

## **kijken zien en feedback geven**

Allereerst moet je een keuze maken; wil je alle cursisten zien tijdens de opdracht of wil je er een aantal zien?

Wanneer je er voor kiest om zoveel mogelijk cursisten te zien is de beste methode met de voorste cursisten mee te gaan en je vervolgens af te laten zakken totdat je iedereen gezien hebt. De voordelen van deze methode zijn: je kan al rijdend het voorbeeld nogmaals geven, je kan het oefentempo aangeven en deze methode is energiezuinig voor de instructeur.

De nadelen zijn dat je de achtersten niet ziet wanneer je opdrachtslengte beperkt is of dat de opdracht erg lang duurt bij een grote groep cursisten. Verder is afzakken lastig bij grote drukte en het niveauverschil moet niet te groot zijn.

Een andere methode is om met de achterste cursisten mee te gaan en vervolgens naar voren te rijden totdat je ze allemaal gezien hebt. Het voordeel van deze methode is dat je achter de cursist kan rijden zonder dat hij/zij het merkt. De nadelen zijn dat je hard moet schaatsen wil je binnen de tijd dat een opdracht duurt iedereen kunnen zien, zeker bij een grote groep cursisten. Deze methode kost veel energie, zeker als het niveauverschil groot is.

Een voordeel van aandacht besteden aan een beperkt aantal cursisten is dat je relatief véél tijd kan besteden aan een cursist. Het nadeel is dat je niet iedereen ziet, dit kun je echter opvangen door meerdere opdrachten achter elkaar via deze methode te doen.

Het grote voordeel van stilstaan langs de kant is dat alle cursisten langskomen en dat je ze allemaal kan zien. Ook is deze methode energiezuinig.

Het nadeel is dat je weinig tijd hebt om goed te kijken en ook nog aanwijzingen te geven, zeker als ze allemaal tegelijk starten. Een ander nadeel is dat het bij grote drukte moeilijk kan zijn om al je cursisten goed te zien.

De keuze voor de beste methode is afhankelijk van de opdrachtsoort en de opbouw in je les.

Een oefening waarbij op langzame snelheid geoefend wordt is ideaal om mee te rijden, zeker wanneer je de cursisten vraagt bij elkaar in de buurt te blijven. Alle cursisten kun je op deze manier zien en direct corrigeren. Bij een rij-opdracht kun je voor beide methoden kiezen, door ze afwisselend toe te passen kun je de nadelen van beide methoden ondervangen. Bij extreme drukte op de baan wordt je gedwongen om achter de cursisten aan te schaatsen.

De opbouw van een les kan een rol spelen bij de keuze voor een methode. Wanneer je een aantal rij-opdrachten achter elkaar geeft kun je ervoor kiezen om de eerste twee opdrachten vanaf de kant te bekijken zodat je een algemeen overzicht krijgt van wat er nog niet goed gaat en vervolgens kun je twee opdrachten geven waar je in mee rijdt zodat je specifiek en individueel kunt bekijken wat er nog niet goed gaat.

Er is een methode die beide methoden combineert: het half meerijden. Bij het half meerijden rij je na het geven van jouw voorbeeld rustig door en de cursisten starten als jij voorbij bent gekomen. Na het rijden van de bocht draai je jezelf om en langzaam achteruit rijdend passeren alle cursisten. Nadat de laatste gepasseerd is rij je tegen de stroom in, aan de uiterste buitenkant van de baan, aan het begin van het rechte eind vang je de eerste cursisten weer op.

Voordeel: je ziet meer van de cursist dan bij stilstand. En deze methode is redelijk energiezuinig.

Nadeel: tegen de stroom in terugrijden is niet toegestaan Het is een slecht voorbeeld en tevens gevaarlijk voor mede-baangebruikers.

Deze methode kun je alleen toepassen wanneer het rustig is op de baan (evengoed heel goed opletten wat je doet!) en wanneer het niveau in de groep niet te ver uit elkaar ligt.

Ondanks de grote nadelen is het een methode die in de praktijk goed werkt: je hebt net even meer tijd om aanwijzingen te geven dan vanuit stilstand en je kan oogcontact hebben met je cursisten. Zo komt de boodschap beter over op de cursisten.

Je kunt cursisten van drie kanten bekijken; van voren, van de zijkant en van achteren. Alle vormen hier tussenin zijn minder geschikt omdat dit vaak een vertekend beeld geeft ten opzichte van de drie genoemde posities.



Voor een goed vooraanzicht voor het rechte eind kun je het best aan het eind van het rechte eind/begin van de bocht aan de buitenkant van de baan gaan staan. Ook de overgang van het rechte eind naar de bocht kun je hier vandaan goed beoordelen. Voor een vooraanzicht in de bocht kun je het best in het midden van de bocht, aan de buitenkant gaan staan, voordeel van deze positie is dat je ook een zijaanzicht en een achteraanzicht kan krijgen.

Een goed zijaanzicht voor het rechte eind kun je krijgen door halverwege het rechte eind aan de buitenkant te gaan staan. Zowel aan de kant van de baan waar je staat, als aan de overkant van de baan, kun je een zijaanzicht bekijken. Voor een zijaanzicht in de bocht kun je het beste in het midden van de bocht, aan de buitenkant gaan staan.

Een achteraanzicht voor het rechte eind krijg je wanneer je aan het einde van de bocht, aan de buitenkant van de baan gaat staan. Je kunt hier vandaan het gehele rechte eind afkijken. Voor een achteraanzicht in de bocht kun je het beste in het midden van de bocht, aan de buitenkant gaan staan.

Bij grote drukte is het vaak moeilijk om een goed zicht te krijgen op je cursisten.