



Klaar voor de start!

Kerstvakantie 2025 - 2026

Schaatsen
leer je bij Duo  sport



Leuk! Je gaat lesgeven in de intensiefweek. Maar hoe gaat dat er aan toe, en hoe kan je je voorbereiden?

Als beginnend instructeur loop je eerst stage. Je kijkt mee bij een instructeur die ervaring heeft, tips kan geven en je vragen kan beantwoorden. Tijdens je stage krijg je een beeld van wat je als instructeur aan het doen bent tijdens de les (wat voor oefening/opdracht geef ik, hoe breng ik die over en waar sta ik) en ook wat daaraan vooraf gaat: het maken van een lesplan/ lesvoorbereiding.

Om een goede lesvoorbereiding te maken is het belangrijk om rekening te houden met wat voor groep je les gaat geven. De jeugdgroepen worden ingedeeld op leeftijd (en op niveau). Niet alleen het niveau of hoe snel ze iets oppikken is verschillend tussen de leeftijdsgroepen, maar ook hun belevingswereld is anders. Meestal delen we de jeugd in groepen van 5-6, 7-8, 9-11 en 12+. De volwassenen worden ingedeeld op niveau en/of schaatservaring.

Aan het begin van de eerste les worden deze groepen ingedeeld door de hoofdinstructeur of vestigingsmanager. Je neemt al je cursisten mee naar jullie vaste verzamelplek en schrijft meteen even alle namen op. Bij je jongste jeugd groepen kun je dit het beste doen door met z'n alle even op het ijs te gaan zitten.

Verschillend per locatie duurt de les in de vakantie anderhalf of twee uur. In het midden is er een korte pauze. Op de laatste dag krijgen alle kinderen een diploma met een speldje. Jij schrijft de diploma's van alle kinderen in je groep.

Schaatsen leer je door te schaatsen. Denk er bij (het maken van) je lessen dus aan dat je cursisten vooral lekker veel tijd hebben om te bewegen op het ijs. Ze leren het meest door gevarieerd en specifiek (nav aanwijzingen) te oefenen.

Hieronder vind je kenmerken over de verschillende groepen. Lees vooral goed wat er van belang is bij de groep die jij les gaat geven. Wil je je verder verdiepen? Neem dan een kijkje op de [Schaats Academie](#)



5-6 jaar: kleuterfase

Dit is de jongste groep die we lesgeven. De belangrijkste kenmerken van deze groep, die jouw lesgeven beïnvloeden zijn:

- Grove motoriek, weinig controle (glijden op twee benen gaat prima, maar op een been is nog erg moeilijk)
- Heeft rustmomenten nodig (af en toe zitten op het ijs of op de maten)
- Veel fantasie en leren door imitatie (we ZIJN nu allemaal olifanten)
- Houdt van herhaling
- Korte concentratie (niet te lange opdrachten)
- Kunnen nog niet (allemaal) goed samenwerken



Met deze groep kan je de hele les verdwijnen in een verhaal, een reis of avontuur. Je kan bijvoorbeeld met zijn alle op berenjacht, een hele middag naar de dierentuin gaan of met z'n alle een feestje organiseren. Zelfs boodschappen doen, taarten bakken en slingers ophangen zitten schaats oefeningen in verborgen. Een van de leuke dingen aan een les aan de hand van een verhaal, is dat de kinderen in je groep vaak zelf met inspirerende ideeën komen die je kan gebruiken.

(veel belangstelling voor dingen in de natuur en omgeving ; dieren etc)



7-8 jaar: schoolkindfase

De tweede leeftijdscategorie zijn de 7/8 jarigen. Zij zijn al verder in hun ontwikkeling dan de 5/6 jarigen. Binnen de lessen worden de keuzes daarom ook op basis van andere kenmerken gemaakt.

