



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
... ONDERWIJS**

Bachelorproef

“Hebben scholen nood aan
ondersteuning tijdens de lessen
schaatsen?”

Voorwoord

Naar aanleiding van de lessen schaatsen die ik vorig jaar heb gegeven aan de tweedejaars studenten LO-BR is mijn Bachelorproef ontstaan. Deze lessen heb ik mogen verzorgen door mijn promotor mevrouw Katrijn Mattijs. Haar zou ik persoonlijk willen bedanken voor het vertrouwen, de hulp en steun om dit project op te starten en tot een goed einde te brengen. Het was een zeer fijne samenwerking gedurende het ganse jaar!

Ook mijn externe partner Claudia de Condé wil ik bedanken voor haar deskundig advies bij het ontwerpen van de cursus.

Alle leerkrachten o.a. meneer Spooen die hun tijd besteed hebben aan het beantwoorden van de vragen.

Hogeschool PXL met name het departement Education voor alle mogelijkheden die ik gedurende deze drie jaar heb gekregen om mij te ontplooiën als volwaardig leerkracht.

Als allerlaatste zou ik graag nog mijn ouders willen bedanken.

Zij hebben mij gedurende deze drie jaar gesteund in lief en leed. Mij telkens de moed gegeven het maximale uit alles te halen. Zonder hen had ik dit niet kunnen volbrengen.

Bedankt hiervoor!

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	6
1 Oriëntatie	7
1.1 De geschiedenis van het schaatsen	7
1.2 Verkennende probleemanalyse	8
1.3 Het praktijkprobleem beschrijven.....	8
2 Richten.....	9
2.1 Conclusies enquête.....	9
2.1.1 Hoeveel keer per jaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?.....	10
2.1.2 Wat is de oorzaak hiervan?	11
2.1.3 Op welke manier verloopt de les?	11
2.1.4 Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de lessen?	12
2.1.5 Hoeveel leerkrachten hebben interesse om zich te verdiepen in het schaatsen en op welke manier?	13
2.2 Wat staat er in de GO! leerplannen over schaatsen?	14
2.3 Op welke wijze vindt differentiatie plaats in de les?	18
2.4 Hoe worden vorderingen en prestaties beoordeeld?	19
3 Plannen.....	20
3.1 Het onderzoeksplan	20
3.1.1 De inleiding	20
3.1.2 Het praktijkprobleem	20
3.1.3 De literatuurstudie, het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag	20
3.1.4 De onderzoeksaanpak	20
4 Verzamelen	23
5 Analyseren en concluderen	24
6 Ontwerpen	33
6.1 Oriënteren	33
6.2 Richten.....	33
6.3 Plannen.....	33
6.4 Verzamelen	33

6.5	Analyseren en concluderen	34
7	Rapporteren en presenteren	35
	Besluit	36
	Literatuurlijst.....	37
	Geraadpleegde werken	38
	Bijlagen	39

Inleiding

De hoofdvraag van mijn onderzoek: “Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?”

In de stap één oriëntatie wordt het volgende aangehaald;

- Een korte weergave van de geschiedenis van het schaatsen
- De verkennende probleemanalyse
- Het praktijkprobleem beschrijven

Bij stap twee richten komen de conclusies van de enquête aan bod.

De praktijkproblemen en- oorzaken die vaak voorkomen bij de lessen schaatsen; “Hoeveel keer per jaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?”, “Wat is de oorzaak hiervan?”, “Op welke manier verloopt de les?”, “Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de les(sen)?”

Ook is er gepeild naar hoeveel leerkrachten zich graag zouden verdiepen in dit thema en op welke manier.

De antwoorden zijn bekomen via een enquête naar alle scholen in Limburg.

Ook werd er nagegaan op welke manier de leerkrachten differentiëren en evalueren.

De GO! Leerplannen zijn geraadpleegd om een beter zicht te krijgen of schaatsen hiervan een onderdeel is.

In stap drie wordt het onderzoeksplan volledig uitgeschreven. Dit is een samenvatting van stap één en twee. Hier wordt ook het onderzoeksdoel en de onderzoeksaanpak weergegeven.

Stap vier geeft aan op welke manier de data is verzamelt.

In stap vijf worden de gegevens geanalyseerd en worden de conclusies uit het onderzoek gemaakt.

Voor het praktijkprobleem op te lossen is er in stap zes beschreven hoe de cursus tot stand is gekomen. De ontwerpeisen van de cursus worden hier besproken.

Deze kan je raadplegen in de bijlage.

In de laatste stap wordt uitgelegd hoe de onderzoeksresultaten worden verspreid.

1 Oriëntatie

De praktijkproblemen en- vragen die voorkomen bij de lessen schaatsen; Is er voldoende ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?, Zijn het de leerkrachten L.O. zelf die les geven of laten ze dit over aan externen?, Hebben ze voldoende kennis over het schaatsen?, Zijn er voldoende mogelijkheden om de lessen schaatsen te organiseren?

Om de probleemstelling van mijn onderzoek in kaart te brengen, is het onderzoek gestart aan de ijsbaan de Schaverdijn in Hasselt. Door de nieuwe Europese privacy wetgeving die op 25 mei 2018 haar intrede deed, kon ik niet aan de gegevens van scholen die gebruik maakten van de ijsbaan. Hierdoor was ik genoodzaakt alle kleuter-, lager en secundaire scholen in Limburg aan te schrijven. Per onderwijsinstelling en per gemeente heb ik een Excel bestand met alle contactgegevens verzameld.

Door de privacy wetgeving kon ik vaak de leerkrachten L.O. niet rechtstreeks bereiken. Dit moest dan via de scholen zelf gebeuren. Wat een verklaring kan zijn voor de 61 reacties op de enquête.

Voor mijn literatuuronderzoek heb ik verscheidenen bronnen (databanken, boeken zie Literatuurlijst) geraadpleegd.

Hieruit is gebleken dat over schaatsen zeer weinig terug te vinden is.

1.1 De geschiedenis van het schaatsen



created with www.bubbl.us

Figuur 1- geschiedenis van het schaatsen

Over de geschiedenis heen zijn er in het schaatsen vier markeringsmomenten. Deze vier markeringsmomenten zorgden telkens voor een evolutie in het schaatsrijden. Uit Alandarchipel (Finland) kwam de eerste onbekende schaatser. Hij bond namelijk een schenkel van een rendier onder zijn voeten en stak hiermee het ijs over. De Finnen zagen dit als een geschenk van hun God Thialf.

Het tweede markeringsmoment in 1200 v.Chr. was wanneer de ijzerindustrie in volle bloei stond. Dankzij deze tijd kwamen er schaatsen op ijzers waarmee ze veel sneller en behendiger over het ijs konden. De schaatsen waren een goedkoop en snel vervoersmiddel. Tijdens de reformatie in de 16^e E was de spelende mens op zoek naar een tijdverdrijf. De Homo Ludens had de behoefte om zich uit te leven waardoor er tal van verenigingen ontstonden. De kloof tussen arm en rijk was er niet op het ijs. Hier kwam in 1960 bij het vierde markeringsmoment een einde aan. Door de Industriële revolutie kwamen er kunstijsbanen waardoor de elite hun eigen plek had om te vertoeven. Het gewone volk moest tevreden zijn met het openbaar ijs.

1.2 Verkennende probleemanalyse

Het aantal ijsbanen in Limburg is ook beperkt. Momenteel is de Maaslandse Wintertuin in Maaseik nog altijd gesloten, wat zeer nadelig is voor de scholen van het Maasland.

Door onderzoek uit te voeren naar de vakdidactiek over het schaatsen, heb ik enkel deze beperkte cursus gevonden Van Overschelde, S.(2014). Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen.

Uit ondervindingen kan ik ook beamen dat deze sport in België minder beoefend wordt.



Figuur 2: Localisatie schaatsbanen op Limburgse kaart

1.3 Het praktijkprobleem beschrijven

Schaatsen komt te weinig aan bod in het onderwijs. Bij 18,3 procent van de scholen komt schaatsen nooit aan bod. De vakdidactiek is zeer schaars en onvoldoende onderbouwd om als leerkracht zonder enige ervaring hiermee een les te kunnen opbouwen. 2,3 procent geeft aan dat ze een gebrek aan kennis hebben over het schaatsen. 1,7 procent heeft te weinig basisoefenstof om de lessen mee te vullen.

Leerkrachten die schaatsen moeten geven, zouden gebaad zijn met een didactisch onderbouwde cursus.

2 Richten

Aangezien dit praktijkprobleem nog nooit besproken is, zijn er geen inzichten en oplossingen uit de vakliteratuur. De enige literatuur was de cursus Van Overschelde, S.(2014). Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen. Deze cursus is gericht naar leerkrachten L.O. en clubtrainers die al enige ervaring hebben met schaatsen en om hen van oefenstof te voorzien. Zoals ik eerder al heb aangegeven vond ik deze cursus niet voldoende didactisch onderbouwd voor leerkrachten met weinig tot geen ervaring. In deze cursus is geen didactische opbouw per oefening terug te vinden, ook geen foutenanalyse en remediëring.

Om toch een inzicht te krijgen in het praktijkprobleem, heb ik een enquête verstuurd naar alle kleuter-, lager en secundaire scholen in Limburg (2.1).

Mijn onderzoeksdoel is het geven van kennis en inzichten en deze ook vertalen naar de onderwijspraktijk. Door middel van een didactisch onderbouwde cursus wil ik een bijdrage leveren aan de oplossing van het praktijkprobleem.

2.1 Conclusies enquête

Voor het praktijkprobleem in kaart te brengen zijn er een aantal vragen opgesteld via google Forms. Deze werkwijze is gebruikt om zo snel mogelijk alle gegevens digitaal te ontvangen via een google spreadsheet in Excel¹. De reacties op de enquête worden in diagrammen weergegeven per vraag. De percentages kunnen ontleed worden in de spreadsheet.

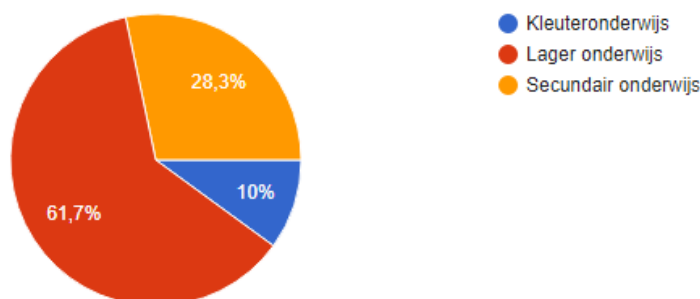


Diagram 1- onderwijsinstelling

Voor het onderzoek "hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?" is er een enquête verstuurd naar alle scholen in Limburg. In Limburg zijn er 44 gemeentes waarvan 43 gemeentes buiten Herstappe die één of meerdere kleuter- en lagere scholen hebben, hier spreken we over 497 kleuter- en lagere scholen. In Limburg zijn er 30 gemeentes die secundair onderwijs aanbieden, hier spreken we over 186 secundaire scholen.

Natuurlijk kunnen we stellen dat niet alle scholen zijn ingegaan op deze enquête. Ongeveer 8,8% heeft deelgenomen, wat overeenkomt met 60 reacties. 61,7 procent hiervan zijn lagere scholen, 28,3 procent zijn secundaire scholen en 10 procent hiervan kleuterscholen.

¹<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fURWSGFj7A5sOzWcSArWRAbpMEnLiY11CEwew0ZGQFs/edit?usp=sharing>



Figuur 3-overzicht kunstijsbanen in Limburg

Momenteel zijn er in Limburg 2 kunstijsbanen; Hasselt 'De Schaverdijn' en Lommel 'Luna's IJsstadion'. De Maaslandse Wintertuin in Maaseik is voor onbepaalde tijd gesloten. Nu in België hebben we momenteel een twintigtal kunstijsbanen. Maaslandse scholen (Kinrooi, Maaseik, Dilsen-Stokkem, Maasmechelen en Lanaken) gingen schaatsen in Maaseik. Nu deze ijsbaan gesloten is zijn zij genoodzaakt om zich te verplaatsen naar Hasselt. De scholen die gelegen zijn in Noord-Limburg gaan schaatsen in Lommel. Alle andere scholen bevelen zich naar de ijsbaan in Hasselt.

2.1.1 Hoeveel keer per jaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?

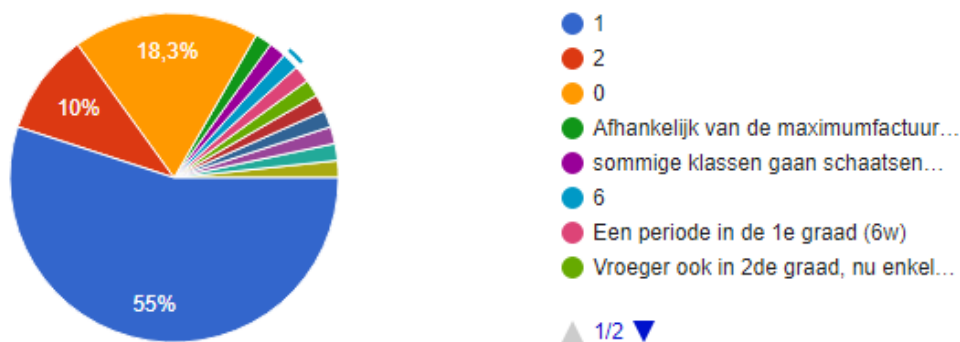


Diagram 2- aanbod schaatsen per schooljaar

Uit de enquête blijkt dat toch meer als de helft van de 60 scholen maximum 1 keer per jaar gaan schaatsen. Men spreekt hier over 55 procent. 10 procent van de scholen gaat twee keer per jaar schaatsen. 6,8 procent gaat meer dan twee keer per jaar schaatsen. 18,3 procent gaat niet schaatsen, wat toch opmerkelijk veel is. Dat wil zeggen dat ongeveer 11 van de 60 scholen nooit gaat schaatsen. 8,5 procent van de scholen geeft aan dat ze van de volgende factoren afhankelijk zijn: maximumfactuur en klasleerkrachten bij het lager onderwijs, mogelijkheden en of er al dan niet een sportdag is bij het secundair onderwijs.

2.1.2 Wat is de oorzaak hiervan?

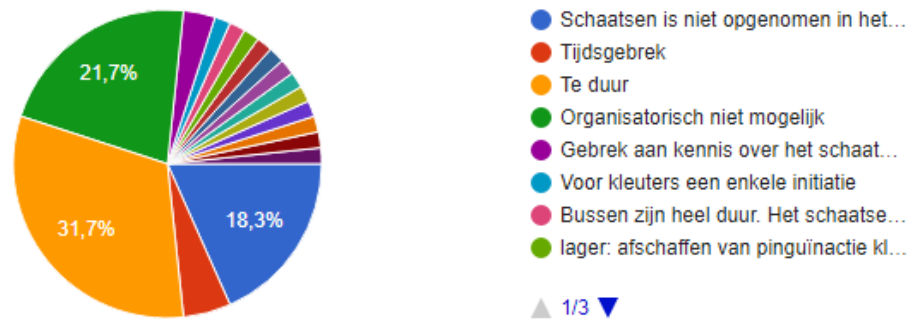


Diagram 3- oorzaken schaatsaanbod

De meeste scholen geven aan dat het te duur is, namelijk 36,8 procent. Dit komt door de verplaatsing met de bus. 21,7 procent zegt dat het komt omwille van organisatorische redenen. De afschaffing van de pinguïnactie en de gratis lessen voor het lager onderwijs zijn hier een oorzaak van. De prijs per leerling om te schaatsen wordt ook elk jaar duurder. De leerkrachten geven ook aan dat ze voor een volledig uur betalen terwijl ze maar 1/3 van deze tijd op het ijs staan. 18,3 procent besteed geen tijd aan het schaatsen omdat het niet opgenomen is in het leerplan. 3,5 procent van de scholen hebben te weinig tijd om dit lesonderdeel te doceren omdat ze geen blokken ter beschikking hebben en omwille van de verplaatsing. 2,3 procent geeft aan dat ze een gebrek aan kennis hebben over het schaatsen. 1,7 procent heeft te weinig basisoefenstof om de lessen mee te vullen.

2.1.3 Op welke manier verloopt de les?

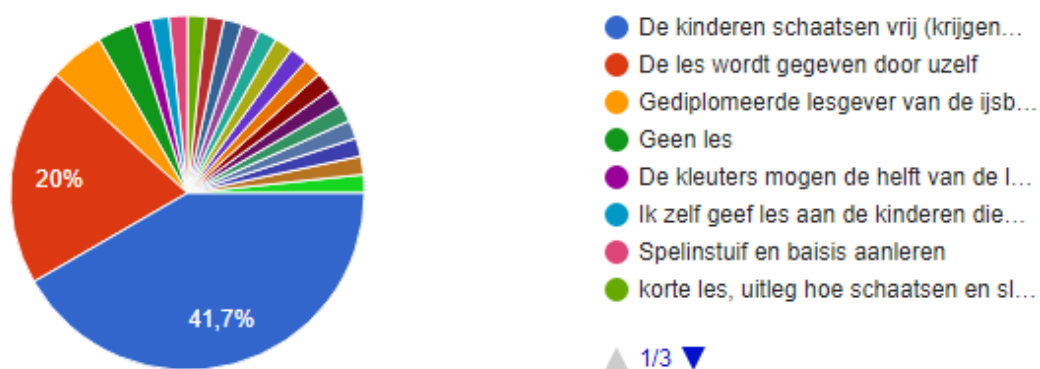


Diagram 4- Lesverloop

Heel veel scholen kiezen ervoor om de leerlingen vrij te laten schaatsen. Vrij schaatsen wil zeggen dat de leerlingen geen les krijgen. Dit zijn 46,8 procent van de scholen. De grootste oorzaak hiervan is dat er te veel leerlingen zijn op korte tijd. Vaak gaan er ook meerdere klassen tegelijk schaatsen waardoor er te weinig begeleiding is of geen gediplomeerde begeleiding zoals klasleerkrachten.

Organisatorisch op de ijsbaan is het ook niet altijd mogelijk om een stuk af te bakenen waar de leerkrachten dan kunnen lesgeven. Dit komt omdat de scholen schaatsen op de publieke beurt. Het is niet mogelijk om als school ijs te huren tijdens de publieke beurt. Als er te veel leerlingen op het ijs zijn wordt er van de leerkrachten gevraagd om vrij te schaatsen. Van de leerlingen die vrij schaatsen geeft 5,1 procent van de leerkrachten les aan de minder vaardige leerlingen. 8,5 procent van de leerkrachten kiest ervoor om de les op te splitsen zo wordt de helft gedoceerd en de andere helft schaatsen de leerlingen vrij. 20 procent van de leerkrachten geeft zelf les terwijl 8,4 procent dit overlaat aan een gediplomeerde lesgever van de ijsbaan.

2.1.4 Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de lessen?

In 20 procent van de scholen wordt er door de leerkracht zelf lesgegeven. 74,3 procent van de leerkrachten baseren hun lessen op hun eigen kennis en vaardigheden. Maar 25,7 procent van de leerkrachten haalt hun oefenstof uit bronnen. In het staafdiagram is te zien dat 61,1 procent van de leerkrachten hun oefenstof halen via het internet en andere media. 17 procent van de leerkrachten haalt dit uit boeken en 11,1 procent via bijscholing.

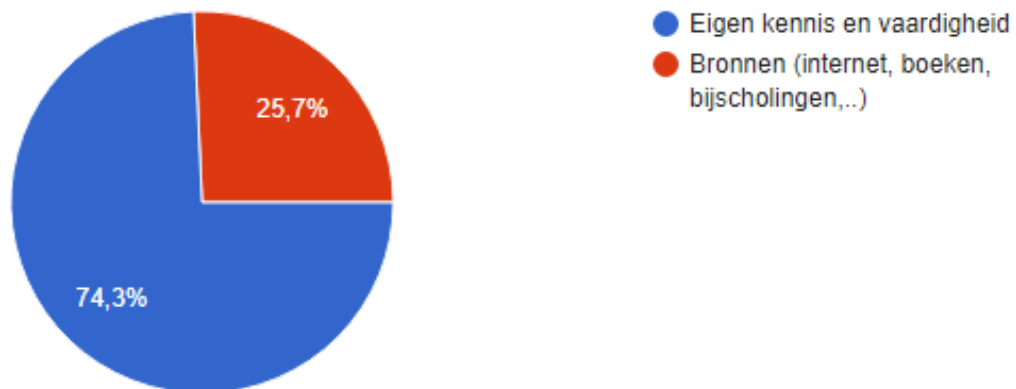


Diagram 5- vakdidactiek

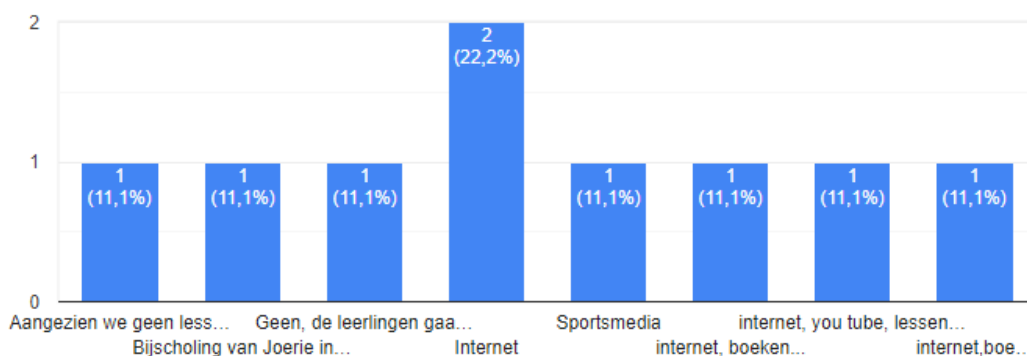


Diagram 6- bronnen i.v.m. vakdidactiek

2.1.5 Hoeveel leerkrachten hebben interesse om zich te verdiepen in het schaatsen en op welke manier?

87 procent van de leerkrachten zou zich graag verdiepen in dit thema. 13,7 procent zou graag een bijscholing volgen. 15,7 procent wil een link naar een website met oefenstof. De overgrote meerderheid 70,6 procent wil gebruik maken van een oefenstofbundel. Uit deze resultaten blijkt ook dat er zich weinig over dit onderwerp te vinden valt.

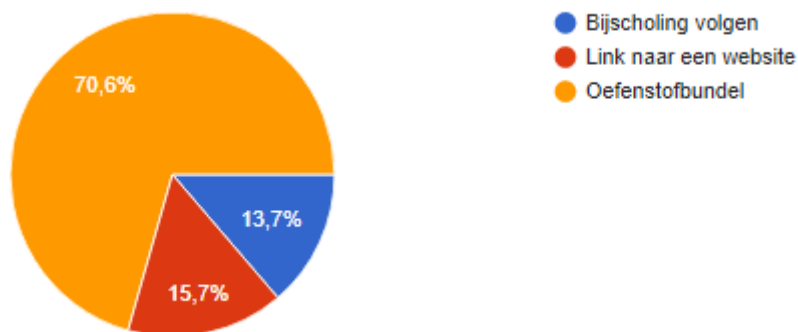


Diagram 7- Verdieping interesse leerkrachten

2.2 Wat staat er in de GO! leerplannen over schaatsen?

We gaan het enkel hebben over de bewegingsdoelen (motorische competenties). Persoonsdoelen zijn afhankelijk van waar de leerkracht aan wil werken en kan voor iedere leerkracht verschillend zijn voor éénzelfde les.

Voor het kleuter- en lager onderwijs is glijden een natuurlijke basisbeweging. Rollen en glijden valt onder groot-motorische vaardigheden. Bij KLUSCE komen de volgende aspecten aan bod: kracht, uithouding, coördinatie en evenwicht. Psychomotoriek wordt onderverdeeld in lichaamsperceptie, ruimteperceptie en tijdsperceptie.

