

SCHAATSKUNSTEN

spelenderwijs recreatief leren schaatsen

Jos Oonincx

een 'cool' lesboek voor jong en oud ... vanaf 6 jaar, met hulp

haal nu meer uit jouw schaatsen

breid nu jouw schaatskunsten flink uit tijdens winter én zomer



SCHAATSKUNSTEN

ISBN: 9789402123876

NUR: 480

Ontwerp omslag: Yvonne Oonincx

Uitgegeven via: bravenewbooks.nl
Druk: zwartwit/hardcover



© 2014 jos oonincx / www.jeugdroman.nl

© Alle rechten voorbehouden.

Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is het niet toegestaan de uitgave via druk of op welke andere wijze ook te verspreiden.

De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel geleden schade als gevolg van onverantwoord, onjuist of onveilig gebruik van informatie uit het boek.

© All rights reserved.

Without written permission by the author it is not allowed to reproduce this publication in any form or by any other means.

The author cannot be held responsible for possible inconvenience or damage caused by irresponsible, incorrect or unsafe usage of the information in this publication.

Inhoud

Inleiding	6
1. Als een raket	12
2. Starten maar	19
Zitje op het ijs	35
3. Hola stop	36
Ooievaar	42
4. Goed beslagen	43
Zweefstand	57
5. Even zwieren	58
Sleepje	72
6. In de achteruit	74
Been lichten	88
7. Van voor naar achter	90
Haasje	102
8. Van links naar rechts	103
Molen	110
9. Tollen maar	112
Opsprong	125
10. De lucht in	126
Spreidstand	139
11. Inprikken dan	141
Wals	153
12. Een hele toer	155
Index	172

Inleiding

Bewegen op het ijs in de eigen maat, dat is wat schaatsen zo aantrekkelijk maakt. Het gevoel van vleugels krijgen, de energie naar buiten laten komen in het ritme en in een vorm die past bij jou.

Dat maakt het schaatsen tot een ware kunst!

En denk niet dat jij dat vrije gevoel nooit kunt ervaren. Als je gewoon kunt bewegen, kun je ook schaatsen. Lopen heb je ook geleerd, waarom schaatsen dan niet?

Kijk in de winter eens om je heen wanneer sloten, vaarten en plassen voldoende dicht gevrozen zijn wat een geweldig ijsvertier er heerst.

Heerlijk om dan jouw eigen kunsten te kunnen uiten. Vanaf dat moment zul je nooit geen kou meer op het ijs ervaren!!



ijsplezier op natuurijs

Eerlijk is eerlijk: elk begin is moeilijk en je zult niet meteen een pirouette (spreek uit: pie-roe-wet) op het ijs kunnen draaien. Maar je zult versteld staan hoe snel je met een goede ondersteuning de angst overwint en al vrij vlug diverse *schaatspassen* kunt rijden. En dat op een speelse manier aangeleerd, want jij bepaalt zelf het tempo!

Het is beter je techniek rustig op te bouwen, dan alles gelijktijdig te willen oppakken. Vergeet niet dat als je echt goed wilt leren schaatsen, dit uiteraard moeite en doorzettingsvermogen kost. Dus ook oefenen thuis, maar vooral oefenen op het ijs!!

Belangrijk bij de start van het boek is het deel over 'vallen en opstaan'. Vaak zie je beginnende schaatsers verkrampd op het ijs staan, bang om weg te glijden. En hoewel we er alles aan doen om niet te vallen, zal dit toch een keer kunnen gebeuren. Het is beter om zo snel mogelijk de juiste valtechniek onder de knie te krijgen, om een gevaarlijke smak op het ijs te voorkomen.

Kinderen zie je vaak spelenderwijs expres op het ijs vallen en glijden. Door deze beheersing hebben zij geen angst en is de kans op echt vallen sterk afgenomen.



vallen en glijden op het ijs

Meteen zetten we ook de eerste schaatsstappen, glijden beheerst over het ijs en leren nog even op tijd te stoppen.

Stap-voor-stap breiden we de schaatsbewegingen en dus de *schaatsvaardigheid* uit, om zo diverse (*schaats*)*elementen* te leren rijden.