- Betere spierbeheersing en fijnere motoriek (ontwikkeling van evenwicht, ritmegevoel en reactievermogen)
- Meer oog voor andere (gebruikt taal om de communiceren)
- WIJ-gevoel (leeftijdsgenoten zijn erg belangrijk, wedstrijdjes zoals estafette worden interessant)
- Minder fantasie maar wil wel een rol spelen (we SPELEN allemaal een olifant/ NADOEN)
- Leergierig en iets langere opdrachten zijn mogelijk

9-11 jaar: schoolkindfase/ begin puberteit;

Vooral tussen de 7/8 jarigen en de 9/10/11 jarigen zie je een grote sprong in de ontwikkeling. Deze sprong is ook te zien in hoe instructeurs de les aan 9-11 jarigen vormgeven. Dit is ook de fase waarbij er soms verschillen ontstaan tussen jongens en meisjes.



- Verfijnde motoriek (kinderen kunnen aardig op een been glijden en begrijpen hun eigen bewegingen)
- Probleem oplossend leren (leert graag op een betekenisvolle manier; opdrachten moeten een duidelijk doel hebben)
- Technische aanwijzing (het kind neemt feiten niet zonder meer als waar aan; technische verhaal moet steeds duidelijker zijn)
- Goed samenwerken (de sociale omgeving wordt vergroot; opdrachten kunnen in 2-tallen of groepjes)

12 +: puberteit

Hoe ouder kinderen worden hoe meer ze zichzelf zien als volwassenen. Binnen deze leeftijdscategorie



moet de instructeur soms moeilijke keuzes maken. In hoeverre blijf je bij een 'kinderles' en hoe ver ga je naar een 'volwassenenles' toe. Dit hangt af van de kinderen uit de groep.

- Door groeispurt motoriek soms even kwijt (verschillen in grootte en sterkte binnen de groep; kunnen zich ook schamen voor hun lichaam)
- Verschillen tussen jongens en meisjes in onder andere groei, kracht en interesses
- Kliek-vorming (leeftijdsgenoten zijn erg belangrijk; erbij horen; er is een grote behoefte aan intieme vriendschappen)
- Denkvermogen van een volwassene (het kind kan denken in symbolische eigenschappen, hypothesen, wetenschappelijke redeneringen, algemene wetten en logische consequenties, met deze groep kun je dus echt technisch te werk gaan)
- Wil voor vol gezien worden

Volwassenen

Volwassenen die komen schaatsen tijdens de vakantie cursus verschillen van de reguliere groepen. Twee belangrijke kenmerken zijn:

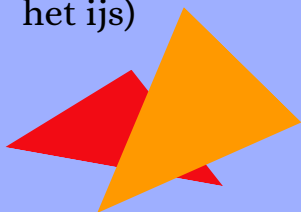
- Ze hebben zichzelf een cadeautje gegeven. Het is vakantie en ze gaan gewoon lekker 3 of 4 ochtenden schaatsen om hun schaatsvaardigheid een boost te geven. Ze leren jou en elkaar in korte tijd kennen en ze merken snel vooruitgang; de derde dag is echt een andere dag qua gemak en vertrouwen.
- Een deel van hen komt samen met kinderen op de baan. Dat maakt dat ze soms wat later zijn of dat het fijn is als ze iets eerder of iig niet na het einde van de les losgelaten worden.

Beginners groep volwassenen:

Voor beginnende volwassen schaatsers kunnen angst en spanning meespelen. Dit kan bij hen voor een strekreflex zorgen. Verder is schaatsen heel vermoeiend als je het nog niet zo goed kan.

Beginnende volwassenen hebben dus veel aan ontspanning en rust in de les.

- (strek)reflex verhindert leervermogen
- verzamelplek, met pylonen, dicht bij opstapplaats
- gebruik het rubber naast de baan voor zowel rust als oefeningen
- complimenteer op kleine punten
- veel herhaling en gebruik van variaties voor vertrouwen
- stress en een gevoel van onveiligheid kosten veel energie, geef rust (naast het ijs)



Heb je het [filmpje](#) over lesgeven aan beginners al gezien?
Hierin staan een hele hoop oefeningen en variaties die je kunt gebruiken bij de beginners groepen.