Voor het secundair onderwijs komen in de eerste graad volgende eindtermen aan bod:

- 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen
- 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht)

Voor de tweede graad:

- 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen
- 3.2: Competentie: Zelfstandig werken - leren in bewegingssituaties, individueel en in groep
- 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht, meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen)

Voor de derde graad:

- 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen
- 3.2: Competentie: Zelfstandig werken - leren in bewegingssituaties, individueel en in groep
- 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht, meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen)

Voor het kleuter onderwijs komen deze ontwikkelingsdoelen aan bod:

(6.2.)1 KLUS(CE)

- 6.2.1.1 Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten (OD 2.6)
- 6.2.1.4 Houden een fysieke inspanning een tijdlang vol (OD 2.7)
- 6.2.1.8 Ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie (OD 1.7)
- 6.2.1.9 Voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit (OD 1.7, 1.10)
- 6.2.1.10 Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten (OD 1.3)

(6.2.)2 Oplossen van bewegingsproblemen

- 6.2.2.1 Tonen belangstelling voor aangereikte oplossingsstrategieën (OD 1.35)
- 6.2.2.2 Geven een gepast bewegingsantwoord op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels (OD 1.32)
- 6.2.2.4 Passen verworven bewegingsprincipes toe in andere bewegingssituaties (OD 1.38)

(6.2.)3 Psychomotoriek*Lichaamsperceptie:*

- 6.2.3.1 Tonen in het bewegen dat ze de opbouw van hun lichaam kennen (OD 1.14)
- 6.2.3.2 Nemen diverse lichaamshoudingen aan (elementair, contrastrijk, met aandacht op één detail) (OD 1.14, 1.33, 3.4)
- 6.2.3.3 Passen hun lichaamshouding aan de bewegingssituatie aan (OD 1.15)
- 6.2.3.7 Boots en asymmetrische houdingen en bewegingen na

Ruimteperceptie:

- 6.2.3.14 Nemen twee of meer opeenvolgende hindernissen (OD 1.24, 1.31)
- 6.2.3.18 Bewegen in een aangegeven richting (bv. voorwaarts, schuin ...) (OD 1.20)
- 6.2.3.23 Stoppen, richten en wijzigen de eigen bewegingsbaan afhankelijk van vaste en bewegende voorwerpen en/of andere leerlingen (OD 1.2, 1.20)
- 6.2.3.24 Handelen juist op aangegeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting) (OD 1.33)

Tijdsperceptie:

- 6.2.3.25 Voeren verschillende bewegingen zonder onderbreking tegelijk of opeenvolgend uit (OD 1.31, 1.33)
- 6.2.3.27 Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen) (OD 1.21)
- 6.2.3.30 Reageren snel met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen (OD 1.6)

(6.2.)4 Klein-motorische vaardigheden

- 6.2.4.2 Gebruiken de functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen (OD 1.30)

(6.2.)5 Groot-motorische vaardigheden*Rijden en glijden*

- 6.2.5.17 Behouden hun evenwicht bij het glijden op verschillende manieren (bv. glijden van een bank, glijbaan ..., glijden op de buik, op de rug ...) (OD 1.3)
- 6.2.5.18 Behouden hun evenwicht bij het glijden met (een) partner(s) en/of met voorwerpen
- 6.2.5.19 Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd

Voor het lager onderwijs komen deze eindtermen aan bod:

(6.2.)1 KLUS(CE)

6.2.1.1 Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

6.2.1.2 Ontwikkelen vormspanning via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

6.2.1.5 Ontwikkelen hun uithoudingsvermogen via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

(6.2.)3 Psychomotoriek

Lichaamsperceptie:

6.2.3.5 Houden rekening met de mogelijkheden en beperkingen van de eigen lichaamsopbouw, de lichaamsgrenzen en de lichaamsverhoudingen bij het bewegen (ET 1.6, 2.1*)

6.2.3.12 Zetten gepast hun linker- en rechterhand of -voet in (bv. actiehand en ondersteunende hand, afstootbeen en zwaaibeen) (ET 1.4)

6.2.3.13 Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas (ET 1.5)

Ruimteperceptie:

6.2.3.24 Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting)

Tijdsperceptie:

6.2.3.27 Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen)

6.2.3.31 Selecteren de relevante prikkel onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen (ET 1.33)

(6.2.)4 Klein-motorische vaardigheden

6.2.4.4 Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van aan hun leeftijd aangepast sport- en spel materiaal (ET 1.27)

(6.2.)5 Groot-motorische vaardigheden

Rijden en glijden

6.2.5.18 Behouden hun evenwicht bij het glijden met (een) partner(s) en/of met voorwerpen (ET 1.9)

6.2.5.19 Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd (ET 2.5)

Voor het secundair onderwijs in de eerste graad komen deze eindtermen aan bod:

3.1 Competentie: Veilig en verantwoord bewegen

leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na (1LO:2 code 42)
past de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe (1LO:2 code 43)
gebruikt aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten (1LO:3 code 44)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht:**

behoudt en herstelt zijn evenwicht (1LO:7 code 82)

Voor het secundair onderwijs in de tweede graad komen deze eindtermen aan bod:

3.1 Competentie: Veilig en verantwoord bewegen

neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. elkaars veiligheid en kan het belang van veiligheidsafspraken toelichten (2LO:1-2 code 46)
neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. het toepassen van afspraken en spelregels (2LO:1 code 47)

helpt en ondersteunt medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties onder begeleiding van de leerkracht (2LO:3 code 52)

3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep

voert geleerde vaardigheden uit met anderen (2LO: 8 code 57)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht:**

past eerder geleerde vaardigheden op basis van evenwicht toe, al dan niet in een combinatie (2LO:7 code 85)

zoekt naar, behoudt en herstelt evenwicht in verschillende situaties (2LO: 9 code 86)

3.4.7 Meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen :

kan veilig vallen en landen in verschillende situaties (2LO: 13 code 106)

Voor het secundair onderwijs in de derde graad komen deze eindtermen aan bod:

3.1 Competentie: Veilig en verantwoord bewegen

formuleert veiligheidsregels en spelregels (3LO:1 code 48)
past in nieuwe bewegingssituaties gezamenlijk afgesproken spelregels toe (3LO:1 code 49)
helpt medeleerlingen wanneer de bewegingssituatie dit vereist (3LO:2 code 53)

3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep

voert zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met het eigen kunnen (3LO: 4 code 59)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht**

gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op evenwicht, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau (3LO: 10,12 code 87)

3.4.7 Meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen

gebruikt gekende motorische vaardigheden op basis van meegaan, tegenwerken en veilig vallen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau uit (3LO: 10,12 code 107)

2.3 Op welke wijze vindt differentiatie plaats in de les?

In 20 procent van de scholen wordt er door de leerkracht zelf lesgegeven. Aan deze leerkrachten is gevraagd op welke manier zij differentiëren.

Door de representatieve steekproef zijn dus volgende resultaten bekomen.

Differentiatie kan op twee manieren plaats vinden; convergerend of divergerend.

Even toelichten wat nu weer juist het verschil is.

Bij convergerend differentiëren wordt de klasgroep ingedeeld in niveaugroepen. Alle leerlingen moeten op het einde van de les hetzelfde doel bereiken. Men vertrekt hierbij vanuit de globale werkwijze om van daaruit af te dalen of te verdiepen.

Bij divergerend differentiëren vertrekt men vanuit een makkelijke beginoefening aangepast aan het niveau van elke leerling.

Voor het schaatsen wordt er best divergerend gedifferentieerd, dit om onnodige fouten in de techniek te vermijden.

Bij het lager onderwijs gaan de leerlingen van de derde graad mee ter ondersteuning van de eerste graad.

De leerkrachten van het middelbaar begeleiden de leerlingen die niet kunnen schaatsen d.m.v. tips en hulpmiddelen. De andere leerlingen oefenen individueel op eigen niveau. De vaardige leerlingen krijgen opdrachten waarbij ze het lichaam moeten stil houden.

Om te kunnen differentiëren moet men eerst het/de niveau/beginsituatie bepalen tijdens de eerste les.

2.4 Hoe worden vorderingen en prestaties beoordeeld?

46,8 procent van de scholen laat de leerlingen vrij schaatsen. Deze scholen evalueren vaak niet op het onderdeel schaatsen. In het middelbaar wordt dit soms gedaan aan de hand van een paar eenvoudige schaatsfiguren. Om vorderingen te kunnen beoordelen heb je minstens een aantal lessen nodig. Uit de enquête blijkt ook dat er maar 6,8 % van de scholen minstens drie lessen aan schaatsen besteed. Aan deze leerkrachten is gevraagd op welke manier zij dit verwezenlijken.

Via een bezoek op school kon het praktijkonderzoek gerichter gemaakt worden. De middelbare school in kwestie is gekomen door gebruik te maken van de reputatiemethode. Dit is een school wie de reputatie heeft goed op de hoogte te zijn van het onderwerp. De open vragen zullen beantwoord worden door de leerkracht L.O.

Uit het bezoek zijn volgende resultaten bekomen;

Om te kunnen evalueren moeten de leerlingen ook de kans krijgen om te oefenen.

Deze leerkracht organiseert een lessenreeks van 6 lessen waarbij er per les een aantal onderwerpen aan bod komen. In de eerste les wordt de beginsituatie vastgelegd. Het doel hierbij is dat de leerlingen zichzelf kunnen behelpen (stoppen). Op het einde van de lessenreeks wordt er beoordeeld. De geleerde vaardigheden worden getest aan de hand van een parcours. Het evaluatieprotocol met de ontwikkelingsdoelen is volledig samengesteld door de leerkracht zelf, aangezien schaatsen niet in het leerplan wordt vermeld. Per schaatsbeweging neemt de leerkracht een 3-tal kenmerken. Per kenmerk dat niet aanwezig is wordt er gereduceerd met min één. Om de evaluatie vlot te laten verlopen kan er best gefilmd worden. Hierdoor kunnen de beelden achteraf nog bekeken worden.

Er kan geëvalueerd worden op twee manieren; summatief en formatief.

Summatieve evaluatie is prestatiegericht, hierbij wordt er geen rekening gehouden met de vorderingen die een leerling maakt.

Bij formatieve evaluatie wordt er gekeken naar het leerproces.

Schaatsen is een zeer technische sport waarbij het moeilijk wordt om prestatiegericht te evalueren. Hier wordt de voorkeur gegeven aan formatief evalueren.

3 Plannen

3.1 Het onderzoeksplan

3.1.1 De inleiding

De aanleiding van het onderzoek was de praktijkproblemen en- vragen die voorkomen bij de lessen schaatsen op school op te lossen.

Via kwantitatief onderzoek of scholen in Limburg nood hebben aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen is er voorgestructureerde data verzamelt door de deelnemers een gestandaardiseerde enquête te laten invullen. De enquête is gericht naar de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding. Bij deze enquête was het mogelijk om open te antwoorden zodat de deelnemers andere pijnpunten konden aanhalen. Dit om de onderwijspraktijk te verbeteren en hierop in te spelen.

3.1.2 Het praktijkprobleem

Schaatsen komt te weinig aan bod in het onderwijs. Bij 18,3 procent van de scholen komt schaatsen nooit aan bod. De vakdidactiek is zeer schaars en onvoldoende onderbouwd om als leerkracht zonder enige ervaring hiermee een les te kunnen opbouwen. 2,3 procent geeft aan dat ze een gebrek aan kennis hebben over het schaatsen. 1,7 procent heeft te weinig basisoefenstof om de lessen mee te vullen.

Leerkrachten die schaatsen moeten geven, zouden gebaad zijn met een didactisch onderbouwde cursus.

3.1.3 De literatuurstudie, het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag

Aangezien dit praktijkprobleem nog nooit besproken is, zijn er geen inzichten en oplossingen uit de vakliteratuur. De enige literatuur was de cursus Van Overschelde, S.(2014).

Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen. Deze cursus is gericht naar leerkrachten L.O. en clubtrainers die al enige ervaring hebben met schaatsen en om hen van oefenstof te voorzien. Zoals ik eerder al heb aangegeven vond ik deze cursus niet voldoende didactisch onderbouwd voor leerkrachten met weinig tot geen ervaring. In deze cursus is geen didactische opbouw per oefening terug te vinden, ook geen foutenanalyse en remediëring.

Uit deze ondervindingen is de onderzoeksvraag ontstaan "Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"

Om toch een inzicht te krijgen in het praktijkprobleem, heb ik een enquête verstuurd naar alle kleuter-, lager en secundaire scholen in Limburg (2.1).

Mijn onderzoeksdoel is het geven van kennis en inzichten en deze ook vertalen naar de onderwijspraktijk. Door middel van een didactisch onderbouwde cursus wil ik een bijdrage leveren aan de oplossing van het praktijkprobleem.

3.1.4 De onderzoeksaanpak

In Tabel 1: Tijdsplanning is te zien wanneer en op welke manier de data verzamelt is.

Voor het praktijkprobleem in kaart te brengen is er enquête opgesteld via google Forms.

Deze werkwijze is gebruikt om zo snel mogelijk alle gegevens digitaal te ontvangen via een google spreadsheet in Excel. De reacties op de enquête worden in diagrammen weergegeven per vraag. De percentages kunnen ontleed worden in de spreadsheet.

Hiervoor verwijs ik terug naar Conclusies enquête.

Voor de leerplannen verwijs ik u terug naar "Wat staat er in de GO! leerplannen over schaatsen?".

Voor het onderdeel differentiatie verwijst ik u terug naar "Op welke wijze vindt differentiatie plaats in de les?"

Vorderingen en prestaties beoordelen vindt u onder "Hoe worden vorderingen en prestaties beoordeeld?"

Randvoorwaarden om het onderzoek uit te voeren zijn;

- Niet alle gegevens zijn beschikbaar door de privacy wetgeving
- Niet alle scholen gaan deelnemen aan het onderzoek
- Niet alle deelnemers stellen hun gegevens ter beschikking

Tabel 1: Tijdsplanning

Vraag	onderzoeksactiviteit	Oktober 2018	Januari 2019	April 2019
"Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"	Enquête Data bespreken	x	x	
Geschiedenis van het schaatsen	literatuuronderzoek	x		
Hoeveel keer per schooljaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?	Enquête Data bespreken	x	x	
Wat is de oorzaak hiervan?	Enquête Data bespreken	x	x	
Op welke manier verloopt de les?	Enquête Data bespreken	x	x	

Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de les(sen)?	Enquête Data bespreken	x	x	
Hoeveel leerkrachten hebben interesse om zich te verdiepen in het schaatsen en op welke manier?	Enquête Data bespreken Cursus (Bijlagen)	x	x x	x
Wat staat er in de GO! Leerplannen over het schaatsen?	Literatuuronderzoek			x
Op welke wijze vindt differentiatie plaats in de les?	Representatieve steekproef			x
Hoe worden vorderingen en prestaties beoordeeld?	Reputatiemethode			x

4 Verzamelen

Via de volgende methoden zijn de data verzameld; literatuuronderzoek, enquête, representatieve steekproef, reputatiemethode.

De gebruikte bronnen voor het literatuuronderzoek zijn terug te vinden in de literatuurlijst.

Voor de enquête is gebruik gemaakt van een kwalitatieve en kwantitatieve bevraging. Het kwantitatief gedeelte is zodat de deelnemers andere pijnpunten konden aanhalen. Dit om de onderwijspraktijk te verbeteren en hierop in te spelen.

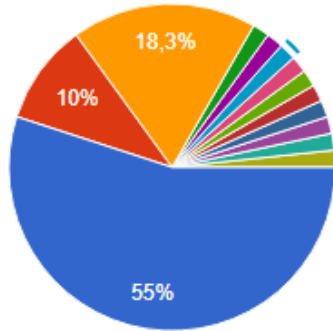
Voor de representatieve steekproef zijn er open vragen gesteld aan de geselecteerde doelgroep.

De reputatiemethode is toegepast om enkel de doelgroep aan te spreken die het meeste ervaring heeft. Hiervoor was een bezoek gepland op school met open vragen. Deze werden beantwoord door de leerkracht L.O.

5 Analyseren en concluderen

Vraag	Data waarmee de deelvraag wordt beantwoord
<p>"Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"</p>	<p>Enquête; 18,3% -> schaatsen nooit aan bod (11 op 60) 2,3 procent -> gebrek aan kennis 1,7% -> te weinig basisoefenstof om lessen mee te vullen</p> <p>70,6% -> gebruik maken van een oefenstofbundel</p> <p>87% -> graag verdiepen in dit thema 15,7% -> link naar een website met oefenstof 13,7% -> bijscholing volgen</p> <p>Literatuuronderzoek; Didactisch materiaal -> beperkt + vraagt enige ervaring</p>
<p>Geschiedenis van het schaatsen</p>	<p>Literatuuronderzoek; Vier markeringsmomenten Eerste schaatser -> Finland</p>

Hoeveel keer per schooljaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?



- 1
- 2
- 0
- Afhankelijk van de maximumfactuur...
- sommige klassen gaan schaatsen...
- 6
- Een periode in de 1e graad (6w)
- Vroeger ook in 2de graad, nu enkel...
- ▲ 1/2 ▼

Enquête;

55% -> maximum 1 keer per jaar

10% -> twee keer per jaar

6,8% -> meer dan twee keer per jaar

18,3% -> gaat niet

Wat is de oorzaak hiervan?



Enquête;

8,5% -> afhankelijk van volgende factoren: maximumfactuur + klasleerkrachten bij lager onderwijs, mogelijkheden en of er al dan niet een sportdag is bij het secundair onderwijs

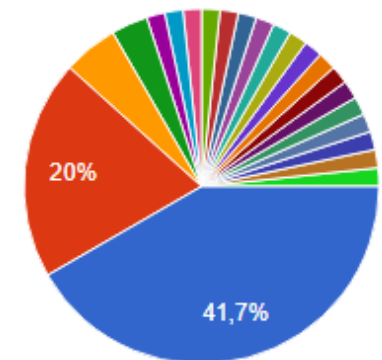
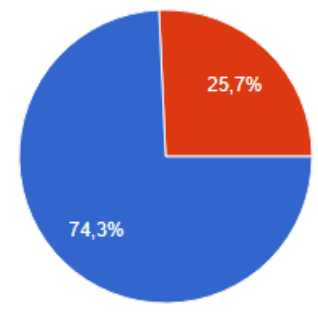
36,8% -> te duur (verplaatsing bus)

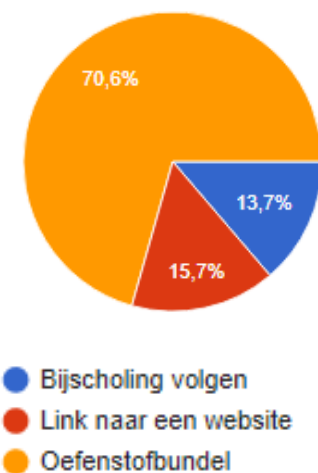
21,7% -> organisatorische redenen (de afschaffing pinguïnactie + gratis lessen voor lager onderwijs)

18,3% -> besteed geen tijd aan schaatsen (niet opgenomen in leerplan)

2,3 procent -> gebrek aan kennis

1,7% -> te weinig basisoefenstof om lessen mee te vullen

<p>Op welke manier verloopt de les?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● De kinderen schaatsen vrij (krijgen... ● De les wordt gegeven door uzelf ● Gediplomeerde lesgever van de ijsb... ● Geen les ● De kleuters mogen de helft van de l... ● Ik zelf geef les aan de kinderen die... ● Spelinstuif en basis aanleren ● korte les, uitleg hoe schaatsen en sl... <p>▲ 1/3 ▼</p>	<p>Enquête; 46,8 % -> geen les (grootste oorzaak: te veel leerlingen op korte tijd) Leerlingen die vrij schaatsen: -5,1% van de leerkrachten geeft les aan de minder vaardige leerlingen -8,5% van de leerkrachten kiest ervoor om de les op te splitsen, zo wordt de helft gedoceerd en de andere helft schaatsen de leerlingen vrij 20% -> leerkrachten zelf lesgeven 8,4% -> overlaat aan gediplomeerde lesgever van de ijsbaan</p>
<p>Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de les(sen)?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● Eigen kennis en vaardigheid ● Bronnen (internet, boeken, bijscholing, ..) 	<p>Enquête; 74,3% -> eigen kennis en vaardigheden. Maar 25,7% -> oefenstof uit bronnen 61,1% -> oefenstof via het internet + andere media 17% -> uit boeken 11,1% -> via bijscholing.</p>

<p>Hoeveel leerkrachten hebben interesse om zich te verdiepen in het schaatsen en op welke manier?</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Manier</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Oefenstofbundel</td> <td>70,6%</td> </tr> <tr> <td>Bijscholing volgen</td> <td>13,7%</td> </tr> <tr> <td>Link naar een website</td> <td>15,7%</td> </tr> </tbody> </table>	Manier	Percentage	Oefenstofbundel	70,6%	Bijscholing volgen	13,7%	Link naar een website	15,7%	<p>Enquête; 87% -> graag verdiepen in dit thema 13,7% -> bijscholing volgen 15,7% -> link naar een website met oefenstof 70,6% -> gebruik maken van een oefenstofbundel</p>
Manier	Percentage								
Oefenstofbundel	70,6%								
Bijscholing volgen	13,7%								
Link naar een website	15,7%								
<p>Wat staat er in de GO! Leerplannen over het schaatsen?</p>	<p>Literatuuronderzoek; Voor het kleuter- en lager onderwijs -> glijden (natuurlijke basisbeweging, groot-motorische vaardigheden) KLUSCE komen de volgende aspecten aan bod: kracht, uithouding, coördinatie en evenwicht Secundair onderwijs komen in de eerste graad volgende eindtermen aan bod: 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht) Tweede graad: 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen 3.2: Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht, meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen) Derde graad: 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen 3.2: Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht, meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen)</p>								

<p>Op welke wijze vindt differentiatie plaats in de les?</p>	<p>Representatieve steekproef; Divergerend of convergerend Lager: 3^{de} graad gaat mee ter ondersteuning Middelbaar: Leerkracht begeleidt minder vaardige Andere werken op eigen niveau</p>
<p>Hoe worden vorderingen en prestaties beoordeeld?</p>	<p>Reputatiemethode; 2 manieren: formatief of summatief 46,8% -> vrij schaatsen (evalueren niet) 6,8% -> 3 lessen Lessenreeks 6 -> DOEL: leerlingen zichzelf kunnen behelpen (stoppen) Evaluatie: parcours met geleerde vaardigheden</p>

De enquête levert analyseresultaten op in de vorm van cirkel- en staafdiagrammen.

<p>Onderzoeksvraag: "Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"</p>	
<p>Conclusie 1: 18,3% heeft geen nood aan ondersteuning want schaatsen wordt niet aangeboden</p>	<p>Verwijzing 1: Zie 2.1.1</p>
<p>Conclusie 2: 70,6% van de leerkrachten wil gebruik maken van een oefenstofbundel</p>	<p>Verwijzing 2: Zie 2.1.5</p>
<p>Conclusie 3: 87% van de leerkrachten zou zich graag verdiepen in dit thema</p>	<p>Verwijzing 3: Zie 2.1.5</p>
<p>Conclusie 4: 15,7% van de leerkrachten wil een link naar een website met oefenstof</p>	<p>Verwijzing 4: Zie 2.1.5</p>
<p>Conclusie 5: 13,7% van de leerkrachten zou een bijscholing willen volgen</p>	<p>Verwijzing 5: Zie 2.1.5</p>
<p>Conclusie 6: Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat er weinig didactisch materiaal ter beschikking is. Het aanwezige materiaal vraagt enige ervaring en kennis van het schaatsen</p>	<p>Verwijzing 6: Zie 2</p>

Hoeveel keer per schooljaar wordt schaatsen aangeboden in de scholen in Limburg?	
<p>Conclusie 1: 55% van de scholen gaan maximum 1 keer per jaar schaatsen</p> <p>Conclusie 2: 18,3% van de scholen gaan niet schaatsen</p> <p>Conclusie 3: 10% van de scholen gaat twee keer per jaar schaatsen</p> <p>Conclusie 4: 6,8% gaat meer dan twee keer per jaar schaatsen</p>	<p>Verwijzing 1: 2.1.1</p> <p>Verwijzing 2: 2.1.1</p> <p>Verwijzing 3: 2.1.1</p> <p>Verwijzing 4: 2.1.1</p>
Wat is de oorzaak hiervan?	
<p>Conclusie 1: 36,8% van de scholen geeft aan dat het te duur is</p> <p>Conclusie 2: 21,7% van de scholen geeft aan dat het om organisatorische redenen gaat</p> <p>Conclusie 3: 18,3% besteed geen tijd aan het schaatsen omdat het niet opgenomen is in het leerplan</p> <p>Conclusie 4: 8,5% van de scholen is afhankelijk van de volgende factoren: -maximumfactuur -klasleerkrachten bij het lager onderwijs -al dan niet een sportdag bij het middelbaar onderwijs</p> <p>Conclusie 5: 2,3% van de leerkrachten geeft aan dat ze een gebrek aan kennis hebben over het schaatsen</p> <p>Conclusie 6: 1,7% van de leerkrachten heeft te weinig basisoefenstof om de lessen mee te vullen</p>	<p>Verwijzing 1: 2.1.2</p> <p>Verwijzing 2: 2.1.2</p> <p>Verwijzing 3: 2.1.2</p> <p>Verwijzing 4: 2.1.2</p> <p>Verwijzing 5: 2.1.2</p> <p>Verwijzing 6: 2.1.2</p>

Op welke manier verloopt de les?	
<p>Conclusie 1: 46,8% van de leerkrachten geeft geen schaatsles, de grootste oorzaak is dat er te veel leerlingen zijn op te korte tijd</p> <p>Conclusie 2: 20% van de leerkrachten geeft zelf les</p> <p>Conclusie 3: 8,5% van de leerkrachten kiest ervoor om de les op te splitsen</p> <p>Conclusie 4: 8,4% van de scholen kiest voor een gediplomeerde lesgever</p> <p>Conclusie 5: 5,1% van de leerkrachten geeft les aan de minder vaardige leerlingen</p>	<p>Verwijzing 1: 2.1.3</p> <p>Verwijzing 2: 2.1.3</p> <p>Verwijzing 3: 2.1.3</p> <p>Verwijzing 4: 2.1.3</p> <p>Verwijzing 5: 2.1.3</p>
Welke vakdidactiek wordt er gebruikt bij het opstellen van de les(sen)?	
<p>Conclusie 1: 74,3% van de leerkrachten stelt de lessen samen aan de hand van eigen kennis en vaardigheden</p> <p>Conclusie 2: 25,7% van de leerkrachten haalt de oefenstof uit bronnen (internet, media, enz.)</p> <p>Conclusie 3: 61,1% van de leerkrachten haalt de oefenstof via het internet en andere media</p> <p>Conclusie 4: 17% van de leerkrachten haalt de oefenstof uit boeken</p> <p>Conclusie 5: 11,1% van de leerkrachten haalt de oefenstof uit gevolgde bijscholingen</p>	<p>Verwijzing 1: 2.1.4</p> <p>Verwijzing 2: 2.1.4</p> <p>Verwijzing 3: 2.1.4</p> <p>Verwijzing 4: 2.1.4</p> <p>Verwijzing 5: 2.1.4</p>

<p>Hoeveel leerkrachten hebben interesse om zich te verdiepen in het schaatsen en op welke manier?</p>	
<p>Conclusie 1: 87% van de leerkrachten zou zich graag verdiepen in het schaatsen</p>	<p>Verwijzing 1: 2.1.5</p>
<p>Conclusie 2: 70,6% van de leerkrachten wil gebruik maken van een oefenstofbundel</p>	<p>Verwijzing 2: 2.1.5</p>
<p>Conclusie 3: 15,7% van de leerkrachten wil een digitale link naar een website met oefenstof</p>	<p>Verwijzing 3: 2.1.5</p>
<p>Conclusie 4: 13,7% van de leerkrachten wil een bijscholing volgen</p>	<p>Verwijzing 4: 2.1.5</p>
<p>Wat staat er in de GO! Leerplannen over het schaatsen?</p>	
<p>Conclusie 1: Bij het kleuter- en lager onderwijs wordt glijden vermeld bij de groot-motorische vaardigheden</p>	<p>Verwijzing 1: 2.2</p>
<p>Conclusie 2: Bij het secundair onderwijs komen volgende competenties aan bod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.1: Competentie: Veilig en verantwoord bewegen • 3.2: Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep • 3.4: Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen (evenwicht, meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen) 	

6 Ontwerpen

Om een oplossing te bieden aan het praktijkprobleem zou er iets moeten veranderen aan de bestaande praktijken. Leerkrachten die schaatsen moeten geven, zouden gebaad zijn met een didactisch onderbouwde cursus.

