

HANDBOEK

SCHOOLSCHAATSEN



Duosport

Algemeen

Praatje

De eerste les wordt er een praatje gehouden Dit praatje wordt gedaan door een van de Duosport-instructeurs. Het praatje is bedoeld om de kinderen (en docenten) uit te leggen hoe het schoolschaatsen in elkaar zit en om uit te leggen hoe de schaatsen 'werken'.

- Welkom!
- Wij gaan zo schaatsen op combinoren. Dit is combi van skeeler schoen en Noor ijzer (Wie heeft er zelf skeelers?)
- Laten zien hoe je schaatsen aantrekt; klipjes open, bandjes los, schoen beetje open trekken, voet er in, bandjes weer dicht (beginnen bij teen), klipjes vast!
- Als je schaatsen aan hebt mag je alvast op het ijs, als wij er op komen verzamelen.
- Naar de toilet kan voor of na de les, maar niet tijdens de les. Behalve als de schaatsen uitgetrokken worden!!!
- We delen in op het ijs.
- Wie heeft er handschoenen mee en waarom moet je die aan, evt ook muts!!!
- Belangrijk als je van het ijs af komt, op je plek de schaatsen helemaal dicht maken.
- Dan bij de balie komen om ze af te drogen, handdoek laten zien en hoe je ze af droogt!
- Als ze droog zijn, inleveren maar schaatsen vasthouden totdat ze zijn aangepakt worden door een van ons anders wordt het een puinhoop
- Nog een keer met ze herhalen wat ze moeten doen als ze van het ijs komen!!
- De juffen en meesters vragen om te komen helpen
- Dan een instructeur laten regelen dat de kinderen per rijtje schaatsen komen halen
- Bij innemen van de schaatsen de juffen en meesters laten zien dat de eerste schaats met de achterkant in het vakje gaat en dan de andere schaats onderste boven er bovenop!

Indeling op het ijs

- De kinderen worden ingedeeld per school
- Basisonderwijs is max. 24 II en Speciaal Basisonderwijs is max. 17 II (Vaak zijn hier meerdere begeleiders bij en Johan van Sportbuurtwerk is er vaak ook. Gebruik deze hulp!)
- Kinderen die geen rondje willen schaatsen gelijk in de eerste groep. De andere kinderen 2 rondjes laten rijden. Jij zelf eerste rondje voorop, ze mogen niet voorbij jou.
- De instructeurs staan klaar met lintjes, de eerste gaan naar de eerste instructeur etc etc

Schoolschaatsmap

In de instructeurruimte staat een schoolschaatsmap. Deze map werkt hetzelfde als het baanboek. Per uur wordt opgeschreven welk(e) scho(o)l(en) er zijn en wie welke scholen doet met welke lintjes. Invallers of jij zelf kan dan elke week kijken wie welke groep heeft.

Materiaal

Schaatsen

De kinderen schaatsen op schaatsen van het schoolschaatsproject. Ze mogen niet op eigen schaatsen (tenzij ze noren hebben) Deze schaatsen zijn van de Jaap Edenbaan. De schaatsen worden maar een keer per seizoen geslepen. Let er dus op dat de kinderen er voorzichtig mee omgaan. Naar het toilet kan niet op schaatsen!! Zorg er ook voor dat de lip van de schoen goed naar binnen is voordat de schoen dicht gedaan wordt. De binnenschoen gat namelijk vaak en snel kappot. De schaatsen moeten ook goed dichtgemaakt en afgedroogd worden. Wees hier strikt en streng in. We hebben van elke maat maar een beperkt aantal schaatsen. Als een maat op is probeer dan een maat groter of kleiner. Als dat echt niet gaat is er de mogelijkheid om schaatsen bij Waterman op te halen. DEZE SCHAATSEN MOETEN APART VAN DE ANDERE SCHAATSEN BLIJVEN!! Let dus goed op welke schaatsen bij waterman geleend zijn. Meld bij Waterman dat je van het schoolschaatsen bent.

IJshockeysticks

De derde les is het thema ijshockey. De ijshockeysticks staan in een bak in het hok naast de toiletten. Zet deze bak voor de les bij het ijs en bespreek wie wanneer de sticks gebruikt.

