

1. Organisatie
 - uitleg van het rooster
 - indelen van de groepen op het ijs
 - boekjes (namen goed opschrijven)
 - diploma's

2. Materiaal
 - **kleding**; klee jezelf warm aan als je meerdere blokken op het ijs staat, zorg ook dat je meerdere lagen mee hebt zodat je kunt wisselen.
 - **handschoenen en muts**; voor jezelf zodat je het warm hebt. Belangrijker nog dat de kinderen handschoenen een en muts op hebben (zeker als het koud is)
 - **Schaatsen**; liever geen kunst- en ijshockeyschaatsen. Bij zandstra een laars aan, zo hebben ze meer stevigheid en snijden de bandjes niet in de voet.

3. De week
 - lesthema's
 - Houding**
 - Balans/Plaatsen**
 - Ritme/Timing/Richting**
 - Remmen/Starten**
 - Algemene coördinatie**
 - Afzet**
 - Bijhaal**
 - Bocht**
 - methodische spelletjes
 - Houding → wc-ticketje, hoofd, schouder, knie en teen
 - Balans/Plaatsen → wie kan er lang op een been glijden, 1-beenland
 - Ritme/Timing/Richting → videospel, schipper mag ik overvaren, kat en muis, Chinese muur
 - Remmen/Starten/Keren → Annemaria koekoek, meneer/mevrouw haai, "wie niet schaatsen wil", estafette, drakenspel, stoplicht
 - Algemene coördinatie → autorijden, iemand is hem niemand is hem, nummer spel
 - Bocht → zakdoekje leggen, commando (grote baan)

Verslag:

Let er op dat je de namen goed in het boekje schrijft. Laat de kinderen desnoods hun naam zelf opschrijven. Het is belangrijk dat de naam goed gespeld op het diploma komt. Controleer dus desnoods even de spelling bij de ouders.

Materiaal

Kleding; Zorg ervoor dat je je warm kleed, zeker als het net zo koud is als afgelopen week. Meerdere laagjes is een aanrader, ook extra kleding om te wisselen is geen overbodige luxe. Zet een muts op en draag goede handschoenen, er is niets vervelender dan koude handen en hoofdpijn van de kou. Hoesjes om de schaatsen zorgt voor warme voeten. Ook bij de kinderen raden we een muts aan. Handschoenen zijn al verplicht maar een muts is wel erg lekker tegen de kou.

Schaatsen; De meeste kinderen van 5/6 en 7/8 zullen op zandstra'tjes rijden. Zorg ervoor dat de schaatsen aan de juiste voet zitten. De zwarte clipjes moeten aan de buitenkant van de voet zitten. Als de bandjes te lang zijn, kunnen de kinderen erdoor uitglijden. Raad de ouders aan om de bandjes iets af te knippen. De kinderen kunnen het best laarzen aantrekken, deze geven de meeste steun. Bij kinderen die lage schoenen aanhebben snijdt het hoogste bandje in de voet (=pijn). Bergschoenen zijn wel lekker warm maar zijn te stug en schaatsen dus niet fijn.

Kinderen van 9+ dragen combinoren of noren met zachte schoen. Let ook bij combinoren erop dat de schaatsen aan de juiste voet zitten.

Verder zijn niet alle schaatsen even scherp. Zeker met hard ijs kan dat vervelend zijn (lees: kinderen zullen sneller uitglijden). Zorg ervoor dat de kinderen ondanks dat toch een leuke week hebben.

Intensiefweek

Niet elke intensiefweek bestaat uit evenveel dagen. Afhankelijk van het aantal dagen kan je dieper of juist minder diep ingaan op de lesstof. Zowel de kerstweek als de nieuwjaarsweek bestaat dit jaar maar uit drie dagen. In drie dagen kan je dus niet alles van de schaatsbeweging aan de cursisten leren. Maar zorg dat je toch zo veel mogelijk behandelt. Elke dag bestaat uit 2x 1uur. In totaal heeft iedereen dus 6uur les.

Cursisten hebben les van 09.20 tot 11.20 of van 11.40 tot 13.40 of van 14.00 tot 16.00.

Elk blok heeft na 1uur 15min pauze, tussen elk blok zit 20min pauze.

Blok 1 09.20-10.20 → les
 10.20-10.35 → pauze
 10.35-11.20 → les

Blok 2 11.40-12.40 → les
 12.40-12.55 → pauze
 12.55-12.40 → les

Blok 3 14.00-15.00 → les
 15.00-15.15 → pauze
 15.15-16.0 → les

Elke les ziet er als volgt uit;

Inleiding

Kern A = aanlerend gedeelte

Kern B = oefenen van aanlerend gedeelte (integreren in de totale schaatsslag, rijopdrachten)

Slot = spelletje (bij jeugdgroepen)

Je kunt in principe 6 lesthema's behandelen. Bij de jeugd heb je de volgende lesthema's

1. Houding
2. Balans/Plaatsen
3. Ritme/Timing/Richting
4. Remmen/Starten
5. Algemene coördinatie
6. Bocht

Voor volwassenen kun je in principe de volgende lesthema's behandelen

1. Afzet
2. Balans
3. Bijhaal
4. Houding
5. Plaatsing
6. Ritme
7. Timing
8. Bocht

Je kan dus alle thema's behandelen, verwacht alleen niet dat ze in 1 uurtje de bocht perfect kunnen. Kijk dus goed waar de behoefte ligt binnen de groep. Waar halen de kinderen veel plezier uit en waar leren ze (ook volwassenen) veel van wat hun schaatsslag verbeterd.

Kinderen willen altijd héél graag spelletjes spelen. Zorg dat je niet te vroeg begint met de spelletjes. Begin bij de voor-de-pauze-les 5 minuten voor tijd met een spelletje (12+ en 9/10/11 misschien geen tikspelletje maar meer een wedstrijdje of commandospel). Neem bij de na-de-pauze-les 10 minuten de tijd voor een spelletje. Er is niet genoeg ruimte op de krabbelbaan om met alle jeugdgroepen een spelletje te spelen. Gebruik dus ook de grote baan voor spelvormen. NIET VOOR TIKKERTJE!!!

Gebruik de ruimte op de krabbelbaan efficiënt door met meerdere groepen een spel te spelen. Doe dit dan met de groep onder of boven je. Doe het met 2 à 3 groepen, afhankelijk van de groepsgrootte en van het spel.

Doe niet zomaar een spel, maar kijk naar je thema van dat uur (of die dag).

Hieronder enkele voorbeelden van spelvormen

Wc-tikkertje → Houding

Hoofd, schouders, knie en teen → Houding

Wie kan er lang op een been glijden (wedstrijdvorm) → Balans

Videospel → Ritme, Remmen, Starten

Schipper mag ik overvaren → Bijna elk thema (stuur de schipper dan een beetje richting de thema van die les)

Kat en Muis → Algemene coördinatie, Ritme, Remmen

Chinese muur → Ritme/Timing/Richting

Annemaria Koekoek → Remmen, Starten, Balans

Meneer/Mevrouw Haai → Remmen, Starten, Balans

Autorijden → Algemene coördinatie, Houding, Balans (afhankelijk wat je de auto allemaal laat doen)

Iemand is hem, niemand is hem → Algemene coördinatie

Nummerspel → Algemene coördinatie

Zakdoekje leggen → Bocht

Wees creatief in je spelletjes. Hou wat achter de hand en ga niet veel verschillende spelletjes in het eerste uur doen. Vraag andere instructeurs naar leuke spelletjes.