Voor het ontwerponderzoek zijn volgende fases doorlopen; het diagnosticeren van het praktijkprobleem (1.2, 1.3) en de fase gericht op het ontwerpen van een oplossing.

De ontwerpeisen waaraan de cursus moet voldoen:

- Gebruiksvriendelijk (overzichtelijk, verstaanbaar)
- Oefenstof van begin tot gevorderde niveau
- Keuze uit werkvormen (oefenvormen, spelvormen)
- Didactisch onderbouwd (technische uitleg, foutenanalyse, remediëring en differentiatie)

6.1 Oriënteren

Hiervoor verwijst ik terug naar punt 1.2 en 1.3.

6.2 Richten

Deze conclusies uit de enquête bevestigen de nood aan didactisch materiaal:

- 87% van de leerkrachten zou zich graag verdiepen in het schaatsen
- 70,6% van de leerkrachten wil gebruik maken van een oefenstofbundel

Vraag: "Hoe kan een cursus bijdragen aan de oplossing van het praktijkprobleem?"

Deelvraag: "In hoeverre voldoet het ontwerp aan de ontwerpeisen?"

6.3 Plannen

De aanleiding van het onderzoek was de praktijkproblemen en- vragen die voorkomen bij de lessen schaatsen op school op te lossen.

Het ontwerp is een vereenvoudigde cursus gebaseerd op het boek Initiator Ijschaatsen-Rolschaatsen/Inlineskaten.

Het ontwerp werd gecontroleerd en goedgekeurd door mijn externe partner en specialist in het werkveld Claudia de Condé.

6.4 Verzamelen

Aangezien dit praktijkprobleem nog nooit besproken is, zijn er geen inzichten en oplossingen uit de vakliteratuur. De enige literatuur was de cursus Van Overschelde, S.(2014).

Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen. De literatuur die gebruikt is voor de cursus is enkel te verkrijgen als men de opleiding initiator volgt aan de Vlaamse Trainersschool (VTS).

6.5 Analyseren en concluderen

De ontwerpeisen waaraan de cursus moet voldoen:

- Gebruiksvriendelijk (overzichtelijk, verstaanbaar)
- Oefenstof van begin tot gevorderde niveau
- Keuze uit werkvormen (oefenvormen, spelvormen)
- Didactisch onderbouwd (technische uitleg, foutenanalyse, remediëring en differentiatie)

Op basis van welke data is deze ontwerpeis geformuleerd?

Interview met een leerkracht: 'het is belangrijk dat eender welke leerkracht de cursus kan gebruiken. Dit wordt ondersteunt door filmmateriaal². Leraren dienen wel op voorhand de beginsituatie van hun groep vast te leggen alvorens ze een keuze maken voor de gepaste oefenstof, dit gebeurt vaak de eerste les.'

De geïnteresseerde leerkrachten konden via de enquête hun contactgegevens achterlaten om toegang te krijgen tot de cursus. De cursus wordt bezorgd via een link naar de website of via e-mail.

Ontwerpidee	Voldoet het idee aan de ontwerpeisen?	Is het idee een oplossing voor het praktijkprobleem?	Is het idee realiseerbaar?
Een cursus die men ook online kan raadplegen	Het idee voldoet aan alle ontwerpeisen, maar de vraag is of de leraren tijd maken om de cursus te raadplegen	Het idee lijkt een prima oplossing voor het praktijkprobleem	Het idee is uitvoerbaar

Tabel 2: Ontwerpideeën

² <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqrKQt-Q2jluAILPKjh7KhnqqTFIxedGf>

7 Rapporteren en presenteren

De onderzoeksresultaten worden verspreid via een link naar de website of via e-mail naar de geïnteresseerde leerkrachten.³ De cursus is ontwikkeld om inzichten en oplossingen te geven over het schaatsen in het werkveld.

De doelgroep van het onderzoek zijn de leerkrachten Lichamelijke opvoeding die zich willen verdiepen in het onderwerp.

De strategie die wordt toegepast is 'overreding' uit het communicatiekruispunt.

Doelgroep	Belang in het kader van het onderzoek
Leraren	Willen hun kennis en inzichten over het schaatsen uitbreiden
Beoordelaars van de opleiding	Willen weten of de cursus gehanteerd wordt door de geïnteresseerde leerkrachten en wat er volgens hen nog verbeterd kan worden

Tabel 3: Sociale kaart

Implementatie via het relationele model. Na de uitkomsten van de enquête is er na afloop van het onderzoek het idee ontstaan om een cursus te ontwerpen.

Door de educatieve implementatie zou de cursus een meerwaarde zijn in de praktijk. Door deze vrij te geven via een link⁴ kunnen leerkrachten hiermee aan de slag gaan.

Ook is er aan de cursus beeldmateriaal⁵ toegevoegd om een didactische meerwaarde te creëren.

Er waren beperkingen in het onderzoekproces die ervoor zorgden dat het onderzoek minder vlot verliep. Een struikelblok in het onderzoek is de privacy wetgeving waardoor er geen gegevens meer worden vrijgegeven. Ook de leerkrachten waarvan de gegevens beschikbaar zijn reageren vaak niet om hun antwoord op de enquête te staven. Zeker naarmate het schooljaar vordert is de respons zeer klein.

Volgende aspecten geven aan waarom het een waardevol en succesvol onderzoek is geweest;

- *Individuele ontwikkeling.* Door het onderzoek heb ik nieuwe kennis en inzichten verworven. Mijn onderzoeksvaardigheden zijn uitgebreider en meer ontwikkeld.
- *Collectieve ontwikkeling.* De cursus draagt bij aan het ontwikkelen van nieuwe kennis en inzichten voor de geïnteresseerde leerkrachten.
- *Transparant.* Het praktijkonderzoek is beschreven opdat anderen kunnen nagaan welke leerontwikkeling en stappen er zijn uitgevoerd in het onderzoek.
- *Aansluiting bij de beroepspraktijk.* De cursus is van grote invloed op het praktijkonderzoek. Hiermee willen we immers het praktijkprobleem oplossen.
- *Communicatie met anderen.* Door opinies van de leerkrachten zijn er inzichten aangeboden in het praktijkprobleem. Via contact met Sport Vlaanderen zou er een mogelijkheid zijn om de cursus op een groter draagvlak te introduceren in de onderwijspraktijk.

³ 70,6% van de leerkrachten wil gebruik maken van een oefenstofbundel

⁴ <https://drive.google.com/file/d/1Q1-tawObo-sRYBZejuuXFX9tnHWalCnE/view?usp=sharing>

⁵ <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqrKQt-Q2jluAILPKjh7KhnqqTFIxedGf>

Besluit

Dankzij mijn praktijkonderzoek "Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?", zijn er eindelijk cijfergegevens over hoe weinig kennis en inzicht er is in de vakdidactiek van het schaatsen. 74,3% van de leerkrachten stelt de lessen samen aan de hand van eigen kennis en vaardigheden. Daarentegen wil toch 70,6% gebruik maken van een oefenstofbundel en 13,7% een bijscholing volgen. Ook geeft 1,7% aan dat ze te weinig basisoefenstof hebben om de lessen mee te vullen.

Uit literatuuronderzoek is ook gebleken dat er weinig didactisch materiaal ter beschikking is. Het aanwezige materiaal vraagt dan weer enige ervaring en kennis van het schaatsen.

Dat kan verklaren waarom 2,3% van de leerkrachten aangeeft dat ze een gebrek hebben aan kennis over het schaatsen.

18,3% van de scholen gaat zelfs niet schaatsen. De grootste oorzaak voor de scholen is het kostenplaatje.

Ook opmerkelijk is dat er 18,3% geen tijd besteed aan het schaatsen omdat dit niet expliciet vermeld is in het leerplan. Toch kunnen er heel wat competenties en groot-motorische vaardigheden verworven worden met schaatsen.

Het is zeer fijn om mijn onderzoek af te sluiten met 87% van de deelnemende leerkrachten die zich toch graag in dit thema zouden verdiepen.

Dit toont aan dat de meerderheid van de leerkrachten zich openstelt voor innovatie!

Literatuurlijst

Marnix, K. (2010). Schaatsenrijden: een cultuurgeschiedenis. Veen: L.J.

Brugman, B. & Geers, F. & Langejan, J. (2012, tweede druk). Alles over ijs. Baarn: Marmer

Pedagogische begeleidingsdienst. (2015).Leerplan lager onderwijs. Geraadpleegd op 25 maart 2019, via <https://pro.g-o.be/blog/Documents/Lichamelijke%20opvoeding%20BaO.pdf>

Pedagogische begeleidingsdienst. (2015).Leerplan secundair onderwijs eerste graad. Geraadpleegd op 25 maart 2019, via <https://pro.g-o.be/blog/documents/2015-001.pdf>

Pedagogische begeleidingsdienst. (2015).Leerplan secundair onderwijs tweede graad. Geraadpleegd op 25 maart 2019, via <https://pro.g-o.be/blog/documents/2015-004.pdf>

Ira Vannut

Titel: "Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"

Geraadpleegde werken

De Rop, P. & Decoster, A. & Van Overschelde, S. (2015). Initiator Ijschaatsen-Rolschaatsen/Inlineskaten. Brussel: Vlaamse Trainersschool.

Van Overschelde, S.(2014). Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen.

<https://data-onderwijs.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/>

Ira Vannut

Titel: "Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?"

Bijlagen

Bijlage 1: Oefenstofbundel



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
... ONDERWIJS**

Bachelorproef

Ijsschaatsen/inlineskaten in het
onderwijs
cursustekst

Ira Vannut

Academiejaar 2018 - 2019

Inhoudsopgave

1	Voorwoord.....	3
2	Theoretische aspecten	4
2.1	Stabiliteit en instabiliteit	4
2.1.1	Correcte schaatshouding	4
2.1.2	Algemene aanleerhouding.....	4
2.1.3	Veiligheid	4
2.2	Basistechnieken	6
2.2.1	Staan/stappen	10
2.2.2	Rollen/glijden.....	10
2.2.3	Uitwijken/bocht nemen op twee voeten	11
2.2.4	Unipodaal	11
2.2.5	Schaatspas	11
2.2.6	Remmen	13
2.2.7	Overstappen	16
2.2.8	Achterwaarts schaatsen	17
2.2.9	Draaien	19
2.2.10	Achterwaarts overstappen.....	21
2.3	Oefenvormen	23
2.4	Foutenanalyse en remediëring	54
2.5	Spelvormen	68
2.5.1	Staan/stappen	68
2.5.2	Rollen/glijden.....	70
2.5.3	Uitwijken/bocht nemen op twee voeten	72
2.5.4	Unipodaal	74
2.5.5	Schaatspas	76
2.5.6	Remmen	77
2.5.7	Overstappen	79
2.5.8	Achterwaarts schaatsen	81
2.5.9	Draaien	83
2.5.11	Achterwaarts overstappen.....	85
3	Bronnen	87

1 Voorwoord

Deze cursus is verschenen naar aanleiding van mijn Bachelorproef “Hebben scholen nood aan ondersteuning tijdens de lessen schaatsen?”. Uit mijn enquête is gebleken dat schaatsen een minder beoefende sport is bij de Limburgse scholen. Zowel leerkrachten als leerlingen hebben weinig affiniteit met deze wintersport. Naar aanleiding van mijn eigen ervaring en de steun van mijn vakdidacticus mevrouw Katrijn Mattijs willen wij het schaatsen terug in de picture zetten. De cursus is gebaseerd op het boek initiator ijsschaatsen-rolschaatsen/inlineskaten. Indien u nog meer informatie wenst over bepaalde onderdelen uit de cursus kan u dit boek raadplegen.

2 Theoretische aspecten

2.1 Stabiliteit en instabiliteit

2.1.1 Correcte schaatshouding

Hoe lager het zwaartepunt, hoe stabiel de houding. Bij een laag zwaartepunt is de kans kleiner dat het zwaartepunt uit de steunbasis valt. De steunbasis moet zo breed mogelijk zijn. Om dit te verkrijgen zetten we de voeten op heupbreedte en belasten deze bipodaal. De armen houden we transversaal en licht voorwaarts gespreid. Belangrijk hierbij is dat de schouders, knieën en tenen op één lijn staan. Dit zijn de beginselen van een correcte schaatshouding. Indien deze stappen niet voldoende zijn kunnen er nog extra hulpmiddelen worden ingeschakeld zoals een voorwerp, persoon, enz...

Bij een instabiele houding is het zwaartepunt hoog, de steunbasis te breed (breder dan heupbreedte) of te smal waarbij de voeten unipodaal worden belast. De armen hangen verticaal naast het lichaam of zijn op de rug.

2.1.2 Algemene aanleerhouding

In vooraanzicht zijn de voeten op heupbreedte. In zijaanzicht zijn er twee principes. Een verticale **schouder-knie-teen** lijn. Bij het stilstaan ligt de projectie van het zwaartepunt in het midden van de steunbasis. Bij voorwaarts schaatsen ligt de druk meer naar achter en bij achterwaarts schaatsen ligt de druk meer naar voor. Onder druk verstaan we spelen met het eigen lichaamsgewicht om het evenwicht te behouden.

Belangrijk bij het schaatsen is dat de schouders naar voor neigen!

Het is ook niet de bedoeling dat leerlingen deze houding continue aannemen. Deze gaat veranderen naargelang niveau, leeftijd, spelvorm, type schaats..

2.1.3 Veiligheid

Draag altijd handschoenen en eventueel een helm voor de allerkleinsten. Controleer of de schaatsen op een correcte manier bevestigd zijn aan de voeten. Het middelste gedeelte van de schaats wordt het meeste aangespannen, bij het bovenste gedeelte moet er nog een vinger passen tussen het scheenbeen en de tong. Eén paar kousen volstaat.

Leren rechtstaan

- op de knieën gaan zitten
- één voet onder het lichaam recht zetten
- handen op de opgetrokken knie zetten
- lichaam omhoog duwen

Leren rechtstaan voor de kleintjes

- op de knieën zitten
- vuisten op ijs plaatsen
- één voet recht zetten
- poep omhoog duwen tot de andere voet geplaatst kan worden
- handen voorzichtig van het ijs
- neem de stabiele houding aan (zie punt 2.1.1)

Vallen (na evenwichtsverlies)

- Meest voorkomend: handen zwaaien of romp compenseren
 - erger maken omdat zwaartepunt hiermee verhoogt
- Rugwaarts vallen voorkomen:
 - Door benen buigen (een klein bolletje maken)
 - Romp voorwaarts buigen en armen naar voor brengen

Hulptechnieken

- Naast leerling staan
 - Begeleider/leerkracht neemt de verste hand (handpalm naar boven) om de dichtstbijzijnde hand van de leerling vast te nemen
 - Begeleider/leerkracht neemt de dichtstbijzijnde hand en plaats deze onder de oksel of de bovenarm van de leerling
- Voor de leerling: handen van de leerling vasthouden
 - Angst leerling verminderen
 - Nadeel: niet aangewezen bij leerlingen die helemaal niet kunnen rechtstaan
- Achter leerling: armen onder die van de leerling houden
 - Angst leerling overwinnen
 - Gebruiken wanneer leerling stevig staat/stapt
 - Nadeel: leerlingen gaan zich naar achter laten hangen

2.2 Basistechnieken

Er is een verscheidenheid aan schaatstechnische vaardigheden. Deze zijn ingedeeld in 10 fasen: van stappen tot achterwaarts overstappen. De cursus is per niveau progressief opgebouwd. Vergeet nooit bij het aanleren van iets nieuws dat de basisvaardigheden van heel groot belang zijn. Eerst moeten de leerlingen kunnen stappen en dan lopen (snelheid) vooraleer je naar volgende niveaus kan gaan. Blijf altijd letten op de schaatshouding (2.1.1).

Methodische opbouw:

1. Staan/stappen
2. Rollen/glijden
3. Uitwijken/bocht nemen op twee voeten
4. Unipodaal
5. Schaatspas
6. Remmen
7. Overstappen
8. Achterwaarts schaatsen
9. Draaien
10. Achterwaarts overstappen

Methodische opbouw per niveau:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Gaan/stappen 2. Glijden 	Niveau 1
<ol style="list-style-type: none"> 3. Uitwijken/bochten nemen 4. Remmen 5. Achteruit schaatsen 	Niveau 2
<ol style="list-style-type: none"> 6. Unipodaal (op één voet schaatsen) 7. Schaatspas 8. Draaien van vooruit naar achteruit en van achteruit naar vooruit 	Niveau 3
<ol style="list-style-type: none"> 9. Overzetten 10. Achteruit overzetten 	Niveau 4

Welke basisvaardigheid (BV) pas ik toe bij welke leeftijd?

BV 1 en 2: 1^{ste} leerjaar en alle leerlingen (kleuters) die niet zonder hulp kunnen staan op schaatsen

BV 3 en 4: 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} leerjaar en alle beginners die zich zonder hulp kunnen rechthouden

BV 5: 5^{de} en 6^{de} leerjaar en alle leerlingen die reeds goed kunnen remmen

BV 6 en 7: 1^{ste} en 2^{de} secundair en alle leerlingen die zonder aarzelen op 2 voeten kunnen schaatsen en die zowel links als rechts kunnen afslaan 'op commando'

BV 8 en 9: 3^{de} en 4^{de} secundair en alle leerlingen die heel vlot vooruit en achteruit kunnen schaatsen en op een rechte lijn op 1 voet kunnen glijden

BV 10: 5^{de} en 6^{de} secundair en alle leerlingen die de belangrijkste basisvaardigheden van het schaatsen bezitten, zijnde schaatspas, remmen, bochten maken en achteruit schaatsen

Leerplandoelstellingen GO! onderwijs:

We gaan het enkel hebben over de bewegingsdoelen (motorische competenties). Persoonsdoelen zijn afhankelijk van waar de leerkracht aan wil werken en kan voor iedere leerkracht verschillend zijn voor éénzelfde les.

Kleuter- en lager onderwijs:

Voor het **kleuter onderwijs** komen deze ontwikkelingsdoelen aan bod:

(6.2.)1 KLUS(CE)

- 6.2.1.1 Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten (OD 2.6)
- 6.2.1.4 Houden een fysieke inspanning een tijdlang vol (OD 2.7)
- 6.2.1.8 Ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie (OD 1.7)
- 6.2.1.9 Voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit (OD 1.7, 1.10)
- 6.2.1.10 Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten (OD 1.3)

(6.2.)2 Oplossen van bewegingsproblemen

- 6.2.2.1 Tonen belangstelling voor aangereikte oplossingsstrategieën (OD 1.35)
- 6.2.2.2 Geven een gepast bewegingsantwoord op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels (OD 1.32)
- 6.2.2.4 Passen verworven bewegingsprincipes toe in andere bewegingssituaties (OD 1.38)

(6.2.)3 Psychomotoriek*Lichaamsperceptie:*

- 6.2.3.1 Tonen in het bewegen dat ze de opbouw van hun lichaam kennen (OD 1.14)
- 6.2.3.2 Nemen diverse lichaamshoudingen aan (elementair, contrastrijk, met aandacht op één detail) (OD 1.14, 1.33, 3.4)
- 6.2.3.3 Passen hun lichaamshouding aan de bewegingssituatie aan (OD 1.15)
- 6.2.3.7 Boots en asymmetrische houdingen en bewegingen na

Ruimteperceptie:

- 6.2.3.14 Nemen twee of meer opeenvolgende hindernissen (OD 1.24, 1.31)
- 6.2.3.18 Bewegen in een aangegeven richting (bv. voorwaarts, schuin ...) (OD 1.20)
- 6.2.3.23 Stoppen, richten en wijzigen de eigen bewegingsbaan afhankelijk van vaste en bewegende voorwerpen en/of andere leerlingen (OD 1.2, 1.20)
- 6.2.3.24 Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting) (OD 1.33)

Tijdsperceptie:

- 6.2.3.25 Voeren verschillende bewegingen zonder onderbreking tegelijk of opeenvolgend uit (OD 1.31, 1.33)
- 6.2.3.27 Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen) (OD 1.21)
- 6.2.3.30 Reageren snel met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen (OD 1.6)

(6.2.)4 Klein-motorische vaardigheden

- 6.2.4.2 Gebruiken de functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen (OD 1.30)

(6.2.)5 Groot-motorische vaardigheden*Rijden en glijden*

- 6.2.5.17 Behouden hun evenwicht bij het glijden op verschillende manieren (bv. glijden van een bank, glijbaan ..., glijden op de buik, op de rug ...) (OD 1.3)
- 6.2.5.18 Behouden hun evenwicht bij het glijden met (een) partner(s) en/of met voorwerpen

6.2.5.19 Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd

Voor het ***lager onderwijs*** komen deze eindtermen aan bod:

(6.2.)1 KLUS(CE)

6.2.1.1 Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

6.2.1.2 Ontwikkelen vormspanning via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

6.2.1.5 Ontwikkelen hun uithoudingsvermogen via bewegingsopdrachten (ET 2.2*)

(6.2.)3 Psychomotoriek

Lichaamsperceptie:

6.2.3.5 Houden rekening met de mogelijkheden en beperkingen van de eigen lichaamsopbouw, de lichaamsgrenzen en de lichaamsverhoudingen bij het bewegen (ET 1.6, 2.1*)

6.2.3.12 Zetten gepast hun linker- en rechterhand of -voet in (bv. actiehand en ondersteunende hand, afstootbeen en zwaaibeen) (ET 1.4)

6.2.3.13 Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas (ET 1.5)

Ruimteperceptie:

6.2.3.24 Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting)

Tijdsperceptie:

6.2.3.27 Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen)

6.2.3.31 Selecteren de relevante prikkel onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen (ET 1.33)

(6.2.)4 Klein-motorische vaardigheden

6.2.4.4 Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van aan hun leeftijd aangepast sport- en spelmateriaal (ET 1.27)

(6.2.)5 Groot-motorische vaardigheden

Rijden en glijden

6.2.5.18 Behouden hun evenwicht bij het glijden met (een) partner(s) en/of met voorwerpen (ET 1.9)

6.2.5.19 Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd (ET 2.5)

Secundair onderwijs:**Eerste graad:****3.1 Competentie: veilig en verantwoord bewegen**

leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na (1LO:2 code 42)
past de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe (1LO:2 code 43)
gebruikt aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten (1LO:3 code 44)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht:**

behoudt en herstelt zijn evenwicht (1LO:7 code 82)

Tweede graad:**3.1 Competentie: veilig en verantwoord bewegen**

neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. elkaars veiligheid en kan het belang van veiligheidsafspraken toelichten (2LO:1-2 code 46)
neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. het toepassen van afspraken en spelregels (2LO:1 code 47)
helpt en ondersteunt medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties onder begeleiding van de leerkracht (2LO:3 code 52)

3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep

voert geleerde vaardigheden uit met anderen (2LO: 8 code 57)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht:**

past eerder geleerde vaardigheden op basis van evenwicht toe, al dan niet in een combinatie (2LO:7 code 85)

zoekt naar, behoudt en herstelt evenwicht in verschillende situaties (2LO: 9 code 86)

3.4.7 Meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen :

kan veilig vallen en landen in verschillende situaties (2LO: 13 code 106)

Derde graad:**3.1 Competentie: veilig en verantwoord bewegen**

formuleert veiligheidsregels en spelregels (3LO:1 code 48)
past in nieuwe bewegingssituaties gezamenlijk afgesproken spelregels toe (3LO:1 code 49)
helpt medeleerlingen wanneer de bewegingssituatie dit vereist (3LO:2 code 53)

3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep

voert zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met het eigen kunnen (3LO: 4 code 59)

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties**3.4.3 Evenwicht**

gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op evenwicht, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau (3LO: 10,12 code 87)

3.4.7 Meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen

gebruikt gekende motorische vaardigheden op basis van meegaan, tegenwerken en veilig vallen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau uit (3LO: 10,12 code 107)

2.2.1 Staan/stappen

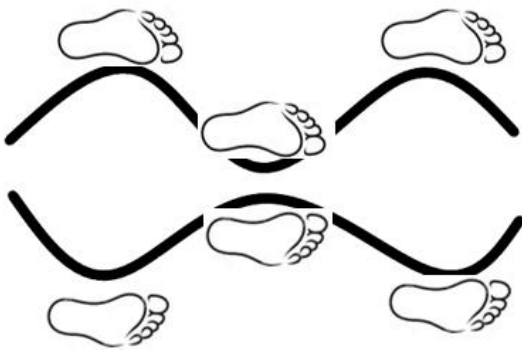
Men vertrekt vanuit de stabiele schaatshouding (zie 2.1.1). Het scheenbeen drukt tegen de tong van het schoeisel. In de beginfase ga je de voorkant van de schaatsen niet zien, omdat de knieën in de weg zitten. Het lichaamsswaartepunt ligt ongeveer in het midden van de voet. Bij voorwaarts rollen/glijden is dit eerder ter hoogte van de hiel en bij achterwaarts schaatsen eerder op de voorvoet.