Midden groep volwassenen

De volwassenen in de middengroep ervaren minder spanning (zowel fysiek als mentaal) dan de beginners. Zij hebben dus juist baat bij lekker veel schaatsen. Een uitdaging bij deze groep is dat je vaak veel moet differentiëren. De volgende stap in hun techniek zou bij iedereen ergens anders kunnen liggen. Ze hebben als het ware allemaal andere leerdoelen of wensen.

- Vertel vooral “wat” ze moeten doen en bewaar het “hoe” in persoonlijke aanwijzingen
- Focus op vloeiend schaatsen. Timing en verplaatsing.
- Veel laten schaatsen



- Kunnen ze nog geen bocht?
 - Maak langere opdrachten door de oefening aan een kant te doen / ronde oefening afwisselen met ronde gewoon schaatsen
 - Kort verzamelen na een opdracht
- Kunnen ze een bocht?
 - ± 5 keer de groep verzamelen.
 - Leer rustronden aan (herstel coördinatievermogen)
 - Langere opdrachten met rust ertussen

Gevorderde groep volwassenen

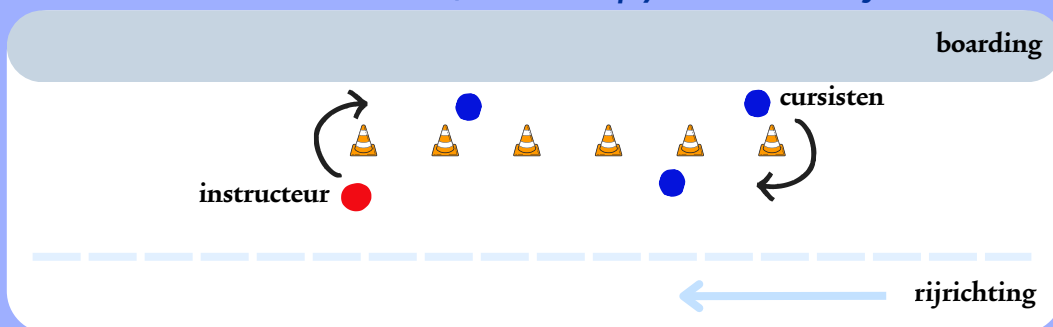
- Les wordt meer training
- ± 4 keer de groep verzamelen
- Leren schaatsen op verschillende snelheden
- Gebruik die verschillende snelheden voor verschillende opdrachten
- Ze hebben al heel veel aanwijzingen gehad en gaan daar waarschijnlijk niet beter meer van schaatsen



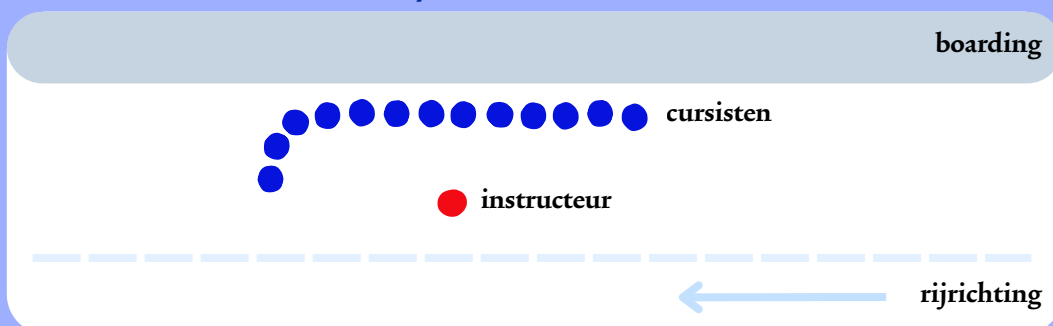
Welke vorm kies je?

