten. Het doel is om met een klein beetje snelheid de bocht in te gaan en dan op deze manier probeert te versnellen. Dat lukt alleen als je je schaatsen dichtbij plaatst en je afzet niet te lang maakt.

### Continue druk opbouwen

Zodra de schaats neergezet wordt wil je meteen druk gaan leveren (=afzetten). Hiervoor geldt hetzelfde verhaal als voor druk opbouwen op het recht eind. Het enige verschil is dat je de knie altijd naar de binnenkant van de bocht duwt. Dus zodra je schaats het ijs raakt is je knie al verder naar de binnenkant van de bocht toe dan je schaats. Daarnaast is het ook hier weer belangrijk om de kleine ijzer-ijs hoek te krijgen omdat je alle kracht die je levert naar de zijkant (buitenbocht boarding) toe wilt duwen. Het hoofddoel van de bocht is namelijk dat je continu druk aan het zetten bent. In andere woorden gezegd ben je de hele tijd aan het duwen op je schaatsen en dus de hele tijd aan het afzetten. Doordat er in de bocht veel krachten op je lichaam werken is het makkelijker om hier veel snelheid te maken en om deze krachten zo optimaal mogelijk te gebruiken wil je geen glij/rust moment in de bocht.

Voorbeeld rechter been:



Voorbeeld linker been:



Vaak zie je dat als je houding goed is je bij je linker been al automatisch je knie voorbij je voet hebt (richting de binnenbocht). Het is nog wel belangrijk om meteen te gaan duwen op die voet zodat je meteen gaat afzetten.

## **Starten:**

### Naar de start houding

- Meeste druk op voorste been (ongeveer 70% om 30%) → voor je gevoel hang je bijna over je voorste voet heen. Hierdoor kan je goed achter je eigen lichaam aan rennen.
- Voorste knie zo ver mogelijk naar voren duwen
- Kleine ijs-ijzer hoek maken met het achterste been
- Armen dicht bij je houden en actief staan
- Heupen, schouders en hoofd wijzen naar voren

### Eerste 4 stappen

- De eerste stap is het opendraaien van je voorste voet. Eigenlijk wil je hierbij dat je voet alleen opendraait en niet dat je een grote stap zet. Om namelijk goed te kunnen rennen op schaatsen is het belangrijk dat je achter je eigen lichaam aan rent. Dan kan je namelijk je lichaamsgewicht gebruiken bij je afzet.
- Trek je knieën snel en krachtig op richting je borst en plaats je schaatsen steed opengedraaid. Doordat je de schaats opendraait zet je als het ware naar achter af.
- Plaats je schaatsen onder je heup
- Maak korte stappen naar voren toe, hierdoor zorg je weer dat je lichaam voor je schaatsen blijft en je dus achter je eigen lichaam aan kan rennen.
- Maak brede stappen, hierdoor kan je goed je kracht kwijt en sta je stabiel

### Overgang naar het schaatsen

- Je gaat in deze fase geleidelijk over van het rennen naar schaatsen. Dit is ongeveer de periode vanaf stap vier tot stap 8. Hierbij plaats je de schaats steeds meer recht naar voren en zet je meer zijwaarts af in plaats van naar achter.

## **Uitleg uitvalspas:**

Dit is een oefening waarin heel veel technische punten samen komen. Daarom kan je hem voor veel trainingen gebruiken. Het is echter wel een coördinatief moeilijk uit te voeren opdracht, probeer daarom goed de tijd te nemen bij het aanleren van de oefening voordat je de focus op de technische aspecten legt.

De beweging; je maakt als het ware een 1 benig schaatsslag. Je houdt dus de hele tijd 1 schaats op het ijs. Je zou het kunnen vergelijken met een schaatspas op het droge in een elastiek. Dan sta je in de schaatshouding op je rechterbeen en maak je een valbeweging naar links toe terwijl je met rechts afzet. Vervolgens plaats je je linker voet. Ditzelfde doe je ook op het ijs. Maar waar je bij een normale schaatsbeweging doorgaat naar de volgende slag zet je hem nu stop en spoel je hem als het ware terug. Je brengt je gewicht weer terug naar je rechterbeen (je rechter schaats is dus niet van het ijs geweest). Hierna begint de riedel weer opnieuw. Dus valbeweging naar links inzetten, met rechts afzetten en de linker schaats plaatsen.

Pas goed op dat als je je gewicht terugplaats naar je rechterbeen je dit niet doet door je rechterbeen naar je toe te trekken. Dit wil je niet! Je wilt dat het bovenlichaam terug gaat naar je rechter been ipv je been naar je bovenlichaam.

De technische punten van de oefening:

- zijwaartse afzet
- plaatsing
- valbeweging

Zijwaartse afzet:

De oefening lukt alleen op het moment dat beide schaatsen parallel aan elkaar zijn. Op het moment dat dit niet het geval is hoor je een geluid en is er soms sprake van enige onbalans. Hierdoor moet je eigenlijk bijsturen met je afzetbeen om even te kunnen blijven glijden.

Plaatsing:

Doordat je de slag stil zet na de plaatsing kan je goed controleren of de schaats mooi onder de heup staat en of de enkel, knie en sleutelbeen op 1 lijn staan.

Valbeweging:

Je hebt wat meer tijd om je voor te bereiden op de valbeweging, daarnaast lukt goed krachtig afzetten alleen maar als je dit goed doet.