Let op: de houding die aangeleerd wordt, is sterk afhankelijk van het type schaatsen.

Bij voorwaarts stappen is het de bedoeling om vooruit te gaan zonder te rollen/glijden. De voeten zijn naar buiten gedraaid (V-vorm) in een hoek van ongeveer 60° en de voeten worden om beurt verplaatst; zo niet, zal men geen grip hebben om te blijven staan. Een hoek van 90° is stabiel, maar deze houding is niet natuurlijk en eerder geforceerd.

2.2.2 Rollen/glijden

Rollen/glijden is een voorwaartse verplaatsing maken waarbij de schaatsen constant contact houden met de grond. Bij het rollen/glijden ligt het gewicht ter hoogte van de hielen. Het lichaamsgewicht wordt gelijk verdeeld over beide voeten. Men vertrekt ook hier van de stabiele schaatshouding (zie 2.1.1). Om snelheid te bekomen bij het rollen/glijden worden er visjes gemaakt. Hierbij worden de voeten uit elkaar en naar elkaar gebracht. Er wordt een constante druk gegeven op de hielen, terwijl de tenen naar binnen en buiten gedraaid worden. Visjes zijn een voorbereiding op de ploegstop, deze komt nog aan bod bij fase 6: remmen.



Figuur 1: Visbeweging

2.2.3 Uitwijken/bocht nemen op twee voeten

Het nemen van bochten gebeurt tijdens het rollen/glijden (met voldoende snelheid). De voeten zijn parallel, de knieën gebogen en de schouders boven de knieën.

De leerlingen kunnen uitwijken door het zwaartepunt in die richting te verplaatsen. Ook de zijwaartse druk op de schaatsen is van belang bij het uitwijken. De schaatsen neigen naar de kant waarop de druk ligt. Ideaal om dit te leren zijn de visjes (zie vorige fase 2.2.2).

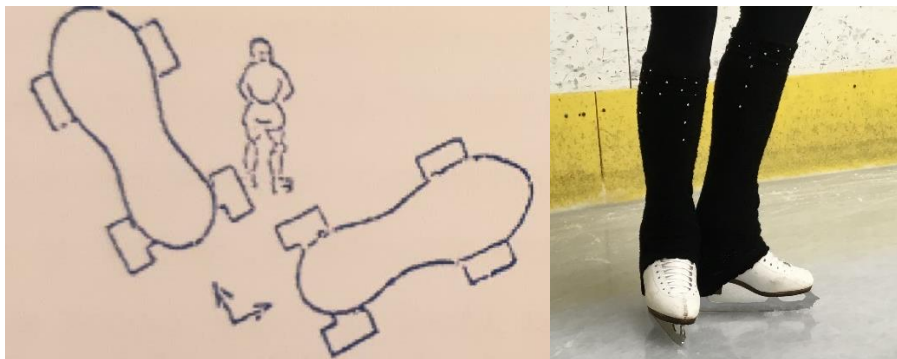
2.2.4 Unipodaal

In voorgaande fases lag het accent op voor- en achterwaarts evenwicht en het glijgevoel op twee voeten. Nu zal men trachten de steunbasis te versmallen, om geleidelijk over te gaan op één voet.

Om op één been te glijden, moet de leerling het lichaamsgewicht volledig op het steunbeen plaatsen. De romp en de schouders worden boven de (belaste) knie gebracht. Het steunbeen staat in een verticaal vlak onder het bovenlichaam. Er mag geen buiging zijn t.h.v. heupen. Het vrije been (d.w.z. het been dat van de grond is) blijft in de schaatslijn (= richting vanwaar men komt en waar men naartoe gaat). Bijgevolg de heup van het vrije been is opgetrokken.

2.2.5 Schaatspas

De schaatspas of het 'gewoon links-rechts schaatsen' verschilt met het stappen door de afstoot en lange glijfase op één voet na elke afstoot. De schaatspas bestaat uit drie fases: een afstootfase, een glijfase (unipodaal glijden) en een fase van dubbele steun (bipodaal glijden). Het schaatsen gebeurt in gekruiste coördinatie. Het linkerbeen zal zich voorwaarts verplaatsen terwijl de linker- en rechterarm zijwaarts gericht zijn, het rechterbeen fungeert als afstootbeen.



Figuur 2: Voetpositie bij aanvang van een schaatspas

2.2.5.1 De afstootfase

In de uitgangspositie staan de voeten in een hoek van 60°-90° ten opzichte van elkaar, met één been in de achterste positie. De knieën zijn lichtjes gebogen, het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over beide schaatsen. Beginners kijken in de richting waarnaar ze rijden dus zeker niet naar de voeten! De achterste voet zet af op de binnenzijde van de wielen/het mes terwijl de voorste voet schuin zijdelings wordt voortgeduwd. Belangrijk om deze beweging goed te kunnen uitvoeren, is het buigen door de knie van het steunbeen en het uitstrekken van het afstootbeen.

2.2.5.2 De glijfase

Tijdens deze fase blijft het steunbeen doorglijden. Na de afstoot wordt de vrije voet bijgebracht t.h.v. de steunvoet en wordt de druk van de steunvoet verlegd van het midden naar de binnenkant van de voet (= kantenwissel), om vervolgens weer correct te kunnen afstoten.

2.2.5.3 De dubbele steunfase

In deze fase wordt de afstoot van de andere voet voorbereid: het lichaamsgewicht wordt verplaatst. Deze fase is zeer kort als men de schaatspas goed uitvoert.

2.2.6 Remmen

2.2.6.1 De ploegstop

Dit is de eerste manier om het stoppen aan te leren. Deze methode kan bij de visjes aangeleerd worden. Deze stop is te vergelijken met de ploegstop in het skiën. Er wordt gestart vanuit de stabiele schaatshouding met een laag zwaartepunt, zodat bij het remmen niet enkel de voeten afremmen (en zo de romp naar voor wordt gekatapulteerd), maar het ganse gewicht wordt tegengehouden. De hielen worden naar buiten geduwd (omgekeerde V) en de voeten uit elkaar, waardoor een zijwaartse schuifbeweging plaatsvindt op de binnenkant van het mes. Het gewicht ligt op de bal van de voet. Zo niet, zal er een voorwaartse stuwung zijn met kans op een achterwaartse val. Het afremmen mag niet te bruusk gebeuren!



Figuur 3: Ploegstop op ijs in voor- en zijaanzicht

Op wieltjes wijkt de techniek af van die op het ijs. Op wieltjes zullen bij aanvang de voeten iets verder uit elkaar gebracht worden. Dit door het lichaamsgewicht op de binnenkant van de voeten te laten rusten, zullen de voetpunten meer naar binnen wijzen. De hielen worden naar buiten geduwd.

2.2.6.2 De T-stop of sleepstop

Tijdens het schaatsen dient de remvoet haaks achter de andere voet geplaatst te worden in een T. De knieën blijven lichtjes gebogen. De wielen/het mes van de achterste schaats zullen/zal hierdoor over de grond/het ijs slepen waardoor er wordt afgeremd. De druk op de wielen/het mes kan progressief vergroot worden, maar het gewicht blijft steeds op de voorste (niet-remmende) voet. De druk dient over de ganse voet (binnenmes) te worden verdeeld, zodat de schaatsrichting niet wijzigt. De ideale afstand tussen het steunbeen en het achterste been is maximum één schaatslengte. Hier kunnen de armen ook gebruikt worden om het evenwicht beter te bewaren.



Figuur 4: De sleepstop of T-stop

2.2.6.3 De T-stop met remvoet vooraan

Bij deze stop wordt de remvoet opengedraaid en voor de andere voet geplaatst. In tegenstelling tot de gewone T-stop, ligt hier de druk op het buitenmes. Deze techniek wordt zelden aangeleerd in een initiatiesles!



Figuur 5: De T-stop met remvoet vooraan

2.2.6.4 Stop met een halve draai

In het ijsschaatsen wordt deze manier niet als rem aanzien, maar eerder als een schaatsvaardigheid en/of hulpmiddel om te draaien van vooruit naar achteruit. Deze wijze is minder bruikbaar om als remmethode te gebruiken maar wordt hier besproken aangezien veel beginners met een lage snelheid deze schaatsvaardigheid gebruiken om te stoppen. Deze stop neemt veel plaats in beslag en is bij hogere snelheden risicovol. Bij deze stop wordt het vrije been ongeveer 180° gedraaid t.o.v. de steunvoet (met of zonder steun van het voorste wieltje van de voet die draait). Bij het schaatsen wordt er een bocht gemaakt (maanfiguur) en wordt er afgeremd.



Figuur 6: Stop met een halve draai

2.2.6.5 Hockeystop op het ijs

Hockeyspelers maken gebruik van deze techniek. Deze remtechniek is te vergelijken met de parallelstop in het skiën. Om deze rem in te zetten, worden de voeten tegen elkaar gebracht en de knieën gebogen, om vervolgens een twistbeweging te maken over de voorkant van de schaatsen (bal van de voeten), zodat de messen dwars op de schaatsrichting komen te staan = een kwartdraai wordt gemaakt door de heupen te draaien door “uit de knieën te komen” (veerbeweging: tijdens de rembeweging zijn de knieën terug soepel). De romp blijft naar de schaatsrichting gericht om overdraaiing te vermijden. Vanuit deze positie wordt de voorste voet zijwaarts uitgeduwd met een schuifbeweging. Het gewicht blijft goed boven de achterste (niet-remmende) voet. De druk wordt uitgeoefend op de binnenkant van de buitenste (=voorste) schaats op bal van de voet (niet op de hiel!). Deze techniek wordt bij initiaties niet aangeleerd!



Figuur 7: Hockeystop

2.2.7 Overstappen

Overstappen is de techniek om in een bocht de snelheid op te drijven. Om deze te beheersen, dient men eerst unipodaal in bocht te kunnen schaatsen. Dit bereiken we door het oefenen van de buiten- en binnenbogen. Om op één been voorwaarts uit te wijken zijn er vier mogelijkheden. Je kan op de linker- of op de rechervoet staan en in elk van deze gevallen kan er een bocht naar links of naar rechts gemaakt worden (binnen- en buitenwaartse druk op elke voet);

- **Buitenbogen vooruit**

Bij de buitenboog vooruit op de linkervoet wordt naar links uitgeweken, bij de buitenboog vooruit op de rechervoet wordt naar rechts uitgeweken.

- **Binnenbogen vooruit**

Bij de binnenboog vooruit op de linkervoet wordt naar rechts uitgeweken, bij de binnenboog vooruit op de rechervoet wordt naar links uitgeweken.

Nadat men de buiten- en binnenbogen beheerst, kan overgaan worden naar het overstappen op kant. Voor er een bocht gemaakt wordt, is er een bepaalde beginsnelheid (schaatspas) nodig.

Bij een bocht naar links is het steeds de rechervoet die de linkervoet overkruist, bij een bocht naar rechts is het de linkervoet die de rechervoet overkruist.

Bij het overkruisen zijn de knieën gebogen en helt de lichaamsas naar het cirkelmiddelpunt.

Als typevoorbeeld bespreken we een bocht naar links (rechervoet stapt over de linkervoet). Na de schaatspas wordt de bocht ingezet. Het lichaamsgewicht wordt op het binnenste been gebracht. Men steunt dus buitenwaarts (kant van het mes) op het linkerbeen. Het rechterbeen wordt zijwaarts-achterwaarts uitgestrekt (afduw op de binnenkant van het mes). Na de afstoot wordt de rechervoet schuin over de linkervoet gebracht. Bij deze beweging wordt het rechterbeen geplooid naar voor gebracht. Bij het neerzetten van de rechervoet wordt er een binnenwaartse druk gegeven. De hiel van de rechervoet komt ter hoogte van de voorkant van de linkervoet. Uiteindelijk in een gevorderd stadium zou de hiel van de rechervoet ter hoogte van de enkel van de linkervoet moeten komen (overkruisen). Na het overkruisen komt het lichaamsgewicht op de rechervoet. Het rechterbeen wordt nu het steunbeen. Het linkerbeen wordt buiten de cirkel uitgestrekt (= afduw met de buitenkant van het mes –niet met de punt/stopper duwen), bijgehaald en links van en parallel met de rechervoet weer neergezet.

Het lichaamsgewicht wordt weer op het linkerbeen gebracht (linkervoet: druk buitenwaarts) en de bewegingsontwikkeling kan zich herhalen.

Beide benen worden gebruikt om de snelheid op te drijven.

Opmerking: de afstoot bij het overstappen in kunstschaatsen, neigt naar de afstoot bij het skeeleren (m.a.w. met een meer gesloten heuppositie)

Video: Overzetten naar links: <https://youtu.be/owk9SuffEdA>



Figuur 8: Voetenwerk van het overzetten naar links

2.2.8 Achterwaarts schaatsen

Er bestaan verschillende manieren om achteruit te leren rollen/glijden. De drie manieren hieronder beschreven, hebben gemeen dat het gewicht op de bal van de voet dient te blijven, dus de hielen lichtjes naar omhoog getrokken – opgelet: niet de hele schaats wordt opgetild! Het lichaam zal lichtjes voorover gebogen worden.

2.2.8.1 Achterwaarts 'stappen'

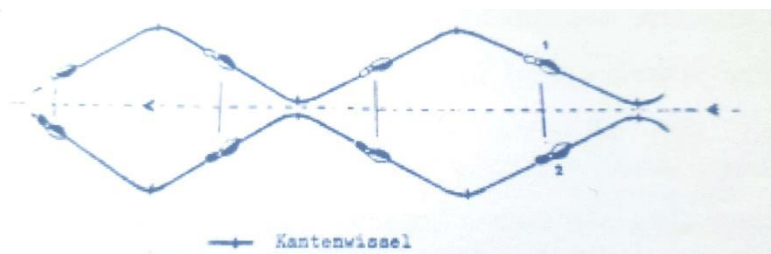
Deze manier is voor sommigen makkelijker waardoor het te overwegen valt om met deze manier te starten. Hiermee kan de snelheid worden bekomen om de andere technieken gemakkelijker aan te leren. Het achterwaarts stappen is een ideale aanzet tot het achterwaarts unipodaal schaatsen. Hiervoor geldt dezelfde technische beschrijving als unipodaal voorwaarts, met als voornaamste verschil dat de druk nu op de voorkant van de schaats zal liggen i.p.v. op de hiel.

Dit kan aangeleerd worden door de voetpunten naar elkaar te brengen = omgekeerde V-positie. De meesten zullen automatisch achteruit beginnen te glijden. Vervolgens worden de voeten afwisselend links en rechts opgetild = 'stappen' met ingedraaide voeten (= omgekeerde V-positie). Hierbij wordt het lichaamsgewicht met een schommelbeweging van links naar rechts gebracht, waardoor de snelheid opgedreven wordt. De voetpunten dienen telkens terug bij elkaar gezet te worden, anders zullen de voeten te ver uiteen rollen/glijden.

2.2.8.2 Visjes maken

Net zoals vooruit, worden de voeten hierbij uit elkaar gebracht en vervolgens weer bij elkaar, m.a.w. eerst worden de tenen ingedraaid = omgekeerde V-positie, waardoor de meesten automatisch achteruit beginnen te glijden om vervolgens de hielen naar mekaar toe te trekken = V-positie.

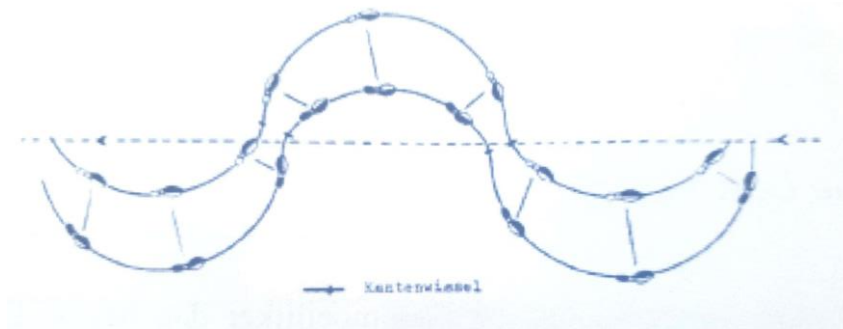
Hierbij kan het helpen om ritmische kniebeweging te maken: omgekeerde V (voeten gaan uit elkaar) = buigen, V (voeten komen terug samen) = strekken.



Figuur 9: Visjes achteruit

2.2.8.3 Slalommen achteruit

Deze manier is moeilijker. Hierbij wordt afwisselend een half visje links en een half visje rechts gemaakt (maanvorm). Om dit aan te leren, kan het helpen de leerlingen op snelheid te doen komen met de visjes achteruit en tijdens deze beweging de heupen van links naar rechts te doen draaien.



Figuur 10: Slalom achteruit

2.2.9 Draaien

Voorwaartse en achterwaartse schaatsbewegingen kunnen aan elkaar gekoppeld worden door een halve draai uit te voeren. Dit kan op verschillende manieren.

De armen dienen om het evenwicht te behouden. De armen en de schouders worden eerst gedraaid, dan volgen de heupen, zodat tijdens de draai de schouders recht op de heupen staan (in een vierkant). Na de draai mogen de schouders niet doordraaien: de schouders en de armen worden (min of meer) in de cirkel gehouden.

2.2.9.1 Halve draai op twee voeten (met beide voeten samen)

Van voorwaarts naar achterwaarts

De voeten staan evenwijdig naast elkaar. De draaibeweging wordt ingezet door het draaien van de schouders, armen en heupen in de richting waarin men de draai zal uitvoeren. Gedurende deze voorbereidingsfase zijn de knieën lichtjes gebogen, maar bij de uitvoering zelf komt men uit deze geplooid houding omhoog. Er wordt op de bal van de voet gedrukt en de hielen worden lichtjes omhoog gebracht. De beide voeten draaien dus samen. Tijdens de draaiuitvoering mogen de schouders (en bijgevolg ook de armen) niet verder draaien, zodat het bovenlichaam niet doordraait op het einde van de halve draai. De heupen worden als het ware gedraaid ten opzichte van de schouders die zo stil mogelijk gehouden worden.

Video: Halve draai op twee voeten van voorwaarts naar achterwaarts: <https://youtu.be/K0CCdND1vyc>

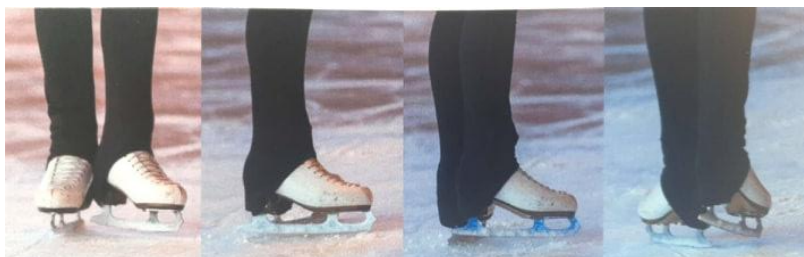
Van achterwaarts naar voorwaarts

Deze halve draai gebeurt op dezelfde manier, maar nu zijn het de voetspitsen die omhoog getild worden. Er wordt dus over de hielen gedraaid. Dit wordt minder gebruikt omdat het 'naar voor stappen' (zie verder 2.2.9.2 draai met voetwissel) zo eenvoudig is.

2.2.9.2 Halve draai op één voet

Draai met voetwissel (met beide voeten apart) = Mohawk: van voorwaarts naar achterwaarts

Bij deze draai wordt er snelheid genomen, wordt een voet opgetild om die zover mogelijk te kunnen uitdraaien: Charlie Chaplin positie. De gedraaide voet wordt achteruit neergezet en het gewicht wordt daarop overgebracht. Nu kan het eerste steunbeen opgetild worden en ook achteruit worden bijgezet zodat dat er achteruit kan worden verder geschaatst.



Figuur 11: Halve draai met voetwissel van vooruit naar achteruit

Video: Halve draai met voetwissel van vooruit naar achteruit: https://youtu.be/AV_pvaZVrGw

Draai met voetwissel (met beide apart): van achterwaarts naar voorwaarts

Dit is de eenvoudigste manier om van achteruit naar vooruit te draaien. Bij deze draai wordt er achteruit op de voorkeursvoet gedrukt terwijl de vrije voet 180° opengedraaid wordt en voorwaarts neergezet wordt = naar voor stappen. De voorkeursvoet zal automatisch wat meedraaien, wat de mogelijkheid geeft om met die voet af te duwen. Door het gewicht op de voorwaartse voet te zetten, kan de voorkeursvoet opgetild worden en ook naar voor gedraaid worden.

2.2.10 Achterwaarts overstappen

Achterwaarts overzetten heeft als doel snelheid bij te winnen in een bocht. Achterwaarts overstappen wordt uitgevoerd op een cirkelvorm. Dit kan op twee manieren benaderd worden.

In het **kunstschaatsen** zegt men dat bij een bocht in tegenwijzerzin de linkervoet over de rechervoet (steunvoet) wordt gekruist en v.v.

Overstappen achterwaarts naar rechts:

Bij de aanvang ligt het gewicht op beide voeten. Dan wordt er afgeduwd met de linkerschaats (met druk op de binnenkant). Het lichaamsgewicht ligt nu op het rechterbeen. De linkervoet glijdt op de binnenkant over de rechervoet (de rechervoet is nu gekruist achter de linkervoet) en wordt op een (denkbeeldige) cirkel geplaatst. Het lichaamsgewicht wordt nu op het linkerbeen overgebracht. De rechervoet wordt opgetild en rechts zij-achter t.o.v. linkervoet geplaatst (recovery).

Bij gevorderden gaat het rechterbeen net voor het optillen, afduwen naar de buitenkant van de cirkel (met druk op de buitenkant) tot deze gestrekt van het ijs/ de grond komt en bijgebracht wordt.

Aldus komt men weer aan de afstoot van de linkervoet.

Een bocht naar links verloopt analoog.

Video: Overstappen achterwaarts naar rechts: <https://youtu.be/Z9XX-3GwA0s>

In het **inlineskaten, skeeleren/snelschaatsen en hockey** zegt men dat bij een bocht in tegenwijzerzin de rechtervoet achter de linkervoet (steunvoet) wordt getrokken en v.v. Bij ene bocht achterwaarts naar rechts (tegenwijzerzin).

Overstappen achterwaarts naar rechts:

Bij de aanvang ligt het gewicht op beide voeten. Dan wordt de rechterschaats achter de linkerschaats 'getrokken' (de rechtervoet is nu gekruist achter de linkervoet). Het lichaamsgewicht wordt nu op het linkerbeen overgebracht. Het rechterbeen en de rechtervoet worden uitgestrekt, waardoor de hiel eerst van het ijs/de grond komt en de voet 'afgerold' wordt opgetild. Vervolgens wordt die voet terug rechts achter t.o.v. de linkervoet geplaatst (recovery).