Je kan een oefening op verschillende plekken en vormen geven. Ga je voor vrij schaatsen in een afgezet vak, de stroomvorm of rondjes op de grote baan. Dit is onder andere afhankelijk van leeftijd, niveau en drukte op het ijs. Bij de stroomvorm kunnen cursisten om de pylonen schaatsen, met de rijrichting mee aan de binnenkant en tegen de rijrichting in aan de buitenkant van de pylonenbaan. Zo creëer je een veilige omgeving. Cursisten kunnen elkaar inhalen als dat uitkomt en je schaatsst zelf zo veel mogelijk mee.

Oefenen in stroomvorm, om een pylonenbaantje



Verzamelen in hockeystick-formatie



Hoe ziet een les voor jouw groep er uit?

Een les begint met het verzamelen van je cursisten. Waar jij precies verzamelt is afhankelijk van de leeftijd en het niveau van jouw groep. Hoe jonger en minder ervaren, hoe dichter bij de opstapplaats jij je pylonen baantje opzet. Alle groepen kunnen baat hebben bij een pylonenbaan: dit is je eigen plek, het creëert veiligheid, je kan alle cursisten tegelijk zien en live feedback geven. Maar het verschilt per goed hoe veel tijd je hier spendeert en hoe veel je op de grote baan aan het schaatsen bent.

Voor kleine kinderen en onervaren schaatsers is een groot rondje namelijk een hele excursie! Voor hen deel je het rondje op in stukjes, waarbij je de kinderen telkens laat schaatsen tot een afgesproken punt en daar weer verzamelt.

Het is fijn voor cursisten als ze zo veel mogelijk zelfstandig over het ijs kunnen bewegen. Zeker bij de jonge jeugd heb je er baat bij als alle kinderen zelf op kunnen staan als ze vallen, maar het is voor alle schaatsers goed om zich kundig en veilig genoeg te voelen. Met de jeugd zou je bijvoorbeeld spelletjes en opdrachten kunnen doen waarbij je veel gaat zitten en weer staan. Niet alleen leren ze hiervan zelfs op te staan en krijgen ze wat meer balans op hun schaatsen, ook krijgen ze meer vertrouwen en voelen ze zich veiliger, wat heel belangrijk is voor hun plezier.

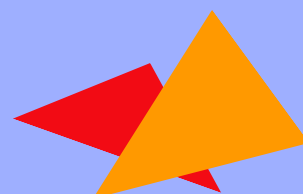
Hetzelfde geldt voor remmen. Je kunt je spel of verhaal uitbreiden naar een vorm waarbij jullie rijden, stoppen, zitten en staan.

Zorg dat je in de les genoeg uitrust. Tijdens de vakantie cursus duurt de les anderhalf of twee uur. Halverwege kan je het best even met je hele groep van het af gaan, op de matten of bankjes gaan zitten. Dit is een leuk moment om ze wat beter te leren kennen, te vragen naar hun vakantie, schaats ervaringen en de namen te leren. Dit is ook een goed moment voor de kinderen om even naar de wc te kunnen. Verder kun je ook tijdens de rest van de les rust inplannen door tussen de oefeningen door te verzamelen en eventueel samen op het ijs te zitten. Zorg in dat geval dat je je zo kleedt dat je ook op het ijs kan zitten.

Hieronder heb je een voorbeeld van hoe je een thema gevarieerd kan aanbieden en hoe een les voor 5/6 er ongeveer uit komt te zien. Welke onderdelen van deze les spreken jou aan en hoe zou je je eigen (eerste) les inrichten?