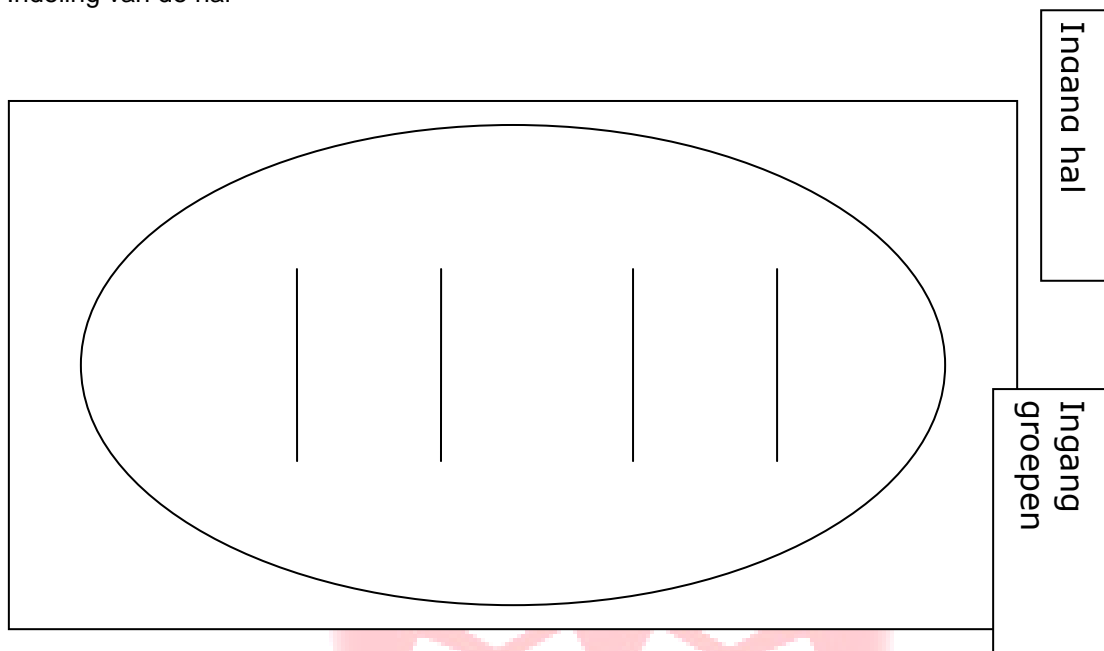
Walkietalkie

Het schoolschaatsen vind in de hal plaats. Om makkelijk contact te maken met de ijsmeesters en de EHBO hebben we een schoolschaats walkietalkie. Deze staat in de administratie.

Indeling hal

- 4 lessen in de hal
- maximaal 100 leerlingen tegelijk
- leeftijd 8-9-10 jaar groep 5/6/7

Indeling van de hal



Elke groep krijgt een eigen baan in de binnen zijde van de hal, eromheen loopt een buiten ring (van pionnen) waar alle groepen rondom kunnen schaatsen. (Linksom)

Dit is de basis van de ijsorganisatie. Op een aantal punten in de verdere reeks van de lessen zal hiervan afgeweken kunnen worden.

Les indeling

Inleiding – makkelijke vormen – 10 minuten

Kern A – aanlerend gedeelte – 20 minuten

Kern B – Herhalen kern A speelse vormen – 15 min

Slot – Spel (vorm) – 5/10 min

Hieronder een leidraad van de lessen. Je mag natuurlijk naar eigen inzicht deze lessen invullen. Maar bedenk daarbij wel dat dit het idee is per les.

Inhoud les 1 – thema : langebaan schaatsen

In de eerste les moet aan bod komen:

- Dynamische schaatsbeweging (van het ene been naar het andere been)
- Knieën boven de tenen houden
- Remmen/ zitten op het ijs/ opstaan

Inleiding;

Lintjes uitdelen, jezelf voorstellen, namen rondje (niet heel belangrijk en iedereen om de pionnetje laten bewegen. (inschatten wat het niveau is)

Kern A (aanlerend gedeelte)

- Schaatsen als een pinguïn (gewicht verplaatsen van het ene naar het andere been)
- Schaatsen en glijden op 2 benen
- Glijden, knieën boven tenen (onder een poortje door, handen op je knieën etc)
- Schaatsen, knieën boven tenen
- Ritme schaatsen (gewicht verplaatsen)
- Remmen (pizza punt)

Kern B (herhalen)

- Schaatsen op namen, woorden etc
- Schaatsen als een echte schaatser ect
- Schaatsen met 2-tallen
- Remmen, zitten, opstaan etc
- Grote rondjes schaatsen

Slot

- Afsluitend een spelvorm met twee groepen tegelijk op een halve baan. Afhankelijk van het niveau van meer gestructureerd naar meer tikspelvormen.

Inhoud les 2 – thema : kunstschaatsen

Inleiding;

Lintjes uitdelen, kinderen laten in schaatsen.