Schaatskunsten

We kijken ook naar onze schaats, die niet alleen een onderkant heeft, maar ook nog eens twee zijkanten. We zullen zien hoe deze handig kunnen worden gebruikt.

We zullen niet alleen vooruit gaan glijden, maar ook achteruit en van links naar rechts en andersom.

Dat een kunstschaats ook *puntjes* heeft, was je beslist al wel eens opgevallen. We laten zien hoe belangrijk deze zijn om je bewegingen te ondersteunen.

Wist je dat schaatsers (m/v) ook gebruik maken van letters en cijfers, zoals de V, de O, de S, de 3 en de 8?

Het zijn alle (*basis*)elementen die de schaatstechniek vergroten. Ze zijn van wezenlijk belang om ook andere schaatselementen te kunnen leren rijden.

Onze term *kunstschaatsen* is afgeleid van het Engelse *figure skating*, dat van origine betrekking had op het schaatsen van figures (cijfers) op het ijs, zoals de cijfers 3 en 8.

We gaan in het boek ook de basis leggen voor het draaien van een pirouette en het maken van enkele enkelvoudige sprongen. Je zult ervaren dat het schaatsen nu echt op een kunst gaat lijken.

Een trots gevoel, dat jij dit alles voor elkaar hebt gekregen!

Uiteraard is alleen het lezen van het boek niet voldoende om de techniek te beheersen. Het gaat erom dat je ervaart hoe het is om op ijs deze kunst meester te worden. Dat kan alleen door eerst het droog oefenen van de elementen thuis (zowel in de zomer als in de winter) en daarna met de schaatsen op het ijs. En oefening baart kunst, volgens een oud gezegde!

Maar stijf oefenen zonder muziek en ritmische bewegingen stopt af.

Bewegen op muziek maakt het schaatsen tot een ware moderne dansact, ook al heb je niet een echt muzikaal gehoor.

Het belangrijkste dat hierbij telt, is dat jij plezier beleeft aan ritmisch bewegen op de schaats.

We besteden daarom ook - weliswaar heel eenvoudig - aandacht aan bewegingsvormen, uitdrukkingwijzen (expressie), emotie, dynamiek en tempo van muziek.

Op deze manier gaan we aan de hand van een voorbeeld diverse schaatselementen, inclusief schaatspassen, achter elkaar plaatsen en op muziek rijden. Hierdoor hebben we een eenvoudige zogeheten *kür* (spreek uit: kuur) samengesteld, waarmee je naar hartenlust op het ijs kunt oefenen. En die je naar eigen smaak kunt aanpassen of uitbreiden.

Als recreatieve schaatser is dit het niveau dat je een geweldig fijn gevoel zal geven! Let op dat het lesboek niet is bedoeld om je op te leiden tot professioneel schaatser. Het gaat om het 'ijsplezier' van de recreatieve schaatser. Uiteraard zijn er daarbij 'veel wegen die naar Rome leiden'. Dat geldt dus ook voor de gemaakte keuzes voor de te bespreken elementen en de wijzen waarop deze worden aangeleerd. Hierdoor zullen er verschillen kunnen bestaan in uitvoering met kunst-schaats- en ijshockeyscholen.

De methodiek in het boek is zo gekozen dat de lezer stap-voor-stap de schaatskunst verder kan uitbouwen, gebaseerd op houding, positie en wijze van sturing. Zodanig dat ieder zijn/haar weg op het ijs kan vinden. Of dat nu op kunstschaatsen of ijshockeyschaatsen is, dat maakt niet uit. Op de schaatsen die het beste bij jou passen!

Bedenk wel dat het boek als basis uitgaat van kunst(rij)schaatsen en de mogelijkheden hierbij voor het rijden van allerlei elementen. Hoewel de ijshockeyschaats niet echt is bedoeld voor kunstrijden, zie je veel recreanten hierop toch de fraaiste kunsten vertonen!

Op basis van de uitleg in het boek kun je de techniek zelf goed aanleren (zelfstudie). Toch is het advies op zijn plaats - als je daartoe in de gelegenheid bent - om aan te sluiten bij een erkende schaatsvereniging.