Wil je meer lezen over de opbouw van een les? Lees verder op de [Schaats Academie](#)

5/6 jaar	les 1	
opdracht	variatie	oefenvorm en aantekeningen
indeling en verzamelen	verzamel alle kinderen bij jouw pylonenbaantje. Ga met z'n allen op het ijs zitten en schrijf van iedereen de naam op.	Zittend op het ijs in een afgezet vak
kleurenspeel	koppel een handeling aan een kleur. bv rood is zitten, blauw is staan, oranje is remmen	<i>Je kan dit spel zo ver uitbreiden als je wil</i> Gebruik deze opdracht ook om de vaardigheden in te schatten
glijden door het poortje (onder je arm door)	- op 2 benen - terwijl je je naam roept - op 2 benen door je knieën zakken - zo klein mogelijk (poortje lager) - zo lang mogelijk glijden - op 1 been glijden als een flamingo - <i>kan je zelf nog wat variaties bedenken?</i>	Stroomvorm. Jij staat naast de pylonenbaan (richting het einde) met en of twee armen uitgestrekt. Je draait je zo dat je tegen de rijrichting in kijkt en de schaatsers aan ziet komen
1 been land	een bepaald stukje/vak dat je afzet heet 1 been land hier mag je maar met 1 been op het ijs staan - <i>kan je een ander verhaal bedenken dat er toe leidt dat je op 1 been zou moeten staan, of kan je 1 been land uitbreiden?</i> - hupsen van je ene op je andere been	<i>Zolang je variaties blijft toevoegen en de kinderen het leuk vinden kun je eindeloos doorgaan...</i>



opdracht	variatie	oefenvorm en aantekeningen
<i>pauze</i>	<i>Met elkaar op de matten/bankjes pauze houden. Neem de namen nog een keer door</i>	<i>het kan zijn dat je heel snel door je plan gaat of juist nog heel veel van plan bent. Let vooral op de tijd, niet op waar je in je lesplan bent</i>
herhaling	Je kan zelf kiezen welk onderdeel je wil herhalen. Iets met zitten en staan is altijd aan te raden	<i>gebaseerd op hoe leuk zij het vonden, hoe leuk jij het vind, of dat je denkt dat ze er veel aan hebben</i>
naar de dierentuin	- hoe kom je daar? auto/fiets/vliegtuig/...? - parkeren? - hoe koop je een kaartje? - waar is de ingang? - welke dieren zijn er allemaal? - doe telkens met z'n alle een bepaald dier na je kan zelf alles bedenken maar de kindere kennen ook heel veel leuke dieren die je na kan doen - naar huis om gaan we nog ergens anders naar toe? - misschien heb je wel een leuke band...	Je kan dit heel goed bij je pylonenbaan doen, maar je zou ook op een gegeven moment een rondje over de grote baan kunnen maken. Je doet bijvoorbeeld telkens met z'n alle een dier na, tot het volgende afgesproken verzamelpunt.
spelletje	meestal eindig je je les met een spelletje - haai lieve haai, hoe laat is het? - tikkertje met verlosser - kerstballen tikkertje - wat voor eindspelletjes kan jij allemaal bedenken?	<i>Annemaria koekoek kan voor 5/6 jarige moeilijk zijn.</i> <i>Soms kan je een element van je les terug laten komen in het spel bv. 1 been tikkertje</i>

Deze les is opgebouwd voor kinderen van 5/6 jaar oud, maar is met wat toevoegingen en aanpassingen ook bruikbaar voor de groepen 7/8 of 9-11. Je kan bijvoorbeeld opdrachten stapsgewijs steeds moeilijker kunnen maken. Als je een ouder en/of sneller groepje hebt kan het ook zijn dat je wat sneller door alle lesonderdelen gaat. Dan houd je dus ruimte in je lesplan over voor meer variaties.