Het verschil met kunstschaatsen is dat hier enkel met de achterste voet wordt geduwd. Zo komt men weer aan de beginpositie.

Een bocht naar links verloopt analoog.



Figuur 12: Overstappen achterwaarts naar rechts

Aandachtspunten voor beide manieren:

Bij een bocht achterwaarts naar rechts (tegenwijzerzin) zijn de rechterschouder en –arm achterwaarts gericht en de linkerschouder en –arm voorwaarts gericht (het lichaam wordt naar de schaatsrichting gedraaid; de armen moeten a.h.w. de cirkel 'omarmen').

Het hoofd wordt over de rechterschouder gehouden met de blik in de schaatsrichting; dit om botsingen te vermijden!

- Knieën zijn diep gebogen
- Lichaam leunt lichtjes voorwaarts
- Knie van het steunbeen blijft sterk gebogen
- Vrije been blijft zo lang mogelijk gestrekt na de afstoot
- Hoogte van het bovenlichaam blijft hetzelfde
- Lichaamshelling in de richting van het cirkelmidden in functie van de verworven snelheid en de diameter van de cirkelboog (bij een hoge snelheid neigt het lichaam meer naar het middelpunt)
- Nuttelose bewegingen van armen, schouders en bovenlichaam moeten vermeden worden

2.3 Oefenvormen

Deze worden ondersteund met videomateriaal:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqrKQt-Q2jluAILPKjh7KhngqTFIxedGf>

- Staen/stappen

Met begeleiding leren stappen (persoon, karretje, borstel, bank, enz.):

zie 1.1.3 veiligheid onder het puntje hulptechnieken

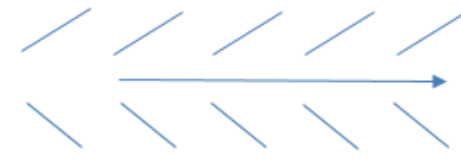
De leerlingen individueel laten oefenen:

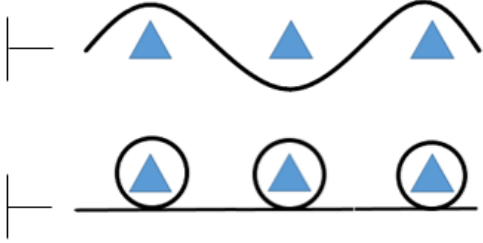
starten met een laag zwaartepunt (lage houding) dat in een horizontaal vlak beweegt, een brede steunbasis en gebruik maken van de armen.

Combineer later oefeningen met een laag en hoog zwaartepunt (richtingsveranderingen: op een rechte lijn, in bochten).

In een latere fase worden loopoefeningen gegeven (snelheid opdrijven en schrik overwinnen). Deze zijn wel gemakkelijker op wielen dan op ijschaatsen.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen maken kennis met de correcte schaatshouding	<ul style="list-style-type: none"> • Zitten en rechtstaan tot stabiele houding vanop een bank https://youtu.be/78UGyFI7FRl
2	De leerlingen wennen aan de ondergrond in functie van het glij-/rolgevoel	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten van voor naar achter schuiven (ene voet naar voor, de andere naar achter en v.v.) zonder ze op te tillen https://youtu.be/gTMAQfPIYrI
3	De leerlingen wennen aan de ondergrond ter voorbereiding van het ' zich voorwaarts bewegen ' en in latere fase het unipodaal schaatsen en uiteindelijk de schaatspas	<ul style="list-style-type: none"> • Ter plaatse stappen https://youtu.be/6x-TiSfW7ow • Ter plaatse stappen maar knieën hoog opheffen (evt. als reactie na een fluitsignaal) https://youtu.be/rObKULOF9Sg • Ter plaatse stappen waarbij de leerlingen langer op het ene been steunen dan op het andere https://youtu.be/0atmRuPBsdc • Knieën hoog heffen en de voet tikken met de tegenovergestelde hand (gekruiste coördinatie) https://youtu.be/mv5DkbRFbeA

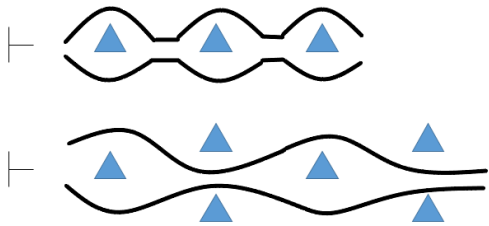
<p>4</p>	<p>De leerlingen oefenen het stappen in beweging en immobiliseren daarbij het bovenlichaam in stabiele houding</p> <p>Aandachtspunten bij voorwaarts bewegen (zie figuur 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> -de voeten komen van het ijs tijdens het stappen (STAPbeweging) -> om rollen/glijden tegen te gaan pas je de ondergrond aan (op mat, de wieltjes vatszetten, op niet afgereden ijs) -kleine stappen en volgen elkaar regelmatig op (muizenpasjes) -voor een beter evenwicht kunnen de armen voorwaarts gehouden worden -om voorwaartse buiging van de romp te bekomen, zet de schaatser de handen op de knieën. Deze methode pas je tijdelijk toe! 	<ul style="list-style-type: none"> • Donald Duck-passen: de voeten zijn naar buiten gedraaid (V-vorm) in een hoek van 60° en worden om de beurt verplaatst https://youtu.be/0rKEIDWkDuo • Voor- en zijwaarts stappen https://youtu.be/OAAIgh3TZ2k <p>Wees creatief en gebruik materiaal: Met een blok in de hand naar de overkant om daar een toren te bouwen</p>  <p style="text-align: center;"><i>Figuur 13: De stapbeweging</i></p>
<p>5</p>	<p>De leerlingen leren hun voeten op te tillen in beweging</p> <p>De leerlingen overwinnen hun angsten</p> <p>De leerlingen worden voorbereid op latere fasen, zoals het 'uitwijken', het unipodaal schaatsen', en de 'schaatspas'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts/zijwaarts stappen op een rechte lijn Voorwaarts: https://youtu.be/70ACUS8mqhU Zijwaarts: https://youtu.be/HoajNDRtoOs • Stappen, door de benen buigen en verder stappen (evt. als reactie na een fluitsignaal) https://youtu.be/ntQqfYjgf8M • Over elke lijn stappen die op het terrein getekend is • Over hindernissen stappen (kegels, potjes, buizen, enz.)

	<ul style="list-style-type: none"> Tussen kegels, rond kegels, rond de piste, in een 8-vorm (variaties in omvang van bochten!): parcours afleggen  <p><i>Figuur 14: enkele voorbeelden van oefeningen met kegels</i></p> <ul style="list-style-type: none"> De zaal/piste overstappen Gekleurde voorwerpen laten verzamelen en deze bij dezelfde kleur kegels aan de overzijde leggen
--	--

- Rollen/glijden

Als de oefeningen niet vlot kunnen uitgevoerd worden omdat de beginsnelheid te laag is, kunnen deze herhaald worden na het aanleren van de schaatspas (fase 5).

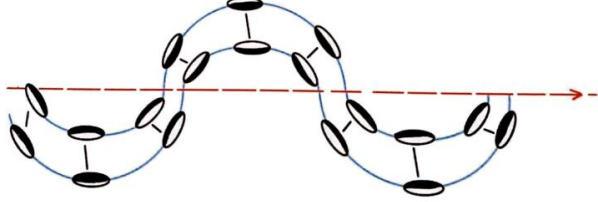
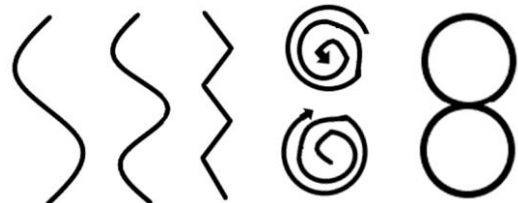
	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen het evenwicht laten aanvoelen in glijbeweging	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen/glijden op 2 voeten (rechte lijn) met begeleiding (zie hulptechnieken 2.1.3). Dit kan door te trekken of te duwen. Bij het duwen mag enkel vastgehouden worden aan de heupen, nooit aan de schouders!
2	De leerlingen gebruiken een hulpmiddel om in beweging te geraken en zoeken daarbij hun evenwicht	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen/glijden op 2 voeten door te trekken aan een touw, zweedse bank, enz. (één voet rolt links, de andere rechts van de bank) • 2 leerlingen staan aan een uiteinde van een touw: ze trekken zich naar elkaar toe (let op voor struikelen en botsingen!)
3	De leerlingen voelen nu zelf het verschil tussen de stapbeweging en de glijbeweging ; V-houding versus II-houding van de voeten	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen stappen (lopen) en laten zich uitglijden op 2 voeten https://youtu.be/TJf9BZs6mT4
4	De leerlingen voelen dat de schaatsen een binnen- en buitenkant hebben (in deze fase is dat vooral belangrijk voor het schaatsen op wielen; in een latere fase voor het ijschaatsen)	<ul style="list-style-type: none"> • Stilstaand de binnen- en buitenwaartse druk op een schaats aanvoelen: de voeten afwisselend naar binnen en buiten kantelen https://youtu.be/d1FT2qjBaSs • Rollen op 2 voeten op de buitenkant van de wielen door de enkels naar buiten te duwen (in deze fase enkel nuttig voor schaatsen op wielen) https://youtu.be/cHiMfKyn7aY
5	De leerlingen glijden met de voeten op heupbreedte . In een later stadium glijden ze met de voeten dichterbijeen (steunvlak versmallen). Voorbereiding voor het schaatsen op één voet	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen/glijden op 2 voeten tussen 2 rijen kegels, al dan niet met begeleiding. Later kunnen de kegels steeds dichterbij elkaar gezet worden om de leerlingen te verplichten op een smaller steunvlak te schaatsen

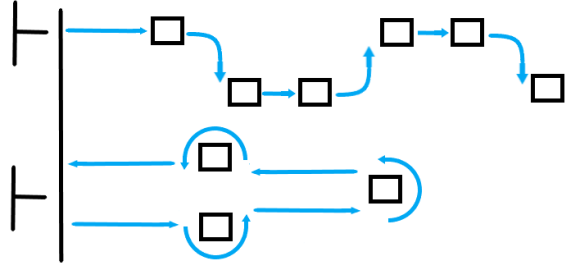
<p>6</p>	<p>De leerlingen maken kennis met een brede en smalle steunbasis bij het glijden.</p> <p>De leerlingen maken kennis met de druk op de hielen en voelen dat ze zo de snelheid kunnen aanhouden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visjes (al dan niet over en/of tussen kegels): eerst stappen, dan glijden, dan visjes  <p><i>Figuur 15: Visjes over en tussen kegels</i></p> <p>https://youtu.be/kH4vafCxlU8</p>
<p>7</p>	<p>De leerlingen leren snelheid te nemen door de druk op de hielen te zetten en krijgen zo stuwning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visjes zonder aanloop = vanuit stilstand. Dit vraagt een correcte techniek. Het buigen door de knieën bij het opengaan van de voeten, geeft druk op de hielen. Hierbij kan een ritme gehanteerd worden: buigen (bij het open gaan) en opkomen (bij het dichtgaan). Bij het opkomen dienen de armen en schouders voor het steunpunt te blijven om een achterwaartse val te voorkomen
<p>8</p>	<p>De leerlingen voelen het verschil in evenwicht tussen een hoog en laag zwaartepunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al glijdend afwisselend handen en armen hoog uitstrekken (oplettend voor de achterwaartse val) en handen op dijen plaatsen https://youtu.be/aN6TyUSTxK0 • Hurken: eerst stilstaand. Daarna: stappen, glijden en hurken. Materiaal (potje, kegels, flesje, enz.) dat op de grond staat al spelend verplaatsen https://youtu.be/VH3X4ar-Jml • Al glijdend op en neer gaan (benen plooiën en strekken) – niet overdrijven! https://youtu.be/OII5R1ZDtbM • Hurken en tenen tikken, hurken en hiel tikken enz. https://youtu.be/QOqFulp59Z8

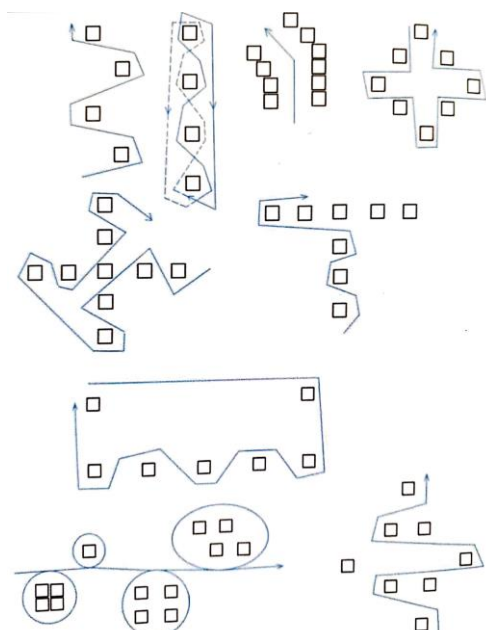

- Uitwijken/bocht nemen op twee voeten

Eerst leert men grote bochten nemen om nadien deze te verkleinen. Bochten nemen kan door slalomoefeningen en oefeningen in 8-vorm.

Bij kinderen geef je aan dat ze een denkbeeldig stuur moeten vastnemen om het lichaamsgewicht te verleggen.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	<p>De leerlingen voelen de overgang van de ene naar de andere bocht (kantenwissel) door druk te zetten op de binnenkant van de schaats naar de buitenkant en vice versa.</p> <p>Aanzet tot de schaatspas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halve visjes (= visbeweging met één voet) m.a.w. één voet wordt weggeduwd (afstoot) en wordt dan met de teen inwaarts terug bijgetrokken: hierbij blijven beide voeten op het ijs https://youtu.be/aqa-s7dOU8k • Slalom: halve visjes afwisselend met de linker-en rechervoet  <p style="text-align: center;"><i>Figuur 16: Slalom</i></p> <p>https://youtu.be/BwDLarjcl7w</p>
2	<p>De leerlingen kunnen in een volgende fase lange bochten maken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lange bochten: voet aan binnenzijde van de bocht, wordt het meest belast en is licht voor. De druk ligt op de hielen. Het binnenste been blijft geplooid en we leunen in de bocht (bij een bocht naar links is er dus een grotere druk op de linkervoet)  <p style="text-align: center;"><i>Figuur 17: Verschillende manieren om bochten te oefenen</i></p> <p>https://youtu.be/CpC8WsAUDc0</p>

<p>3</p>	<p>De leerlingen wijken uit met een kleine aanloopsnelheid. Zo concentreren ze zich op de gewichtsverplaatsing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen glijden op twee voeten tussen kegels De leerlingen wijken uit naar links of rechts. Een kegel duid aan naar waar wordt uitgeweken. Vermijd botsingen door dit onderdeel in stroom te geven  <p><i>Figuur 18: Uitwijken naar links en naar rechts</i></p>
<p>4</p>	<p>De leerlingen trachten nu de snelheid die ze hebben opgebouwd te bewaren in de bocht door de druk op de hiel te houden</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen stappen (lopen) in 8-vorm waarbij in de bochten wordt gegleden https://youtu.be/jKcyuedhoKM
<p>5</p>	<p>De leerlingen leren in de bocht af te duwen</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken halve visjes in een cirkel: links en rechts (zie vorige fase 2.2.2) Naar links: https://youtu.be/Fm1lit_xneQ Naar rechts: https://youtu.be/mWwvFed7r18
<p>6</p>	<p>De leerlingen voelen aan dat zij in de bocht moeten leunen wanneer die kleiner wordt</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken een bocht die stelselmatig verkleind wordt https://youtu.be/tl4TQ48B4FM
<p>7</p>	<p>De leerlingen leren het gewicht te verplaatsen bij de overgang naar de andere bocht</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen slalommen tussen kegels. Moeilijker: de kegels dichter bij elkaar zetten

<p>8</p>	<p>De leerlingen worden wendbaar bij het uitwijken De leerlingen leren heel snelle en korte bochten te nemen (reactie oefenen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken verschillende bochten d.m.v. een parcours Kegels in alle richtingen plaatsen; breed, smal  <p><i>Figuur 19: verschillende bochtenparcours</i></p> <ul style="list-style-type: none"> De leerlingen schaatsen door elkaar op een klein afgebakend terrein. Zij mogen nooit stilstaan of botsen. Moeilijker: snelheid kan opgedreven worden of het parcours verkleind
<p>9</p>	<p>De vaardige leerlingen, doen een moeilijkere variant op het uitwijken en bochten nemen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Evenwichtskunstenaars: hurkend (op twee voeten of één voet) glijden en een bocht maken  <p><i>Figuur 20: Hurken op twee voeten in een bocht</i></p> <p>Op twee voeten: https://youtu.be/E0AvQnrh0iw</p> <p>Op één voet: https://youtu.be/kNTAOYVaSQM</p>

- Unipodaal

Begin steeds met het voorkeursbeen. Geef een analyse van de volledige oefening: stappen/lopen/glijden (snelheid halen), een moment op twee voeten en tenslotte op één voet.

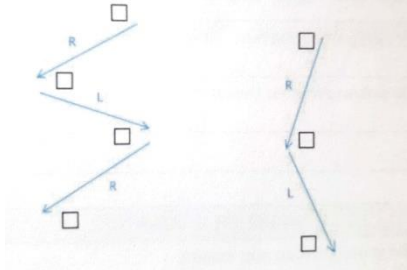
	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen wennen aan het smalle steunpunt . Zij leren de heup van het vrije been (voet die wordt opgetild) op te tillen	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen stappen traag ter plaatse om de benen langer te belasten • De leerlingen staan per twee op één been en proberen om, elkaar vasthoudend met één arm, zo lang mogelijk te blijven staan (ter plaatse)
2	De leerlingen leren hun evenwicht houden op één voet, startende vanuit snelheid met een veilige, gekende oefening met smal steunpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Drie visjes, vervolgens één been optillen als de voeten samen zijn https://youtu.be/fDRNKRcijUw • Stappen, rollen/glijden met de voeten tegen elkaar en vervolgens één been optillen (links en rechts) https://youtu.be/lrQrC3iGuIM
3	De leerlingen trachten steeds langer de correcte positie aan te houden om het evenwicht op één voet te bewaren	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen nemen snelheid en glijden/rollen op één voet op een rechte lijn (links en rechts): een afstand of tijdsduur (tellen) opleggen https://youtu.be/QRFq09qJQmQ
4	De leerlingen leren correct af te stoten en trachten vanuit de afstootpositie het evenwicht te vinden op één been	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen 'stappen' langs een rij kegels en houden telkens de vrije voet over de kegels heen: zo telkens meer en meer kegels trachten te overbruggen. Het vrije been moet tegen het schaatsbeen gehouden worden https://youtu.be/KSINPKvnThw • Er staan kegels op een rij. De leerlingen schaatsen langs de rij en doen bij elke kegel een voetwissel https://youtu.be/U6vsNbbNZi8

5	<p>De leerlingen trachten het evenwicht te bewaren wanneer er gevarieerd wordt in houding. Zij voelen dat zij in alle posities de heup van het vrije been moeten ophouden</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen rollen/glijden op één voet met vrije been voorwaarts gestrekt en teen neerwaarts (links en rechts) https://youtu.be/orX2tdMmlQo Zijaanzicht: https://youtu.be/96gPIs-ESyE De leerlingen glijden/rollen op één voet met vrije been rugwaarts gestrekt en voet naar buiten gedraaid (links en rechts) https://youtu.be/TcwyhHq9LNs Zijaanzicht: https://youtu.be/i-bogJM5VLY
6	<p>De leerlingen die vaardiger zijn passen de aangeleerde techniek toe in moeilijkere varianten. Zij trachten kantenwissels te gebruiken op één voet</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koffiepot: de leerlingen hurken met één been naar voor (links en rechts) https://youtu.be/L4vk3jofjfs Zijaanzicht: https://youtu.be/-ctgxmX9bRg De leerlingen hurken op één been en tijdens het hurken wisselen ze van steunbeen (evt. enkele malen na elkaar) https://youtu.be/MtQqbNXeLX0 Zijaanzicht: https://youtu.be/kEFIA9tizQ0

- Schaatspas

Met begeleider: deze kan voor de leerling plaatsnemen en zich achterwaarts verplaatsen. De leerling mag de begeleider niet als steun gebruiken. Het dient enkel om de leerling een veiliger gevoel te geven.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen oefenen het unipodaal schaatsen om beter tijdens de afstootfase te kunnen blijven glijden	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen herhalen de oefeningen van de vorige fase (unipodaal schaatsen)
2	De leerlingen oefenen de afstoot	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen duwen al schaatsend de benen afwisselend links en rechts zijwaarts. De wielen/messen blijven de ganse oefening op de grond/het ijs. Het bovenlichaam wordt links en rechts verplaatst. Het lichaamsgewicht ligt half op de achterkant van de linker- en rechtervoet. https://youtu.be/eGoJBxJD2Tc Idem maar nadat het afstootbeen is uitgestrekt, wordt de voet opgetild en zijwaarts teruggebracht https://youtu.be/ksqxpQK0hSU De leerlingen 'steppen' of 'chassé' zowel met linker- als rechter voet op een rechte lijn. De wielen/messen blijven op de grond/het ijs totdat het been volledig is uitgestrekt. Vervolgens wordt de voet opgetild en zijwaarts teruggebracht. Het lichaamsgewicht ligt half op de achterkant van de voet. Vnl. voor skeelers en snelschaatsen. Vb. Chassé: https://youtu.be/JnHFAcis-gs vb. Steppen over kegels: https://youtu.be/KSINPKvnThw

3	<p>De leerlingen doen de schaatspas heel langzaam om elke fase duidelijk 'aan te voelen'</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen de schaatspas in een 4-tellen ritme: tel 1 = op twee voeten glijden en de knieën buigen; tel 2 = afstoot; tel 3 = glijden op één voet; tel 4 = voet bijbrengen; tel 1, enz. https://youtu.be/YbKBmn2x0Oo De leerlingen duwen het been zijwaarts af tot het volledig gestrekt is. Om dat been terug bij te halen, wordt de knie gebogen en wordt met de voet een boog naar achter gemaakt vnl. voor skeeleren of snelschaatsen https://youtu.be/umuYPCBE-PM
4	<p>De leerlingen worden geleid in de richting die ze moeten nemen bij het uitvoeren van de schaatspas. De leerlingen oefenen het bijbrengen van de afstootvoet, evenals het wisselen van richting met kantenwissel</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen de schaatspas tussen kegels. Bij elke brengen ze hun afstootvoet terug bij. Zet de kegels ver genoeg uit mekaar.  <p><i>Figuur 21: Schaatspas tussen kegels (R: rechervoet; L: linkervoet)</i></p> <p>https://youtu.be/oILsALI_maA</p>
5	<p>De leerlingen voeren de schaatspas uit en verbeteren deze</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen de schaatspas op een rechte lijn De leerlingen doen de schaatspas rond de zaal/piste De leerlingen verhogen de snelheid door dieper te buigen door de knie en het afstootbeen beter uit te strekken

- Remmen

Voorwaardes om te remmen zijn dat men eerst voorwaarts kan schaatsen (eerst snelheid leren maken) en (voor een aantal remtechnieken) goed op één been moet kunnen staan. Belangrijk is om uit te zoeken wat het voorkeursbeen is bij de verschillende afremtechnieken! Oefen steeds met een lage snelheid!