Kern A (aanlerend gedeelte) kunstrijden

- Glijden twee benen, armen gestrekt
- Glijden een been, andere been opgetrokken
- Rondje draaien
- Achteruit schaatsen
- O-schaatsen (benen uit elkaar, benen naar elkaar zonder dat ze van het ijs af komen)

Kern B (herhalen)

- Speelse kunstrij vormen
- Korte kuur instuderen voor afsluiting van de les

Slot

- Afsluiting van de les is de ingestudeerde kuur opvoeren

Uitwerking van de verschillende ijshockeyvormen

Armbewegingen

- glijden met 2 benen en armen zijwaarts uitstrekken
- glijden met 2 benen en armen eerst zijwaarts en dan boven het hoofd uitstrekken
- glijden met 2 benen en armen voor/achter uitstrekken
- al schaatsend in de handen klappen, voor je klappen, boven je hoofd klappen

Glijden op 1 been

- Glijden met opgetrokken been/vooruitgestoken been
- Glijden in zweefstand

Draaien

- vaartje maken en een rondje draaien met vlakke schaatsen op het ijs
- vaartje maken en een rondje draaien met schaatsen schuin naar binnen laten snijden op het ijs
- vaartje maken en een halve draai maken achteruit, schaatsen schuin laten snijden in het ijs

Schaatspasjes

- links en rechts stepbewegingen maken
- al schaatsend om de beurt het ijs met je schaats aan tikken (stap-tik etc)

2-tallen

- handen gekruist houden en samen op de maat schaatsen
- de achterste duwt, de voorste glijdt op 2 benen, armen zijwaarts

Eindpose

- vaartje maken en met 1 knie op de grond uitglijden
- vaartje maken en met 2 knieën op het ijs uitglijden

Inhoud les 3 – Thema : IJshockey

Inleiding;
Lintjes uitdelen, herhalen les 1

Kern A;

- starten/remmen
- achteruitschaatsen
- snel en kort draaien.
- Pootje over (groepen die er aan toe zijn)

Kern B;

- De groepen krijgen om de beurt de beschikking over sticks, om de opdrachten ook met een stick uit te voeren (→ hierbij gebruiken we geen pucks).

Slot;

- Slot van de les is een tikspel op twee helften van de baan.

Uitwerking van de verschillende ijshockeyvormen;

Basishouding:

- goed door de knieën, bovenlichaam recht op voor goed zicht op de puck en de andere spelers.
- Rondrijdend oefenen, zowel linksom als rechtsom

Sturen / bochten maken

- ijshockeybocht: schaatsen zoveel mogelijk achter elkaar, je draait naar de kant van je voorste been
- knie van je voorste been goed naar voren drukken
- schouders meedraaien de bocht in
- Rondrijdend oefenen, eventueel in de vorm van een achtje, dan oefenen ze de bocht links- en rechtsom in één oefening

Remmen

- parallelrem links- en rechtsom: schouders zoveel mogelijk dwars op heupen om doordraaien te voorkomen
- Oefenen in pionnenbaan (in één rechte lijn door één rij pionnen of zigzag door twee rijen)

Sprinten

- wegsprinten: korte 'pasjes', hoog bewegingsritme
- start met 'overstap' (pootje over): je staat als ijshockeyer niet altijd met je schaatsen in de goede richting, op deze manier kun je naar alle kanten snel wegsprinten
- sprinten en remmen: oefenen in pionnenbaan zigzag door twee rijen, eventueel als wedstrijdje in tweetallen

Elkaar ontwijken

- op elkaar afrijden en op het laatste moment uitwijken als voorbereiding op het ijshockeyspel (bijvoorbeeld door draaien om elkaar heen)

Vasthouden van de stick

- stick links van het lichaam: linkerhand onder, stick rechts van het lichaam: rechterhand onder
- bovenste hand aan de bovenkant van de stick
- onderste hand zo laag mogelijk en ver voor het lichaam (voor goede puckcontrole)

Regels ten behoeve van de veiligheid

- stick laag houden
- niet 'voetballen'
- geen bodychecks

!!!!!! Vanwege verzekering: GEEN WEDSTRIJD SPELEN!!!!!!

Inhoud les 4 – Thema : Elfstedentocht

- Deze les wordt er niet in de gevormde groepen gereden, maar per school
- Er zijn per school stempelposten.
- Elk kind krijgt zijn eigen stempelkaart
- 20-minuten voor tijd stoppen, elk kind krijgt dan WARME chocomel!!