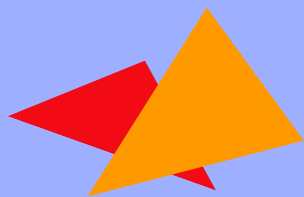
12+	les 1	
opdracht	variatie	oefenvorm en aantekeningen
commando	Je kan het zo moeilijk maken als je wil. Eindeloze variatie mogelijkheden: zitten, liggen, achteruit, springen, rondjes draaien, iets of iemand aantikken, op 1 been, etc.	<i>een goeie manier om aan het begin van de cursus te polsen hoe kundig je cursisten zijn</i> Je kan dit op een afgezet stuk doen, of als groep over de grote baan, mits het niet te druk is. Dan schaats jij rustig achteruit, en volgt de groep jou
(gekke) startjes	Je kunt beginnen met de stappen van een “goede” (officiële) start. Daarna kun je variatie en uitdagingen toevoegen door ze steeds anders te laten beginnen: zittend op het ijs, eerst een rondje draaien, met de handen op de rug, etc.	
parcourtje	variatie: estafette	op een afgezet stukje, met allemaal pylonen als hindernissen en baantjes
netjes vs slordig schaatsen	Hoe schaats je netjes (zoals op tv)? Voeg telkens een stapje toe • diep zitten (onder de boarding) • bijhaalbeen omhoog (wat is je schoenmaat) • handen op je rug • moeilijk/serieus kijken Deze toevoegingen kun je afwisselen met juist zo slordig mogelijk schaatsen. Zoals een <i>inflatable tube guy</i>	Bij dit voorbeeld zit je precies op de lijn tussen serieuze techniek en lol aanbieden

Op de volgende pagina's staan ook voorbeeld lesplannen voor beginnende en middengroep volwassenen. Ben je ook nieuwsgierig naar een voorbeeldles voor ervaren schaatsers? [Hier](#) vindt je die ook.



middengroep	les 1	
opdracht	variatie	oefenvorm en aantekeningen
Inrijden 0-15 min Ritme, stabiliteit	Houdt je knieën net iets langer gebogen dan je normaal doet. - Het helpt om je bijhaal been iets meer te buigen - Maak elke slag gelijk. Geldt voor de bocht en het rechte eind	<i>3x3 rondes met tussendoor rondje rechtop (rust). Rustig tempo</i>
iets nieuws 15-30 min Stabiliteit/ afzet	Verplaats van links naar rechts. Begin elk rechte eind met lange brede slagen en maak je slagen steeds korter tijdens het rechte eind. Korter is ook iets sneller. Druk je gewicht elke slag tegen het ijs, zoek de tegenkracht van het ijs	<i>idem</i>
weer iets nieuws leren 30-45 min Ritme/ afzet	Eén recht eind met 1 arm op de rug met wat meer kracht schaatsen(ook sneller) Andere rechte eind (als kan) met twee armen op de rug wat relaxter schaatsen Steeds in het zelfde ritme 1-2-3. Afzet op 1glijen op 1 been op 2 en 3. - Dit ritme is een wals-ritme. Zing een liedje(mag geruisloos) of neurie het ritme mee. - In de bocht is het ritme 1-2. Staan-en-staan. Probeer dat uit te voeren.	<i>idem</i>
<i>pauze</i>	<i>even van het ijs, eventueel schaatsen uit</i>	
55-65 min Weer even inrijden Herhaling ritme	Schaats in een vast 1-2-3 ritme. Gebruik eventueel een melodie of liedje in je hoofd of tel gewoon mee. In de bocht is het weer het ritme 1-2.	<i>2x4 rondes met tussendoor rondje rechtop (rust). Rustig tempo</i>
iets nieuws leren 65-80 min Stabiliteit Bocht	Zoek een lijn op het rechte eind. Schaats in het vaste ritme: li-re-onder-overheen. Dus: twee gewone slagen, links onder je door zetten (door de lijn heen naar buiten sturen) en rechts er overheen zetten. - Met gebogen knieën maakt het gemakkelijker - Doe het ook in de bocht - In de bocht meerdere keren onder-overheen achterelkaar	<i>Oefen geconcentreerd en neem even rust als de concentratie minder wordt.</i>

opdracht	variatie	oefenvorm en aantekeningen
Uitrusten 80-90 min Ritme/ afzet	• Zoek op het rechte eind de tegen druk elke slag weer op. In de bocht hoog ritme(frequentie) aanhouden zodat je echt verschil voelt	<i>Schaats zoveel rondjes dat het lekker gaat. neem rust russendoor</i>