De verschillende remtechnieken kunnen gespreid tussen de verschillende fasen gebruikt worden.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen voelen hoe ze hun voeten moeten houden om sneeuw te kunnen maken op het ijs	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen maken ter plaatse met linker- en rechervoet zijwaartse schuifbewegingen (m.a.w. sneeuw maken), zowel weg van de steunvoet, als naar de steunvoet (enkel voor ijsschaatsen) https://youtu.be/NxGw9vGZoBk
	<p>De leerlingen krijgen voeling met het verschil in de voetposities ter voorbereiding van de ploegstop, zowel in stilstand, als in beweging</p> <p>De leerlingen leren hoe ze het lichaamsgewicht moeten verplaatsen in functie van het remmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen maken ter plaatse V- en omgekeerde V-beweging met de voeten, m.a.w. de voeten afwisselend naar binnen en naar buiten draaien https://youtu.be/0mv5sZPA7JY • De leerlingen stappen drie tellen (voeten in V-positie), rollen/glijden drie tellen in de stabiele schaatshouding op twee voeten (voeten in II-positie) en remmen vervolgens met de ploegstop (voeten in omgekeerde V-positie) https://youtu.be/MTPDtLuQUIU4 • De leerlingen doen de ploegstop vanuit de visbeweging https://youtu.be/zM4u3CK3ZII • De leerlingen doen vanuit stilstand afwisselend een visje voorwaarts en onmiddellijk daarna een visje achterwaarts door heel diep te buigen (= 'zitten op het toilet') https://youtu.be/sglvd-leTqA <p>Voetpositie: https://youtu.be/V17qklWmsLI</p>

3	<p>De leerlingen oefenen de stop door uitwijkmanoeuvre (= ploegstop met één voet) Dit kan ter voorbereiding zijn voor het aanleren van de hockeystop</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen nemen een beetje snelheid, maken een 'A-frame-bocht' rond een kegel (druk op buitenste been) en proberen zo tot stilstand te komen https://youtu.be/fiX7CayqxBA
4	<p>De leerlingen krijgen voeling met het evenwicht dat nodig is om een T-stop met remvoet achteraan uit te voeren</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen starten uit stilstand met de voeten in een T. Zij stoten zachtjes met de achterste voet af en slepen die bij tot zij terug stilstaan. Dit verschillende keren na elkaar met dezelfde voet (zowel links als rechts) https://youtu.be/QK25jP69gow
5	<p>De leerlingen leren hun gewicht te verleggen vanuit de T-stop met remvoet achteraan (druk ligt op binnenkant van het mes) naar de T-stop met remvoet vooraan</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen remmen zachtjes door middel van een T-stop met remvoet achteraan, maar zetten de remvoet eerder in een L-positie (hiel tegen de hiel). Bij het slepen brengen de leerlingen langzaam de remvoet naar voor tot net voor de steunvoet. Enkel voor ijsschaatsen https://youtu.be/u2M_BkL7h4I
6	<p>Inlineskaten: De leerlingen leren hun gewicht over te brengen op de steunvoet, zodat zij hun remvoet naar voor kunnen schuiven om uiteindelijk met de remblok, die achteraan zit, te kunnen remmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen rollen op twee voeten en schuiven de voet met de rem naar voor. Het ander been blijft onder het lichaam: de leerlingen 'zitten' als het ware op het steunbeen, terwijl de remvoet voorwaarts min of meer gestrekt verder rolt. Enkel voor inlineskaten met remblok achteraan Idem, maar nu tillen ze tevens de tenen van de voorste voet op, tot de rem in aanraking komt met de vloer waardoor er geremd wordt. Enkel voor inlineskaten met remblok achteraan

7	<p>De leerlingen leren hoe de hockeystop dient uitgevoerd te worden en oefenen dit in. De remsnelheid wordt langzaam opgedreven</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen in stilstand de beweging van de hockeystop in drie fasen/tellen: tel 1= voeten tegen elkaar brengen, tel 2= heupen ¼ draaien, tel 3= schuifbeweging maken met remvoet (wanneer met de rechter voet geremd wordt, worden de heupen naar links gedraaid en v.v.) https://youtu.be/fUnhdpVF8mA Voetbeweging: https://youtu.be/4fF7THKKnGw Idem met een klein beetje snelheid. Deze snelheid kan stelselmatig opgedreven worden https://youtu.be/l_oVmXSA_h4
8	<p>De leerlingen oefenen de verschillende manieren van remmen als reactie op een signaal. Voor de veiligheid is het belangrijk om te kunnen remmen op onvoorziene ogenblikken. Onderschat deze oefeningen niet!</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen remmen op een lijn in de zaal https://youtu.be/AzYi2hERkR8 De leerlinge remmen voor een rij kegels. De snelheid kan stelselmatig verhoogd worden https://youtu.be/gmnIVbWTqgM De leerlingen passen op een bepaald signaal een bepaalde remtechniek toe De leerlingen schaatsen in een achtvorm. Op het fluitsignaal moeten ze remmen en in de andere richting verder schaatsen De leerlingen schaatsen achter elkaar. Op het fluitsignaal steekt de laatste van de rij de voorgangers voorbij om zo de eerste plaats in te nemen. Hij/zij remt af en bepaalt nu de snelheid van de rij De leerlingen schaatsen rond in de zaal: 1x fluiten= stoppen en liggen op de buik; 2x fluiten= stoppen en liggen de op de rug

		<ul style="list-style-type: none">• Vanuit verschillende houdingen (bv. kleermakerszit, ruglig, enz.) wordt na een fluitsignaal naar het midden van de zaal geschaatst. Daar laten de leerlingen zich uitglijden en remmen af op het einde van de zaal• De leerlingen staan per twee rechtover elkaar aan de overkant: op signaal schaatsen ze naar elkaar toe en remmen net voor elkaar
--	--	---

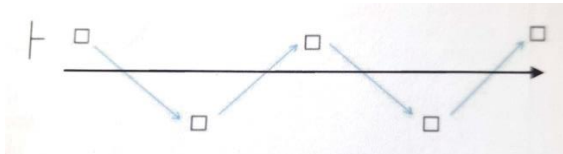
- Overstappen

Het hellen naar het midden van de cirkel vraagt durf. Om de schrik te overwinnen kan er gewerkt worden met hulpmiddelen (leunen tegen muur) of een begeleider (de begeleider helpt het best aan de binnenkant van de bocht, zodat de leerling naar binnen durft te 'hangen').

Herhaal de bocht op twee voeten.

Tip: begin met een grote cirkelstraal

	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen leren hun lichaamsgewicht over te brengen	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen diagonaal laten overstappen (zonder te glijden) https://youtu.be/7Q5Wjy2Sqt4 • Al glijdend een overstap uitvoeren (een deel van een cirkelomtrek), snelheid langzaam opdrijven https://youtu.be/oH1xsmh29hs • Idem maar volledige cirkels https://youtu.be/oH1xsmh29hs
2	De leerlingen oefenen het unipodaal schaatsen om gemakkelijk de voet te kunnen kruisen, evenals te kunnen bijbrengen	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen herhalen de oefeningen van het unipodaal schaatsen
3	De leerlingen maken kennis met de gekruiste voethouding	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen zetten al stappend over op een lijn of diagonaal, dus telkens dezelfde voet (links en rechts). Let op de positie van de voeten! Voor kinderen kan je er een 'dانسje' bij verzinnen https://youtu.be/7Q5Wjy2Sqt4
4	De leerlingen kunnen in een gekruiste voetpositie glijden . Vervolgens leren zij de voet op te tillen vanuit de gekruiste voetpositie zonder met de stopper/punt te blijven haperen	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen rollen/glijden in diagonaal op één voet, brengen het vrije been gestrekt voor, kruisen de voet en zetten die neer. Zij glijden op twee voeten (die nog steeds gekruist zijn), tillen de kruisende (voorste) voet op en zetten die terug naast de schaatsvoet (achtereenvolgens met dezelfde voet geoefend, zowel links als rechts) https://youtu.be/8rvhNNhu4n4 • Volgend stadium: achterste voet kan opgetild worden en terug naast de schaatsvoet gebracht worden (= volledige beweging van het overstappen maar zonder afstoten) https://youtu.be/rpZd-XSAUCU

		<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen zetten als stappend afwisselend links en rechts over 'op rechte lijn'. Hierbij zullen zij van links naar rechts opschuiven (uiteindelijk gaan ze op een rechte lijn vooruitgaan) https://youtu.be/sE4lr_80S8  <p><i>Figuur 22: Afwisselend links en rechts op rechte lijn overstappen</i></p>
5	<p>De leerlingen ervaren hoe het is om de achtergekreuste voet verder uit te strekken, ter voorbereiding van de afstoot op de buitenkant</p> <p>Moeilijke oefening om aan 'kruisgevoel' te wennen en de tenen van de achterste voet te leren optrekken, zodat punt/stopper niet blijft haperen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen gekruiste visjes op een rechte lijn: Links en rechts voorkruisen. https://youtu.be/1vHagO1Qmwv
6	<p>De leerlingen herhalen deze fase ter voorbereiding op het nemen van bochten op één voet. Zo oefenen ze het leunen in de bocht</p>	<ul style="list-style-type: none"> Uitwijken op twee voeten https://youtu.be/R0JhCTydV5M
7	<p>De leerlingen oefenen het leunen in de bocht, zowel op twee voeten, als op één voet; en zowel binnen-, als buitenboog</p> <p>De leerlingen oefenen tevens het afstoten met de buitenste voet: deze stoot af met de binnenkant (mes) van de voet</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen halve visjes (visje met één voet) in een cirkel zonder de voeten te kruisen. Het lichaamsgewicht blijft op binnenste been (= voet die dicht bij middelpunt van cirkel is) https://youtu.be/wTudvpCBcCA De leerlingen 'stappen' in een cirkel: naar links= afduwen met de rechervoet en vice versa https://youtu.be/Xtk_qBrCTVw De leerlingen doen chassé's in een cirkel: zij duwen af met de buitenste voet, brengen deze bij en zetten die neer naast de andere. Vervolgens tillen zij de binnenste voet op en zetten die terug neer. Zelfde als stepoefening maar hierbij wordt de steunvoet onmiddellijk opgetild nadat stepvoet terug neergezet is https://youtu.be/owYaaCKB2TM

8	<p>De leerlingen schaatsen buiten- en binnenbogen die noodzakelijk zijn voor het correct uitvoeren van het overstappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen nemen snelheid en rollen/glijden op één voet langs een cirkel afgebakend door kegels. Hierbij tillen zij de buitenste voet op = buitenboog (links en rechts) https://youtu.be/kCj_DYTwwpl • De leerlingen nemen snelheid en rollen/glijden op één voet langs een cirkel afgebakend door kegels. Hierbij tillen zij de binnenste voet op = binnenboog (links en rechts) https://youtu.be/J4QiQ-s8w74
9	<p>De leerlingen schaatsen buiten- en binnenbogen met het vrije been in positie om over te stappen</p> <p>Vrij moeilijke maar leerrijke oefening!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen nemen snelheid en rollen/glijden op één voet langs een cirkel afgebakend door kegels. Hierbij tillen zij de buitenste voet op = buitenboog en brengen die voor de knie van het steunbeen. Dit kan eerst met begeleiding geoefend worden (links en rechts) oefenen https://youtu.be/PR4HUS9yHc • De leerlingen nemen snelheid en rollen/glijden op één voet langs een cirkel afgebakend door kegels. Hierbij tillen zij de binnenste voet op = binnenboog en strekken die uit achter de andere voet in gekruiste beenpositie https://youtu.be/iO_7fYHGZEE • De 'vrije' (achterste) voet kan op de grond/het ijs gehouden worden en in een later stadium opgetild worden. Dit kan eerst met begeleiding geoefend worden (links en rechts) oefenen https://youtu.be/apEnRrltOXQ
10	<p>De leerlingen oefenen het afstoten met de binnenste voet: deze stoot af met de buitenkant van de voet</p> <p>De leerlingen oefenen tevens het terug brengen van de gekruiste voet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen doen gekruiste halve visjes in cirkel: een half visje wordt gemaakt met de buitenste voet, die da verder glijdt voorbij de binnenste voet tot de benen gekruist zijn (buitenste voet overkruist dus de binnenste). De binnenste (die nu aan de buitenkant staat) duwt af vanop de buitenkant en wordt opgetild en terug geplaatst naast de buitenste: de voeten zijn dus niet meer gekruist https://youtu.be/wDWwinNA78I

<p>11</p>	<p>De leerlingen oefenen de globale beweging in met hulp: de angst voor het hellen naar de cirkel wordt weggewerkt en zo kan er gelet worden op de correcte uitvoering</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen doen de overstapbeweging in stilstand (met hulp): de schaatser die de oefening uitvoert, helt naar de zogenaamde 'cirkel' (geen geknakte houding); (de helper staat aan de binnenkant van de 'cirkel' en ondersteunt de schaatser) https://youtu.be/BJ9cLQdcn7U • De leerlingen doen de overstapbeweging met een beetje snelheid (met hulp): de schaatser die de oefening uitvoert, helt naar de zogenaamde 'cirkel', (geen geknakte houding): (de helper staat aan de binnenkant van de 'cirkel' en ondersteunt de schaatser) https://youtu.be/EL77BWc6ObE • De leerlingen doen de overstapbeweging met een beetje snelheid met hulp: de schaatser die de oefening uitvoert, helt naar de zogenaamde 'cirkel', (geen geknakte houding): de helper staat nu aan de buitenkant van de 'cirkel' en vormt een tegenwicht voor de schaatser door (hand in hand) de schaatser naar de buitenkant te trekken
<p>12</p>	<p>De leerlingen oefenen het overstappen op verschillende patronen. De leerlingen verbeteren het overstappen door dieper te hellen in de bocht en door beter af te stoten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen doen de schaatspas rond de piste en in de bocht doen ze één overstap: hierbij dienen ze te leunen in de bocht en de vrije voet over het steunbeen te zetten (zowel links, als rechts laten inoefenen). Dit aantal wordt dan langzaam opgedreven. Er dient aandacht besteed te worden aan het bijbrengen van de voet https://youtu.be/s56P1yBO5NQ • De leerlingen stappen over in een cirkel: eerst op een grote cirkel, dan geleidelijk aan op een steeds kleinere cirkel (links en rechts) • De leerlingen stappen over in een achtvorm: grote hoekige acht, dan een kleine smalle acht. De coördinatie van de voeten is hier belangrijk! https://youtu.be/PBKSnSzyhl • De leerlingen proberen een zo hoog mogelijke snelheid te ontwikkelen in de bocht met zo weinig mogelijk overstappen. Laat beginners tellen om hetzelfde ritme aan te houden

- Achterwaarts schaatsen

Vaak worden de oefeningen aangeleerd met begeleiding (een hulpmiddel of een partner, die voorwaarts schaatst, afduwen van een muur,...).

Let er op dat de leerling de knieën plooit tijdens de afduwfasen en dat het lichaamsgewicht lichtjes naar voor is.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	De leerlingen maken kennis met het achteruit bewegen , wat vaak als onwennig wordt aanvoeld	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen rollen/glijden achterwaarts met begeleiding • Rollen/glijden achteruit (met begeleiding), daarna achterwaarts uitglijden zonder begeleiding https://youtu.be/r5VhOsoGahQ
2	De leerlingen maken kennis met de visbeweging achteruit	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen maken een visje achteruit vanuit stilstand met begeleiding • De leerlingen maken enkele visjes achteruit (met begeleiding) en rollen/glijden uit https://youtu.be/dq9RRsXdLTA https://youtu.be/fIQxFmx0_yU Zijaanzicht: https://youtu.be/oh0S9yQRPLo
3	De leerlingen vertrekken vanuit een gekende oefening nl. de ploegstop, die de startpositie is van de achterwaartse vis . Hierdoor wordt de verandering in voetpositie van de visbeweging, nl. de omgekeerde V-posities versus de V-positie benadrukt.	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen glijden vooruit, maken een ploegstop en gaan over op het achterwaarts maken van een vis door de hielen op te tillen (in de schaats) en de voeten open te draaien. Het aantal visjes kan geleidelijk opgedreven worden https://youtu.be/UISvGmWlyHo
4	De leerlingen oefenen de globale beweging van de visjes en leren a.d.h.v. die visjes op snelheid te komen en die te behouden	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen maken visjes vanuit stilstand zonder hulp • De leerlingen maken visjes achteruit over de kegels: het best wordt hierbij in één richting gekeken, zodat er niet constant met het hoofd moet gedraaid worden. Dit achterwaarts kijken is tevens een goede voorbereiding voor het achterwaarts overstappen https://youtu.be/LTCwgu4-Tag

5	<p>De leerlingen oefenen de gewichtsverplaatsing van vooruit naar achteruit. Vooruit = gewicht op de hielen, achteruit = gewicht op de bal van de voet</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen doen drie visjes vooruit, drie achteruit, drie vooruit, enz. https://youtu.be/gkFAGiSQB-U
6	<p>De leerlingen leren vanuit de visjes over te gaan op het maken van bochten op twee voeten achteruit, evenals op de slalom achteruit.</p> <p>De leerlinge leren hun gewicht van links naar rechts over te zetten, wat nodig is voor de slalom</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken visjes achteruit rond de piste. In de bocht trachten ze een halve vis te maken (zowel linker-, als rechterbochten laten inoefenen). Het aantal halve visjes kan geleidelijk aan opgedreven worden https://youtu.be/w5URRji0uBo De leerlingen maken visjes in een achtvorm https://youtu.be/H02cyZAivIA De leerlingen maken halve visjes achteruit in kleinere bochten (links en rechts) https://youtu.be/lcKgLdbxu9o <p>Makkelijke vorm: https://youtu.be/Y_iF1SWAayI</p>
7	<p>De leerlingen oefenen de slalom achteruit. Hierbij trachten ze hun snelheid te behouden/op te drijven door met de voet die een visbeweging maakt af te stoten (deze afstoot is belangrijk voor de laatste fase nl. het overstappen achterwaarts)</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen slalommen achteruit d.m.v. halve visjes https://youtu.be/YgQ_7K8CsZc De leerlingen slalommen achteruit over een getekende lijn en steken steeds de lijn over https://youtu.be/YgQ_7K8CsZc De leerlingen slalommen achteruit d.m.v. halve visjes tussen kegels/potjes https://youtu.be/pvmhsoL1AKA
8	<p>De leerlingen oefenen het achteruit schaatsen op verschillende manieren. Hierbij gaan ze geleidelijk aan over op het unipodaal schaatsen achteruit.</p> <p>De 'step'-oefening is tevens een goede voorbereiding voor het leren afstoten voor de achterwaartse schaatspas</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken een aantal visjes achteruit, rollen/glijden uit met de voeten samen en tillen een voet op (links/rechts) https://youtu.be/uZTlo7dSPMs

		<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen 'stappen' achterwaarts met de tenen ingedraaid: d.w.z. het gewicht wordt telkens van de linker- naar de rechervoet gebracht en v.v., de voeten worden hierbij afwisselend kort opgetild en telkens met de punten tegen elkaar terug neergezet om te vermijden dat de benen uit elkaar gaan https://youtu.be/0xxUPOFdvH • De leerlingen maken halve visjes achteruit. Eens ze op snelheid zijn, tillen ze bij het maken van de halve vis de afstootvoet op = achterwaarts 'steppen' (links en rechts) https://youtu.be/s4wi9ld07-0
9	<p>De leerlingen oefenen de achterwaartse schaatspas.</p> <p>Dit is al voor iets verder gevorderde beginners.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen 'stappen' achteruit en tracht de voet die wordt opgetild meer naar voor te brengen en langer voor te houden https://youtu.be/itBJu89x8IY • De leerlingen nemen snelheid met het 'stappen' achteruit en proberen meer en meer af te duwen naar voor = schaatspas achterwaarts https://youtu.be/ASzp0wV0g1c
10	<p>De leerlingen verbeteren de achterwaartse schaatspas. Zij moeten steeds beter afduwen om de snelheid te kunnen aanhouden.</p> <p>De oefeningen met het uitwijken achteruit zijn tevens voorbereidingsoefeningen op het overstappen achterwaarts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen doen de schaatspas achterwaarts en glijden uit op twee voeten https://youtu.be/L8AguPTOBRc • De leerlingen doen de schaatspas achterwaarts en glijden uit op één voet (links en rechts) https://youtu.be/IOKV0oyLTBg • De leerlingen doen de schaatspas achteruit, glijden uit op twee voeten en wijken uit (links en rechts) https://youtu.be/rqogTrOAUMI

		<ul style="list-style-type: none">• De leerlingen doen de schaatspas achteruit, glijden uit op één voet en wijken uit (links en rechts) https://youtu.be/zdbcumQ2qaA
--	--	---

- Draaien

Zoals bij alle oefeningen is het aangewezen om de oefeningen eerst te laten uitvoeren langs de voorkeurszijde. Start steeds met een lage snelheid!

	Doelstellingen	Oefeningen
1	<p>De leerlingen leren vlot overgaan van vooruit naar achteruit schaatsen en vice versa.</p> <p>Hiervoor gebruiken ze de halve draai op twee voeten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen voeren een aantal keer na mekaar vanuit stilstand een halve draai uit op twee voeten = 'twisten' (evt. met begeleiding) https://youtu.be/EE2CSy3P3ns Met begeleiding: https://youtu.be/sTxhjZKpmm0 • De leerlingen schaatsen voorwaarts en voeren een halve draai uit op twee voeten op een rechte lijn. Hierbij trachten zij zich 'op te trekken' aan een denkbeeldig touw https://youtu.be/H1jUaU4jap4 • De leerlingen schaatsen voorwaarts en voeren een halve draai uit op twee voeten op een boog https://youtu.be/UU1omb8U0cq • De leerlingen schaatsen achterwaarts en voeren een halve draai uit op twee voeten op een rechte lijn https://youtu.be/oU5DTb7MHWE • De leerlingen schaatsen achterwaarts en voeren een halve draai uit op twee voeten op een boog https://youtu.be/Z8BpTA4imdM

<p>2</p>	<p>De leerlingen leren vlot overgaan van vooruit naar achteruit schaatsen. Hiervoor gebruiken ze de halve draai op één voet met voetwissel = Mohawk</p> <p>Start met de globale beweging aan de boord!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen doen de volledige beweging van de Mohawk in stilstand aan de boord = voeten zo ver mogelijk uitgedraaid (Charlie Chaplin-positie) https://youtu.be/vN36a9IsAQw • De leerlingen nemen voorwaarts snelheid om op twee voeten te glijden, draaien één voet zo ver mogelijk naar buiten (om naar links te draaien, wordt de linkervoet naar buiten gedraaid), zodat zij in een cirkel draaien met de hielen tegen elkaar (= 'aigle' of 'moon'). Wanneer het lichaam 180° gedraaid is, wordt de andere voet meegedraaid tot beide voeten eer evenwijdig naast elkaar staan. Beide voeten blijven gedurende de ganse oefening op de grond/ het ijs https://youtu.be/Zs57oLBcecY • Idem maar na het in de cirkel draaien met de hielen tegen elkaar (= 'aigle' of 'moon'), tillen zij de voet die bijgezet moet worden na de draai op (voor een linkerdraai is dit de rechtervoet) en zetten zij die naar binnen gedraaid neer naast de andere voet https://youtu.be/2MDQX-7nZ2Y • Beide combineren: zowel de naar buiten als de naar binnen draaiende voet worden opgetild. Door de dubbele steunfase tijdens het draaien te verkorten, zal de 'eagle' of 'moon' wegvallen en zal er een Mohawk gemaakt worden https://youtu.be/72MdQWB7noY
----------	---	--

3	De leerlingen passen de globale beweging toe	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen voeren een draai uit als reactie op een fluitsignaal • De leerlingen voeren de verschillende manieren uit van draaien als reactie op een specifiek signaal. Bv. één maal fluiten = draaien naar links, twee maal fluiten = draaien naar rechts, enz...
---	---	---

- Achterwaarts overstappen

Ook nu kan begeleiding belangrijk zijn om de schrik te overwinnen.
Bouw de oefeningen progressief op.

	Doelstellingen	Oefeningen
1	<p>De leerlingen herhalen de voorgaande fasen die belangrijk zijn voor het overstappen achterwaarts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitwijken achterwaarts • Unipodaal achterwaarts • Binnen- en buitenbogen voor- en achterwaarts 	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen balanceren in stilstand op één voet. Wanneer dit met partner of aan de kant wordt gedaan, kan getracht worden 'over te hellen' naar de buiten- of binnenkant ter voorbereiding van het nemen van een buiten- of binnenboog op één been (links en rechts) https://youtu.be/olI2G7JNvRQ • De leerlingen herhalen de binnen- en buitenbogen voorwaarts (links en rechts) Binnenbogen: https://youtu.be/FOBP_jDxoIA Buitenbogen: https://youtu.be/-xoac-up9DM • De leerlingen wijken uit op twee voeten achterwaarts (links en rechts) https://youtu.be/AsrCp_k7o6k • De leerlingen maken halve visjes achterwaarts op een cirkel (links en rechts) https://youtu.be/-EsRbLK0Va0 • De leerlingen wijken uit op één voet achterwaarts, al dan niet met begeleiding (links en rechts) https://youtu.be/-fW1L-dOnSk

2	<p>De leerlingen wennen aan de gekruiste voetpositie die nodig is voor het overstappen achterwaarts.</p> <p>Tevens leren zij hun gekruiste voet bij te zetten = recovery</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen kruisen de voeten afwisselend links voor en rechts voor tijdens het achterwaarts rollen/glijden. Beide voeten blijven op de grond/het ijs (slangenbeweging maken), al dan niet met begeleiding https://youtu.be/sw7RhyJ72d4 De leerlingen zetten achterwaarts over al stappend op een diagonaal. Hierbij dienen zij te letten op de recovery (als dit goed gaat, kan dezelfde oefening uitgevoerd worden met een zekere beginsnelheid, al dan niet met begeleiding) https://youtu.be/3taUROztbqA
3	<p>De leerlingen doen de volledige achterwaartse overstapbeweging ter plaatse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen maken ter plaatse halve visjes achteruit = zij draaien rond hun as. https://youtu.be/3ug10dRBegY <p>Als dit goed lukt, kruisen zij na één (of meerdere) visje(s) de buitenste voet (die visbeweging maakt) voor en/of de binnenste voet achter, die ze dan optillen en bijbrengen naast de buitenste voet = recovery https://youtu.be/dZith-7q2hl</p>
4	<p>De leerlingen oefenen het leunen in de bocht, zowel op twee voeten, als op één voet; en zowel binnen- als buitenboog.</p> <p>De leerlingen oefenen tevens het afstoten met de buitenste voet: deze stoot af met de binnenkant van de voet</p>	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen 'stappen' achterwaarts in een cirkel: naar rechts = afduwen met de linkervoet en v.v., al dan niet met begeleiding (links en rechts) https://youtu.be/H8zovuVLpiA De leerlingen doen chassé's achterwaarts in een cirkel: zij duwen af met de buitenste voet, brengen deze bij en zetten die neer naast de andere. Vervolgens tillen zij de binnenste voet op en zetten die terug neer https://youtu.be/pAnmyZaDUDM

<p>5</p> <p>De leerlingen schaatsen buiten- en binnenbogen achterwaarts met het vrije been in positie om over te stappen</p> <p>Deze oefeningen zijn om het achterwaarts overstappen technisch te verbeteren!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen schaatsen unipodaal op een buitenboog achterwaarts in de bocht (steun op binnenste voet = voet die dichtst bij het cirkelmiddelpunt) met de vrije voet voor de steunvoet, al dan niet met begeleiding (links en rechts) https://youtu.be/oquSDmJXNgQ • De leerlingen schaatsen unipodaal op een buitenboog achterwaarts in de bocht met de vrije voet voor de steunvoet: wanneer zij dan meer naar het cirkelmiddelpunt toe leunen, kunnen ze niet anders dan overstappen, al dan niet met begeleiding (links en rechts) https://youtu.be/Nm0hJgQuoI8 • De leerlingen schaatsen unipodaal op een binnenboog achterwaarts in de bocht (voet verst van het cirkelmiddelpunt) met de vrije voet aan de hiel van de steunvoet, al dan niet met begeleiding (links en rechts) https://youtu.be/3jAwS_2AZVQ • De leerlingen schaatsen unipodaal op een binnenboog achterwaarts in de bocht met de vrije voet gekruist achter de steunvoet, al dan niet met begeleiding (links en rechts). De 'vrije' (achterste) voet kan aanvankelijk op de grond/het ijs gehouden worden en in een later stadium opgetild worden. Dit is een vrij moeilijke maar leerrijke oefening https://youtu.be/umN5dQzK8PY
--	---

6	<p>De leerlingen oefenen het overstappen achterwaarts op verschillende patronen.</p> <p>De leerlingen verbeteren het achterwaarts overstappen door dieper te hellen in de bocht en door beter af te stoten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen schaatsen achterwaarts rond de piste en in de bocht doen ze één overstap: hierbij dienen ze te leunen in de bocht. Aantal langzaam opdrijven, besteed aandacht aan recovery. Links en rechts oefenen. https://youtu.be/AaEHX9Iq4yM • De leerlingen stappen achterwaarts over in een cirkel: eerst op ene grote cirkel, dan geleidelijk aan op een steeds kleinere cirkel. Links en rechts oefenen. https://youtu.be/OCHQfqcRhyA • De leerlingen stappen over in een achtvorm: eerst een grote hoekige acht, dan een kleine smalle acht. Coördinatie is hier heel belangrijk! https://youtu.be/31VkGrzFIGY • De leerlingen proberen een zo hoog mogelijke snelheid te ontwikkelen in de bocht met zo weinig mogelijk overstappen. Laat beginners tellen om hetzelfde ritme aan te houden https://youtu.be/HmllphcT2EA
---	--	---

2.4 Foutenanalyse en remediëring

1. Staan/stappen

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De voeten 'knikken' binnenwaarts		
1	De leerling schaatst met de benen te wijd open	De leerling dient de voeten parallel op heupbreedte te houden: stappen met een bal of met handen tussen de knieën
De leerling valt achterover		
1	Het zwaartepunt bevindt zich achter de steun	De leerling plaatst de handen op de knieën (zwaartepunt naar voor brengen)
De leerling kan niet stilstaan. De schaatsen rollen/glijden verder		
1	Het lichaamsswaartepunt ligt te veel naar achter	De leerling buigt de benen en brengt de schouders naar voor (lichaamsswaartepunt naar voor brengen) De leerling plaatst de handen op de knieën
De leerling stoot tijdens het stappen op schaatsen af met de stopper/tandjes		
1	De leerling wil te grote passen nemen	De leerling zet 'muizenpasjes' (het gewicht gaat mooi van de ene naar de andere voet)
De leerling stapt met de benen te wijd open		
1	De leerling zoekt extra steun door een breed steunvlak aan te nemen	De leerling stapt tussen 2 rijen kegels, die steeds dichterbij elkaar worden gezet (stappen door een 'straat' of op een 'brug')
De leerling 'stept': één voet blijft op de grond		
1	De leerling wilt te snel gaan	De leerling verplaatst de voeten traag en hoog (eventueel op een bepaald signaal)

2. Rollen/glijden

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling valt naar binnen op de schaatsen		
1	De leerling schaatst met de benen te wijd open	De leerling dient de voeten parallel op heupbreedte te houden. Hij/zij glijdt met een bal tussen de knieën
De leerling valt achterover op de schaatsen		
1	Het zwaartepunt bevindt zich achter het steunpunt	De leerling plaatst de handen op de knieën, zodat het zwaartepunt naar voor gebracht wordt
De leerling valt stil tijdens het uitvoeren van de visjes		
1	De leerling buigt te weinig door de knieën tijdens het uiteen brengen van de voeten waardoor hij/zij geen druk zet op de hielen	De leerling zet de handen op de knieën bij het opengaan van de voeten, zodat hij/zij meer buigt. Hierdoor kan hij/zij meer druk zetten op de hielen
De leerling valt achterover bij het hurken		
1	Het zwaartepunt valt achter de schaats	De leerling trekt de schouders naar voor, eventueel door de armen rond de onderbenen te houden of door de tenen te tikken

3. Uitwijken/bocht nemen op twee voeten

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling blijft rechtdoor schaatsen		
1	De leerling heeft geen kantengevoel (leunt niet in de bocht)	De leerling oefent stilstaand in stilstand het kantelen van de voeten (eventueel met hulp)
De leerling maakt te wijde bochten		
1	De leerling steunt onvoldoende op het binnenste been	De leerling houdt de handen op de binnenste knie
De leerling maakt te scherpe bochten		
1	De leerling draait de schouders te ver in de richting van de bocht	De leerling houdt een stok/buis/flexaband/trui horizontaal tussen zijn twee handen en tracht deze voor de romp te houden

4. Unipodaal

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling verliest het evenwicht wanneer de voet opgetild wordt		
De leerling zet de voet onmiddellijk weer neer		
1	Het zwaartepunt ligt niet boven het steunbeen	De leerling probeert de heup van het vrije been op te tillen. Hij/zij schaatst tussen twee rijen kegels en tilt de voet op tot boven de kegels
De leerling gaat niet rechtdoor		
1	De leerling staat in een 'geknakte' houding	De leerling moet trachten de heup net zoveel te heffen dat het zwaartepunt perfect boven het steunpunt valt. De leerling glijdt op één voet met begeleiding (zo kan de leerling de heup van het vrije been op een neer bewegen en zo aanvoelen hoe hoog de heup zich bevindt)

5. Schaatspas

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling staat stokstijf		
1	De leerling buigt te weinig door de knieën	De leerling plaatst de handen op de knieën, zodat de romp voorwaarts buigt
Het bovenlichaam schommelt van links naar rechts tijdens de schaatspas		
1	De leerling maakt te brede stappen	Na de afzet moet de leerling de voeten weer bijeen zetten. Zowel met de linker- als met de rechervoet oefenen. De leerling tikt telkens met de teen van de vrije voet tegen de hiel van de schaatsvoet
Het afstootbeen zet niet voldoende af		
1	De voeten komen niet samen	De leerling tikt telkens de hiel van de andere voet

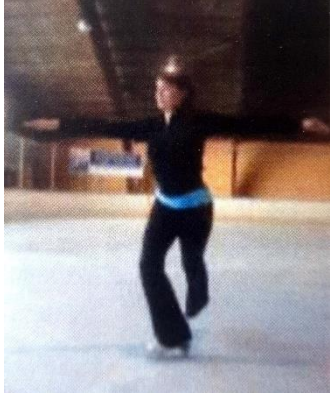


6. Remmen

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling remt niet voldoende bij de ploegstop		
1	De leerling gaat te weinig door de knieën	De leerling brengt de handen op de knieën voor het remmen
De leerling wordt bij de ploegstop voorwaarts over de voeten 'gekatapulteerd'		
1	De leerling neemt bij aanvang te veel snelheid	Het remgevoel moet opgebouwd worden: de leerling dient eerst te starten met lage snelheid en die vervolgens op te drijven. De lesgever kan voorschaatsen en de leerling mag hem/haar niet voorbij schaatsen

De leerling wijkt uit bij de T-stop		
1	De leerling steunt te veel op het achterste been	De leerling oefent het unipodaal glijden, zodat hij meer op het steunbeen kan steunen
De leerling remt niet af met de T-stop		
1	De remvoet staat te parallel met het steunbeen	De remvoet en steunvoet vormen een hoek van ongeveer 90°. De leerling buigt iets meer door de niet-remmende knie
De leerling draait niet om bij de stop met halve draai		
1	De oefening komt te snel, waardoor er op te veel moet gelet worden. Deze beweging vereist coördinatie en gevoel in gewichtsverplaatsing	De leerling herhaalt vorige fasen. Deze oefening wordt nog even uitgesteld of geoefend in stilstand
De leerling kan de voet niet draaien bij de stop met halve draai		
1	De unipodale belasting geeft problemen	De leerling herhaalt de fase van het unipodaal schaatsen. Er wordt gewerkt vanuit stilstand of via partneroefeningen
De leerling schaatst een bocht i.p.v. te remmen bij de hockeystop		
1	Er wordt te veel gewicht op het buitenbeen gezet (A-frame)	De leerling oefent de twistbeweging met de voeten samen en vanuit stilstand
De leerling wordt bij de hockeystop voorwaarts over de voeten 'gekatapulteerd'		
1	De leerling leunt met de romp te veel naar voor, omdat de benen onvoldoende gebogen zijn	Het lichaamsgewicht dient lichtjes achteruit gebracht te worden (afhankelijk van de snelheid). De leerling plaatst de handen op de knieën alvorens te remmen


7. Overstappen

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling wijkt niet uit wanneer hij op één voet staat		
1	<p>De leerling durft niet in de bocht te hellen</p> 	<p>De leerling kan met een begeleider of met een partner oefenen</p>
De leerling tilt de buitenste voet even op en zet hem dadelijk weer neer		
		
1	<p>De leerling kan niet unipodaal schaatsen</p>	<p>De leerling moet zijn gewicht op één been kunnen brengen. De leerling herhaalt de oefeningen op unipodaal schaatsen</p>
De leerling plaatst de buitenste voet niet ver genoeg over de binnenste		
1	<p>De leerling stapt over met 'stokstijve' benen</p>	<p>De leerling moet door de knie gaan tijdens het overstappen. Hiervoor oefent hij/zij met hulp de gekruiste voethouding op binnenboog</p>

		
De leerling zet de overkruisende voet niet neer in de schaatsrichting		
1	De leerling heeft een slechte heupcontrole	De leerling zet over en de lesgever houdt de heup tegen bij het voorkruisen
De leerling zit na het overkruisen met de voeten in de knoop		
1	De leerling plaatst de vrije voet voor de steunvoet 	De vrije voet moet schuin voorbij de steunvoet geplaatst worden. De leerling kruist de voeten in stilstand en op rechte lijn, zodat hij/zij aanvoelt hoe ver de voet moet voorkruisen
De leerling heeft een geknikte lichaamsas 		
1	De leerling heeft een slechte controle op unipodale bochten	De leerling oefent de binnen- en buitenbogen op één voet

Er is snelheidsverlies bij het overstappen		
1	De benen zijn te veel gestrekt en de romp staat rechtop	De leerling tikt de kegels die op de grond/het ijs staan, zodat hij zich kleiner maakt
De leerling gaat op en neer met de romp		
1	De leerling gaat niet door de knie en gebruikt te veel zijn romp om af te duwen	De leerling houdt zijn handen op de knieën, zodat de benen gebogen worden en de romp stil gehouden wordt
De bocht wordt te snel en te scherp gemaakt		
1	De leerling heeft een slechte controle op unipodale bochten	De leerling moet unipodaal leren uitwijken. De leerling doet oefeningen op binnen- en buitenbogen

8. Achterwaarts schaatsen

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling blijft staan, terwijl hij achterwaarts wilt schaatsen		
1	<p>De knieën blijven samen terwijl de voeten opengaan</p> 	<p>De knieën moeten de voetbewegingen volgen: de knieën moeten boven de voetpunten gehouden worden, zodat de voeten niet naar binnen knikken. De leerling schaatst achteruit vanuit een ploegstop met de vuisten tussen de knieën</p>
De leerling krijgt de voeten niet meer samen bij het maken van visjes		
1	<p>De leerling maakt te grote visjes, waardoor de benen te ver open zijn</p>	<p>De leerling maakt kleinere visjes, eventueel rond kegels</p>
De leerling kan geen halve visjes maken		
1	<p>De voet die een halve vis maakt, kan niet meer bijgebracht worden, omdat het gewicht tussen beide voeten zit</p>	<p>Het gewicht moet op de voet zitten die geen visbeweging maakt = hellen naar de cirkel. De leerling oefent met een begeleider die aan de binnenkant van de cirkel staat, zodat de hij/zij durft te hellen.</p> <p>De leerling start vanuit de visbeweging en brengt het gewicht geleidelijk aan over op één been door de handen op deze knie te zetten</p>

De leerling kan geen bocht rijden met de halve visjes

1	<p>De leerling schaatst van links naar rechts. In plaats van halve visjes te maken in ene cirkel, doet hij/zij een slalombeweging, omdat het gewicht van links naar rechts 'wiebelt'</p>	<p>Het gewicht moet op de voet zitten die geen visbeweging maakt = hellen naar de cirkel. De leerling oefent met een begeleider die aan de binnenkant van de cirkel staat, zodat hij/zij durft te hellen. De leerling start vanuit de visbeweging en brengt het gewicht geleidelijk aan over op één been door de handen op deze knie te zetten.</p>
---	--	---

10. Draaien

Halve draai op twee voeten: van voorwaarts naar achterwaarts

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling maakt een ruime bocht (al stappend)		
1	De leerling draait de voet(en) onvoldoende	De leerling oefent het twisten op de bal van de voet ter plaatse
De leerling maakt slechts een kwartdraai		
1	De heup en de romp blijven achter	De heup en de romp dienen mee te draaien: de leerling draait de schouders en het hoofd reeds voor de affectieve draai op twee voeten = het klaarzetten van de schouders. Dit kan tevens een middel zijn om na de draai te kunnen blijven staan en te ver draaien te vermijden: na het klaarzetten van de schouders, draaien de heupen en de voeten, terwijl de schouders 'blijven staan'

Halve draai op één voet: Mohawk (draai met voetwissel)

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
De leerling slaagt er niet in de opendraaiende voet 'in achteruit' te zetten		
1	De leerling durft de voet niet open te draaien en neer te zetten	De leerling oefent eerst aan de boord om het 'gevoel' te krijgen. De hiel van de naar buiten draaiende voet dient aan de hiel van de schaatsvoet geplaatst te worden Een begeleider ondersteunt de leerling bij het maken van de Mohawk
De leerling maakt geen Mohawk		
1	De leerling tilt de verkeerde voet op	De leerling oefent de Mohawk met de juiste voetwisseling aan de boarding

11. Achterwaarts overstappen

	Mogelijke oorzaak	Mogelijke remediëring
Bij het schaatsen op wielen tilt de leerling de buitenste voet even op en zet hem dadelijk weer neer (op het ijs moet de voet niet opgetild worden)		
1	De leerling kan/durft niet voldoende in de bocht hellen achterwaarts	De leerling oefent het achterwaarts uitwijken op twee voeten, evenals binnen- en buitenbogen achterwaarts
De leerling plaatst de buitenste voet niet ver genoeg over de binnenste		
1	De leerling 'hangt' naast de heup bij het leunen naar de cirkel: de buitenste heup wordt onvoldoende opgetild 	De leerling oefent unipodale bochten achterwaarts, eventueel met begeleiding. Op het ijs kan men als oefening de leerling verplichten de buitenste voet wel op te tillen bij het overstappen (op het ijs wordt de voet niet opgetild)
De leerling zet de overkruisende voet niet neer volgens de schaatszin		
1	De leerling heeft een slechte heupcontrole	De lesgever houdt de heup van de leerling tegen bij het overkruisen
De leerling zit na het overkruisen met de voeten in de knoop		
1	De leerling stapt met 'stokstijve' benen over	De leerling plaatst de handen op de knieën tijdens het overstappen
De leerling heeft een geknikte lichaamsas		
1	De leerling beheerst de bogen achterwaarts nog niet voldoende	De leerling oefent de unipodale binnen- en buitenbogen achterwaarts

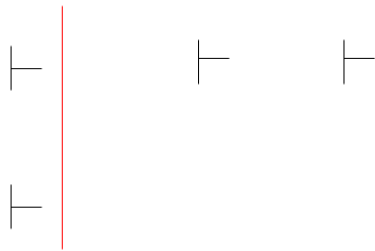
Er is snelheidsverlies bij het overstappen		
1	De benen zijn te veel gestrekt en de romp staat rechtop	De leerling tikt de kegels die op de grond staan, zodat hij zich kleiner maakt. Opletten voor een 'geknakte houding'!

2.5 Spelvormen

2.5.1 Staan/stappen

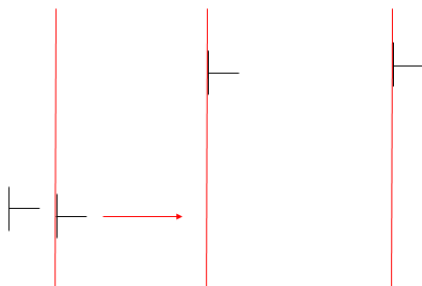
Schaduwstappen:

- de leerling die als eerste stapt kiest de weg
- de tweede volgt op twee meter afstand en legt dezelfde weg af
- dit kan ook tussen kegels, parcours enz.



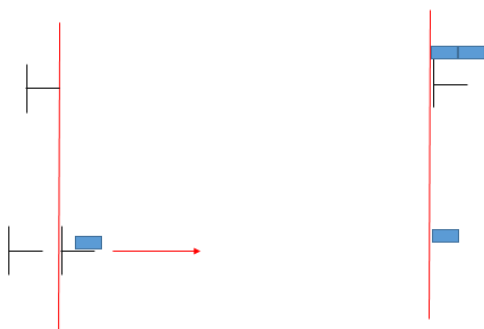
Lijnen lopen:

- een groep leerlingen staat achter de lijn/kegel/potje
- elke leerling stapt om de beurt naar de volgende lijn/kegel/potje
- op een lijn/kegel/potje mag maar één leerling staan
- als er iemand komt staan waar al een leerling staat, dan moet die leerling die er al stond op zijn beurt naar de volgende lijn stappen (variatie: met een tikker)



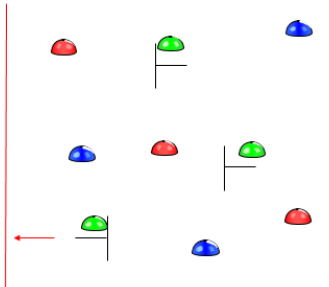
Toren bouwen:

- de leerlingen brengen om beurten één beker naar de overkant en bouwen zo een toren



Kleuren verzamelen:

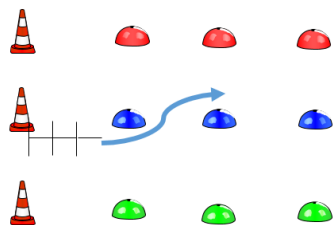
- op grond liggen potjes (kan ook met ander materiaal) van verschillende kleuren
- op signaal halen de leerlingen één potje van de genoemde kleur en brengen dit terug achter de lijn. Bij vaardige leerlingen kan je het potje op het hoofd laten zetten alvorens terug te keren, laat ze drie maal rond hun as draaien alvorens terug te keren enz.



2.5.2 Rollen/glijden

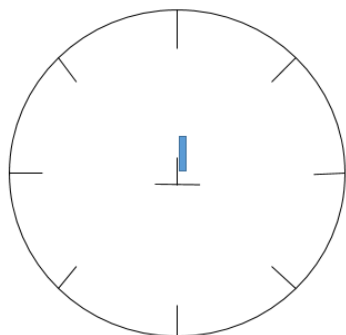
Slangen maken: “Wie maakt de langste slang?”

- de leerlingen maken slangen (=rijen) van twee, drie, vier, enz.
- de achterste leerling duwt
- variatie: idem met visjes, parcours laten afleggen



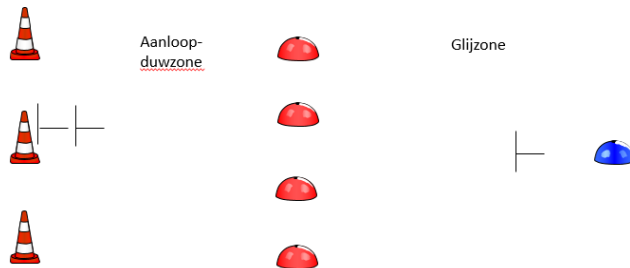
De boze fee:

- we maken een kring
- één leerling is een boze fee en staat in het midden van de kring
- er is ruimte tussen de leerlingen (geen handen geven)
- de boze fee heeft een toverstaf (foambuis, kartonnen buis) waarmee de anderen kan ‘betoveren’
- de fee draait het stokje naar links en rechts: de leerlingen stappen en glijden respectievelijk naar links of naar rechts
- de stok gaat op en neer: de leerlingen maken zich groot en klein
- wanneer de fee met haar staf op de grond tikt, moeten de leerlingen zo snel mogelijk weglopen, want de fee zal hen proberen te tikken met de toverstaf



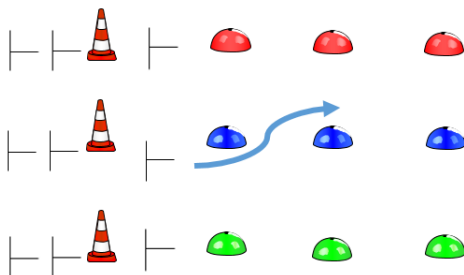
Real life petanque:

- de lkr. zorgt dat er een potje op het veld ligt
- het veld bestaat uit twee delen, namelijk een aanloop-duwzone en een glijzone
- er worden groepjes van drie gemaakt: één ervan is de 'werper', de twee anderen zijn de 'petanqueballen'
- de 'werper tracht één per één 'de petanqueballen' zo dicht mogelijk bij het potje te 'werpen'= loopt aan terwijl hij de 'petanquebal' duwt in de aanloop-duwzone, zodat de 'petanquebal' in de glijzone kan uitglijden tot aan het potje
- wie het dichtst is, wint



Treinrace (estafette):

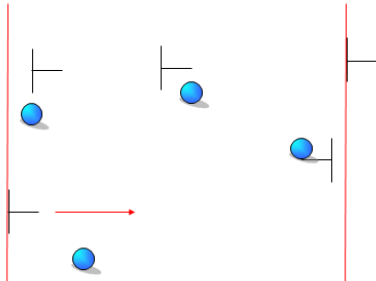
- maak homogene groepjes van drie leerlingen
- de eerste schaatser legt het parcours af
- hij/zij keert terug om de groep en neemt nummer twee mee
- zij leggen samen het parcours af
- wie al zijn ploegmaats heeft kunnen meenemen en als eerste terug is, is gewonnen



2.5.3 Uitwijken/bocht nemen op twee voeten

Mijnenveld

- de leerkracht laat ballen rollen over de grond/ijs
- de leerlingen moeten bij het oversteken de ballen ontwijken

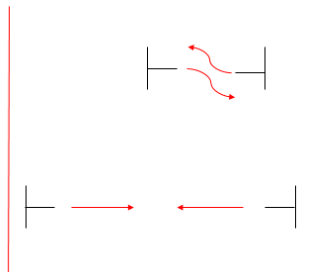


Reageren op fluitsignalen

- 1x fluiten= bocht naar links
- 2x fluiten= bocht naar rechts en elkaar proberen te ontwijken

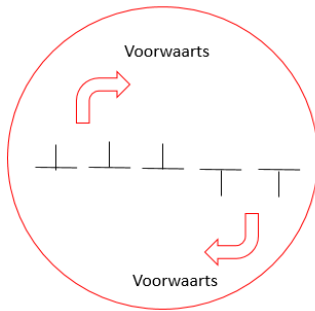
Maatje mijden

- maak groepjes van twee
- de partners gaan tegenover elkaar staan aan de overzijde van de zaal/piste
- op signaal schaatsen ze naar de overkant
- als ze hun partner tegenkomen, moeten zij die ontwijken
(maak duidelijke afspraken dat ze communiceren en niet botsen d.m.v. te stoppen)