Deze tips kan je niet missen

Naast dat het belangrijk is dat je een idee hebt van hoe jouw groepje in elkaar steekt zijn hier nog een aantal dingen waar je rekening mee kan houden:

Aan het begin van de eerste les worden de groepen ingedeeld. Het kan zijn dat er na de **indeling** toch nog een beetje geschoven wordt, zodat de groepen ongeveer even groot zijn en er een fijne indeling is op leeftijd en niveau. Degene die de indeling verzorgt heeft hiervan het overzicht en kan dus eventueel bij je langskomen om wat cursisten toe te voegen of naar een andere groep te begeleiden.

Als je dan eenmaal je eigen groepje hebt is het heel handig om de **namen** van iedereen uit je groepje te kennen. Zeker bij de jeugd. Je kan daarom een oefening bedenken waarbij jij de namen van iedereen kan leren, bijvoorbeeld dat ze onder een poortje (jouw arm) door schaatsen, en telkens hun eigen naam zeggen.

Een van de beste manieren om iets aan te leren is via de demonstratievorm. Hierbij gebruik je zowel woorden als een visuele instructie/uitleg. Oftewel: **praatje-plaatje-daadje**. Het 'praatje' is hierbij de uitleg van een opdracht, bij het 'plaatje' laat je zien hoe dit eruit ziet en het 'daadje' is de uitvoering van de opdracht. Dit concept kan je altijd gebruiken, maar de woorden die je gebruikt en hoe lang en actief je het plaatje uitvoert verschilt per leeftijd en groep.

Verder is het nog goed om na te denken over **waar je bent** tijdens een opdracht of de uitleg ervan. Ben je op de krabbelbaan of op de grote baan? Gebruik je pylonen om een gebied of baantje af te zetten? Schaats je mee met de oefening of ga je kijken vanaf een bepaalde plek. Sta je in het midden of een beetje er naast? Deze dingen hebben allemaal invloed op onder andere veiligheid op het ijs, maar ook op hoe verleidelijk het is voor je groep om mee te doen met de oefening.

Als laatst is het nog goed om te weten dat je niet alleen op het ijs staat. Je hebt bijvoorbeeld een **buddy** die je kan laten zien waar de pylonen staan, eventueel een leuke variatie op je opdracht kan bedenken. Je kunt je laten inspireren door je collega's met leuke nieuwe oefeningen of verhalen.

En verder... heel veel plezier op het ijs!



Dimensies (deze zijn allemaal te linken aan onze filosofie over lesgeven):

WAT - HOE

Vertellen wat iemand moet doen maakt dat het lichaam een eigen oplossing geeft. Hoe verwijst naar een aanwijzing op het lichaam.

RIJ-OPDRACHT - OEFENING

Rij-opdrachten laten veelal de totaal beweging zien, stellen de cursist is staat om te schaatsen en aan te passen. Oefeningen richten zich op een deel van de beweging

SPELVORM - OEFENING

Onbewust leer je heel veel van een spelvorm, vooral maar zeker niet uitsluitend bij jeugd

INRIJ-OPDRACHT - LAATSTE OPDRACHT

Een inrij-opdracht is coördinatief niet te lastig. Bij de laatste opdracht is het fijn als mensen nog het zweet op de rug hebben of in ieder geval nog even lekker hebben geschaatst; een echte uitsmijter zorgt natuurlijk voor zin in de volgende les.

CONDITIONEEL UITDAGEND - COÖRDINATIEF

UITDAGEND

Veel cursisten schaatsen maar 1 keer in de week dus aan het einde van de les wil je dat ze het gevoel hebben dat ze iets hebben gedaan.

INDIVIDUEEL - GROEPJES

schaatsen is een individuele sport die je samen doet:)