Molen

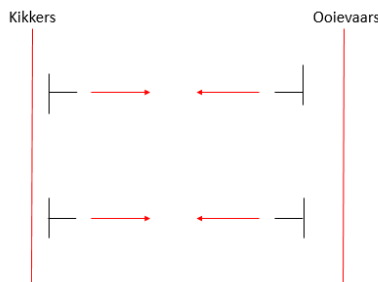
- maak lange rij naast elkaar met de onderarmen in elkaar
(doe dit in de helft van de piste/zaal zodat je voldoende plaats hebt om in een cirkel te schaatsen)
- de helft met het gezicht in de ene richting, de andere helft met het gezicht in de andere richting
- op signaal starten ze met halve visjes in een cirkel zonder te lossen
- daarna wisselen de leerlingen die in het midden stonden van plaats met de leerlingen aan de uiteinden



2.5.4 Unipodaal

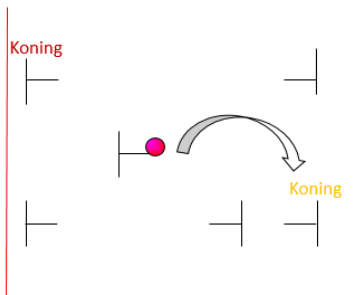
Ooievaars en kikkers

- de groep wordt in twee gedeeld
- groep 1= kikkers, groep 2= ooievaars
- geeft lkr. een signaal dan zetten de leerlingen twee stappen naar voor, waarna de 'kikkers' hurken en de 'ooievaars' op één been gaan staan
- de kikker die het langst kan hurken zonder te vallen wordt 'ooievaar'
- de ooievaar die als eerste zijn voet neerzet wordt 'kikker'



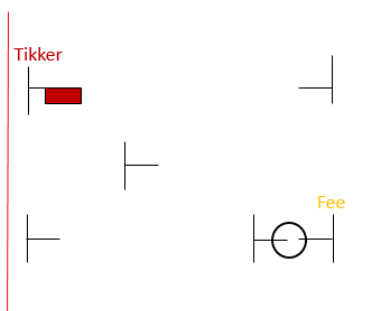
De schaakkoning

- de groep wordt in twee ploegen verdeeld
- elke ploeg heeft één 'koning' die niet geraakt mag worden
- die 'koning' moet trachten zoveel mogelijk op één been te rollen/glijden
- met een bal trachten de leerlingen de 'koning' van de andere ploeg te tikken
- wanneer de bal door een tegenspeler gevangen wordt, mag die op zijn beurt gooien
- de 'koning' kan enkel uitgeschakeld worden wanneer hij op beide voeten staat



Tovenaarstikkertje

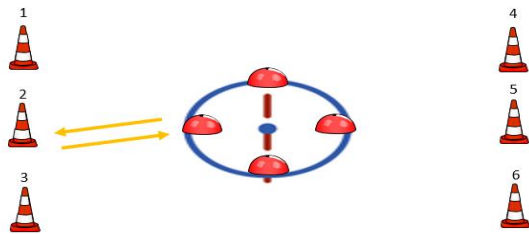
- de tikker is een tovenaarsstaf (foambuis, kartonnen rolletje) waarmee Hij/zij de leerlingen kan omtoveren tot 'standbeelden'
- één leerling is een 'fee' met een hoepel
- wanneer de 'fee' samen met een betoverde leerling gedurende vijf seconden op één been gaat staan met de hoepel boven het hoofd, is de betoverde leerling bevrijdt
- indien te moeilijk: kan de hoepel over de betoverde leerling op de grond/ijs gelegd worden en moet de betoverde leerling er uit stappen



Dobbelsteenrace

- de groep wordt in vier gedeeld en start op een centraal punt (bv. de middencirkel)
- er staan zes kegels genummerd van 1 tot 6, op het terrein verspreid
- iedere groep gooit met de dobbelsteen en schaats zo snel mogelijk heen en weer naar de kegel die overeenkomt met het aantal gegooide ogen
- hierbij mag de leerling slechts 3x afduwen en moet hij dan op 1 been uitglijden.
Als de hele groep geweest is, gaat deze in hurkzit zitten.

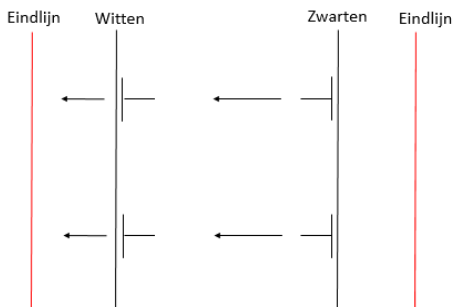
Variatie: met stappen, visjes, voorwaarts glijden (schaatspas), achterwaarts glijden, rond de kegel draaien, overzetten rond kegel



2.5.5 Schaatspas

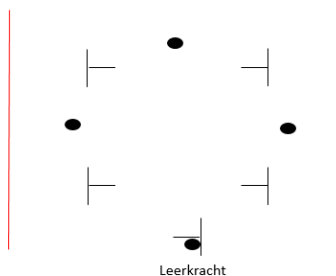
Wit-zwart

- leerlingen staan opgesteld in twee rijen
- ene rij is wit, de andere zwart
- als de leerkracht 'zwart' roept, proberen de 'zwarten' de wegschaatsende 'witten' in te halen, vooraleer ze de eindlijn hebben overschreden, en omgekeerd
- Wie kan zijn tegenstander inhalen?



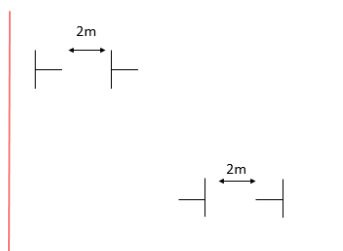
Stuivertje wisselen

- de leerlingen stellen zich met een puk in de hand verspreid op binnen een afgebakend speelveld
- op teken van de leerkracht wordt de puk op het terrein gelegd
- terwijl de leerlingen vrij rond schaatsen, neemt de leerkracht een puck weg
- op fluitsignaal van de leerkracht gaan de leerlingen snel bij een puck staan
- Wie blijft er over?
- de leerling die niet bij een puck staat, voert een opdracht uit tot er opnieuw gefloten wordt (bv. 'maak visjes') en blijft gewoon meespelen



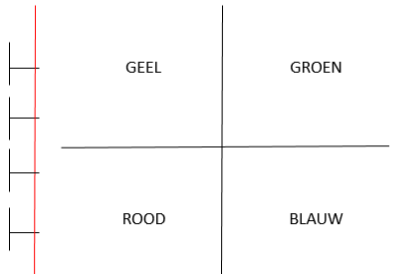
Schaduwschaatsen

- duo's vormen
- schaatser die als eerste schaatst, kiest de weg
- de tweede schaatser volgt op twee meter afstand en legt dezelfde weg af



Oriëntatieloop

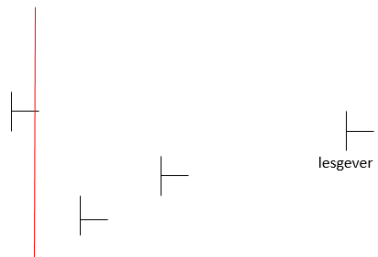
- terrein wordt verdeeld in vier vakken
- elk vak krijgt een naam toegewezen
- leerkracht zegt één van de vier namen
- de leerlinge moeten zo snel mogelijk naar het juiste vak schaatsen



2.5.6 Remmen

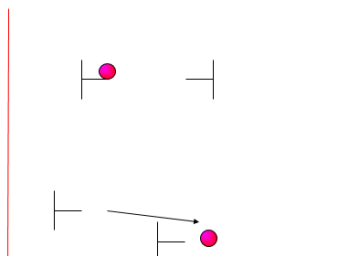
1, 2, 3 piano

- de leerlingen staan op een rij en proberen naar de overkant van de zaal te schaatsen
- wanneer de lesgever na het roepen van "1, 2, 3 piano!" omkijkt, moeten de leerlingen stilstaan
- wie beweegt moet opnieuw beginnen
- Wie bereikt als eerste de overkant?



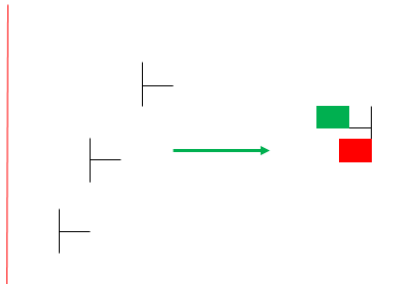
Balletje vangen

- per twee
- iemand laat de bal rollen, terwijl de andere de bal gaat halen
- hij/zij stopt en schaatst terug met de bal



Verkeerslichten

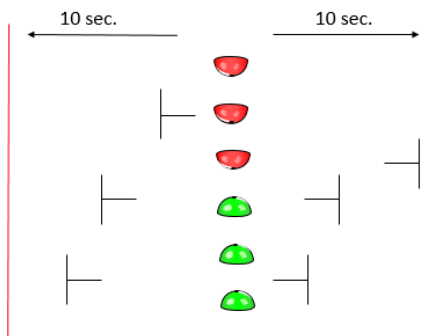
- de leerkracht heeft een groen en rood potje in de handen
- wanneer hij/zij het groene potje omhoog steekt, mogen de leerlingen schaatsen
- wanneer hij/zij het rode omhoog steekt, moeten de leerlingen stoppen



Hoedjes draaien

- twee ploegen staan elk aan het uiteinde van het terrein
- in het midden liggen afbakeningspotjes: de helft rechtop, de helft omgedraaid
- op signaal van de leerkracht, schaatsen beide ploegen zo snel mogelijk naar het midden en legt ploeg 1 zo veel mogelijk potjes rechtop, terwijl ploeg 2 zo veel mogelijk potje op zijn kop legt (de potjes mogen niet vastgehouden worden)
- op het stopsignaal krijgen de leerlingen nog 10 seconden de tijd om terug naar hun kant te schaatsen
- de ploeg die de meeste potjes in zijn richting heeft kunnen draaien, wint

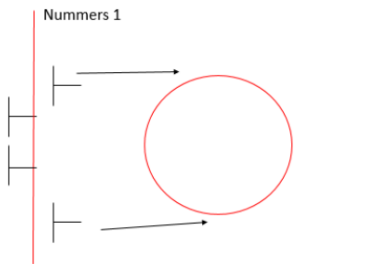
Variatie: de leerlingen telkens laten overschaatsen en hen telkens als ze de potjes passeren slechts één potje per keer te laten omdraaien



2.5.7 Overstappen

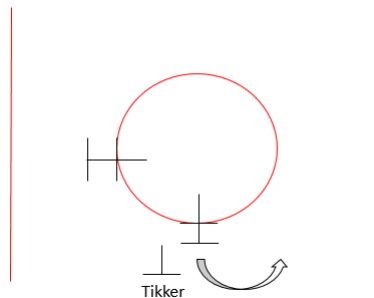
Nummerschaatsen

- schaatsers staan in een kring en krijgen een nummer
- afhankelijk van het aantal, van één tot en met drie
- op signaal wordt een nummer genoemd
- deze schaatsen zo snel mogelijk rond de kring en komen op hun plaats terug
- wie is het eerst op zijn plaats terug?



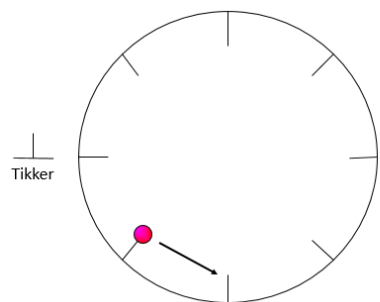
Kom mee

- schaatsers staan in rijtjes van 4 à 5 opgesteld in een kring
- één schaatser schaatst de kring rond, tikt de achterste schaatser van een rijtje op de schouder en roept: 'kom mee'
- de hele rij schaatst zo snel mogelijk één keer de kring rond en gaat dan weer achter elkaar staan
- degene die het laatst op zijn plaats staat, is de volgende tikker



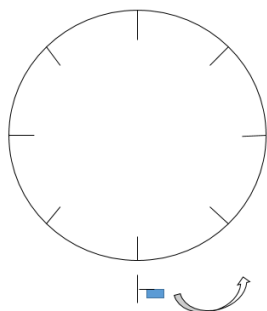
Baljacht

- schaatsers vormen een grote kring
- buiten de kring staat een tikker
- een schaatser uit de kring heeft een bal
- hij/zij moet deze zo snel mogelijk doorgegeven aan zijn buurman/-vrouw
- de bal wordt in één richting gespeeld
- de tikker schaatst in dezelfde richting en probeert de bal of de speler die de bal heeft te tikken



Bochtenestafette

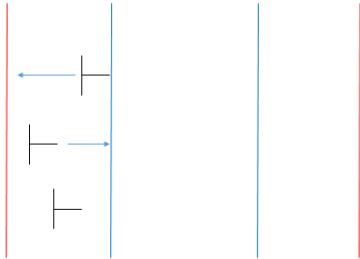
- de leerlingen worden in verschillende ploegen verdeeld over X aantal kegels
- de eerste van elke ploeg start en schaatst rond een cirkel
(zij schaatsen allen rond dezelfde cirkel)
- bij aankomst geeft hij zijn stok door aan de volgende schaatser
Die op zijn beurt kan vertrekken



2.5.8 Achterwaarts schaatsen

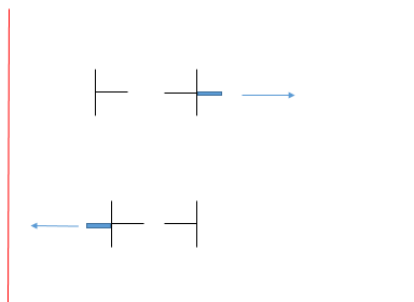
Suicide

- de leerlingen schaatsen naar een lijn, stoppen en keren terug achteruit naar de start
- daarna schaatsen ze naar de volgende lijn, stoppen en keren terug achteruit naar de start, enz.



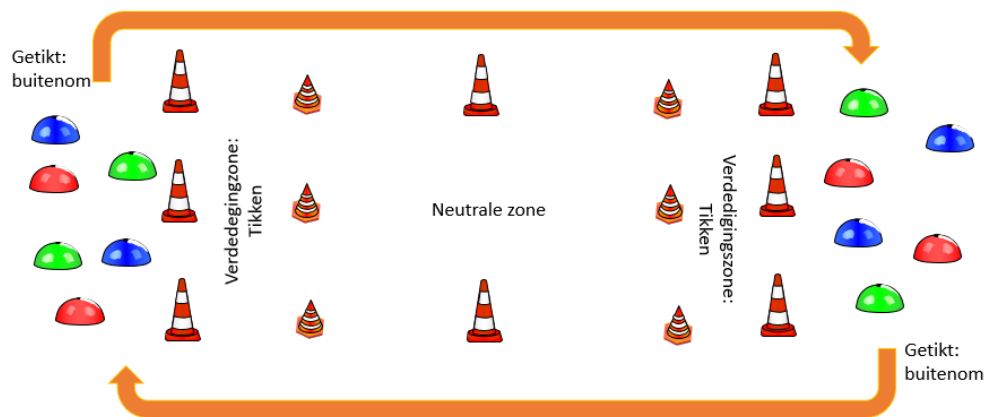
Vos, pas op je staart

- de leerlingen vormen groepjes van twee
- één van elk groepje heeft een lint in de broek op de rug: hij/zij is de vos (staart)
- de andere leerling probeert dit lint te pakken
- omdat de leerlingen hun staart willen beschermen, zullen ze automatisch achterwaarts schaatsen



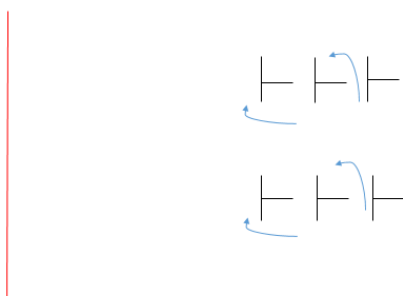
Kegeldiefstal

- 2 ploegen nemen het tegen elkaar op
- er zijn drie zones, namelijk twee verdedigingszones en één neutrale zone
- het is de bedoeling om alle kegels van de andere ploeg te stelen en de eigen kegels te beschermen
- wanneer een kegel van de tegenpartij werd gestolen, dient men buitenom naar de eigen verdedigingszone te schaatsen en de kegel hierbij te plaatsen
- in de neutrale zone kan men vrij schaatsen zonder getikt te worden
- in de verdedigingszone kan de tegenstander wel getikt worden, dan dient de getikte terug naar de eigen verdedigingszone te keren zonder kegel en opnieuw te starten
- de ploeg die de meeste kegels in zijn kamp heeft na een vooropgestelde tijd (1,5 min.), is gewonnen



Levende slalom

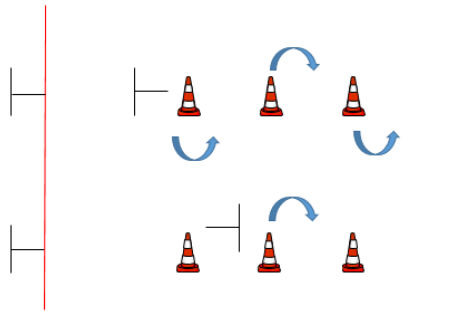
- de leerlingen staan achter mekaar op een rij met ongeveer één meter tussen mekaar
- de voorste slalomt achteruit tussen de andere stilstaande leerlingen tot hij/zij helemaal achteraan is, de volgende vertrekt van zodra hij niemand meer voor zich heeft, enz.
- dit doen ze tot ze aan de overkant zijn geraakt
- eerst in oefenvorm, om de leerlingen aan de beweging te laten wennen en vervolgens in wedstrijdvorm
- wedstrijdvorm: twee ploegen trachten zo snel mogelijk de overkant van het terrein te bereiken door achteruit tussen elkaar te slalommen



2.5.9 Draaien

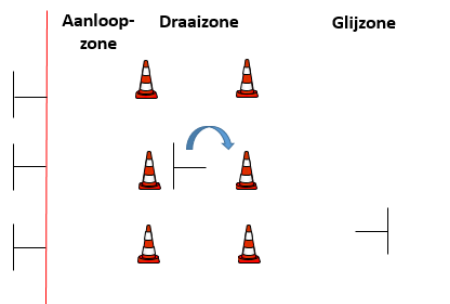
Estafette

- bij elke kegel een halve draai maken



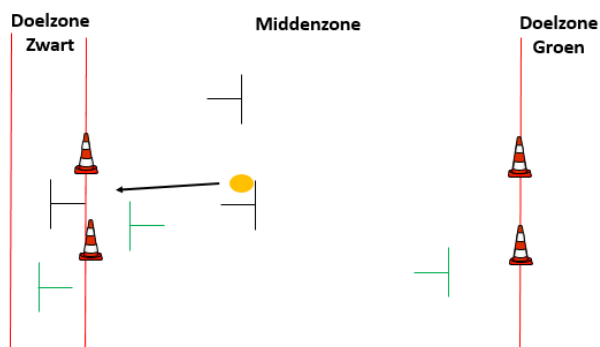
Wie glijdt het verst achteruit

- Drie zones worden afgebakend met kegels
- De leerlingen nemen een aanloop in de aanloopzone, maken een halve draai in de draaizone en trachten om het verst achteruit uit te glijden in de glijzone



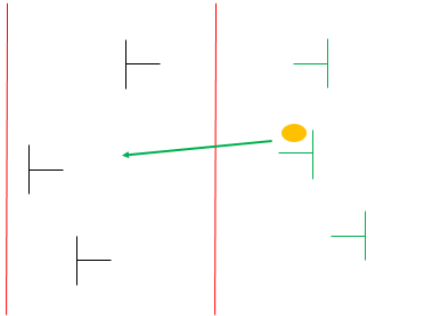
Ultimate frisbee

- de groep wordt onderverdeeld in twee ploegen
- het terrein is onderverdeeld in drie zones: middenzone en twee doelzones met een poort (kegels of palen)
- een ploeg kan scoren door de frisbee door het poortje naar een medespeler te passen
- twee spelers van dezelfde ploeg mogen niet tegelijkertijd in de doelzone van de Tegenstander staan
- een speler mag ook niet langer dan 10 sec. in de doelzone van de tegenstander blijven Schaatser
- de wedstrijd speelt zich af in de middenzone en mag de frisbee max. 5 sec. vastgehouden worden
- is dit langer dan 5 sec. dan krijgt de andere ploeg de frisbee
- valt de frisbee dan gaat die ook naar de andere ploeg



Tennishandbal

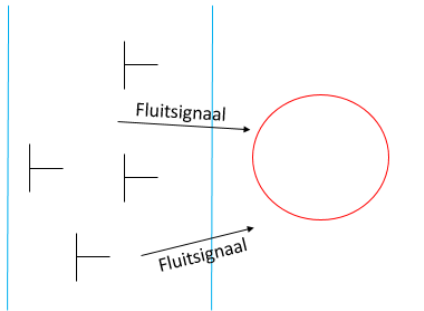
- twee ploegen nemen het tegen elkaar op
- de bedoeling is dat zij de bal heen en weer over het net (bank, kegels,...) gooien
- de regels van tennis gelden hier: zo mag de bal slecht eenmaal botsen



2.5.11 Achterwaarts overstappen

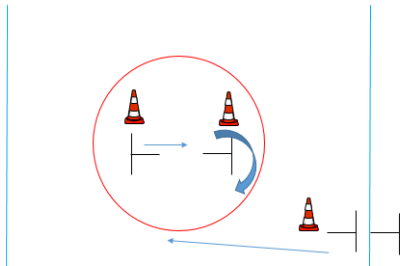
De cirkel

- twee terreinen worden afgebakend
- in één van de terreinen is een cirkel afgebakend
- de leerlingen schaatsen achteruit door elkaar in het terrein zonder cirkel
- op het fluitsignaal schaatsen de leerlingen zo snel mogelijk naar het andere terrein en zetten achteruit over rond de afgebakende cirkel
- de laatste die aan de cirkel komt, valt af



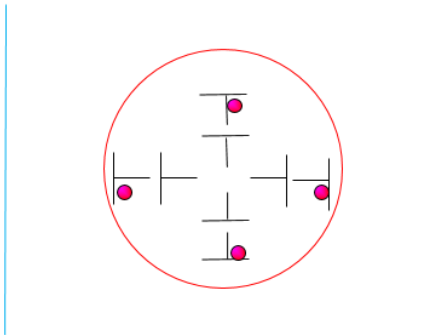
Race tegen het uurwerk

- er worden twee ploegen gemaakt
- de eerste ploeg verdeelt zich in twee en stelt zich tegenover elkaar op aan de kegels
- deze ploeg gaat heen en weer schaatsen; men tikt telkens de volgende speler aan en sluit zich achteraan aan
- de tweede ploeg stelt zich op een rij achter een kegel
- de eerste zet achteruit over rond de eerste ploeg (= rond de cirkel afgebakend met kegels) en tikt dan de volgende speler aan, zo tot iedere schaatser van de ploeg aan de beurt is gekomen
- daarna wisselt men van plaats/opdracht
- welke ploeg heeft het vaakst heen en weer kunnen schaatsen?



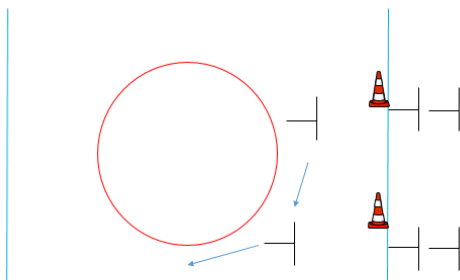
Fietswiel

- de schaatsers worden in vier even grote groep verdeeld
- de groepen gaan als vier spaken in een wiel staan, elke groep op een rij achter elkaar met de gezichten naar het midden
- de schaatser aan het uiteinde van elke spaak houdt een bal vast
- als de lesgever fluit, zet deze achteruit over rond het wiel (cirkel), dus een ganse ronde en geeft de bal dan aan de volgende
- in de tijd dat de buitenste speler rond schaatst, schuiven alle spelers één plekje op naar buiten zodat er in het midden een plaats vrijkomt voor de schaatser
- zodra hij/zij de bal heeft afgegeven, gaat hij/zij vooraan in het midden staan
- de spaak waar alle schaatsers het snelst rond zijn geweest, is gewonnen



Aflossing met handen geven

- twee ploegen staan aan hun kegel
- de eerste van elke ploeg zet één ronde achteruit over en pikt dan de tweede op door een hand te geven
- zo gaat het verder tot heel de groep hand in hand achteruit overzet
- daarna haken de schaatsers één na één weer af, te beginnen met de schaatser de gestart is



3 Bronnen

Decoster & Van Overschelde. (2015). Initiator IJs- en Rolschaatsen/Inlineskaten. Brussel.

Van Overschelde, S.(2014). Wintersport 2014. Brussel, België: Sport Vlaanderen.