Dit laatste is vooral van belang als kunstrijden of ijshockey jouw favoriete sport is en je jouw talenten verder wilt uitbouwen. En wie weet, bereik jij daarmee nog eens het hoogste schaatsniveau!

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee de technieken in het boek zijn beschreven, blijft de schaatser zelf verantwoordelijk voor de veilige wijze hoe zij/hij hiermee omgaat, thuis en op het ijs. Het op een onverantwoorde of onjuiste manier uitvoeren van elementen kan tot ongelukken leiden bij de schaatser zelf of bij anderen. De auteur kan hier nimmer op worden aangesproken!

Het is bijzonder belangrijk om de aangereikte veiligheidsadviezen goed door te nemen en deze regels ter harte te nemen!

Van ouders of opvoeders wordt verwacht dat zij toezien op een verantwoord gebruik van de aangereikte informatie door hun kind.

Indien er sprake is van een lichamelijke beperking - in welke vorm dan ook - is het advies om een arts of therapeut (bijv. cesar of fysio) te raadplegen. Schaatsen is een sport en zoals bij elke sport kan deze meer of minder belastend zijn voor bepaalde delen van het lichaam.

Schaatskunsten

Aan het boek werken mee...



KunstschaatsVereniging Hoorn



JollyIceSports figure skating school



Joan Haanappel www.sknfonds.nl



Praktijk voor oefentherapie cesar



Schaatstrainerster Mariska Looman



Ook de reacties vanuit de ijshockeywereld hebben een plaats gekregen in het boek.



Bijzondere dank aan de reviewers voor het monnikenwerk!!

Foto-verantwoording

pag 3: fotografie freek peters/kidsonice

pag 4: fotografie wijnard piree

pag 6 (ijsclub terheijden), 7, 15, 16, 18, 21, 34: fotografie jos oonincx

pag 11: fotografie johan van gorp (Jorik Hendrickx);cc by andrey toporov(Kevin van der Perren)

pag 14: fotografie bob mcdowell

pag 24, 38, 41, 69, 75, 96, 100, 101, 111, 135: fotografie yvonne oonincx

pag 27: fotografie amelo's weekblad

pag 35, 57, 73, 76, 89, 109, 117, 123, 133, 137, 138, 140, 148, 150, 151, 171: fotografie bert van vliet / kunstschaatsvereniging hoorn

pag 46: cc by luu

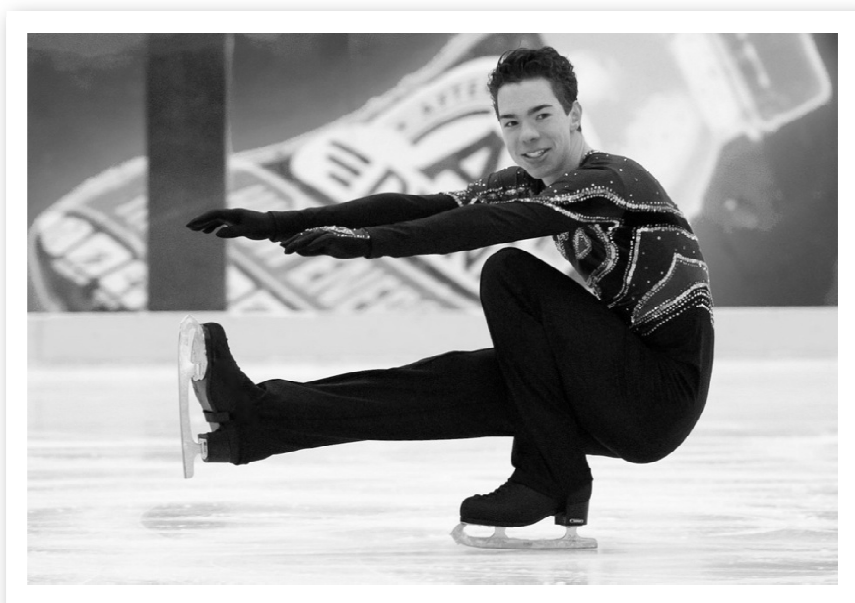
pag 52, 53: fotografie sparrenweg

pag 56, 71: gnu free documentation license

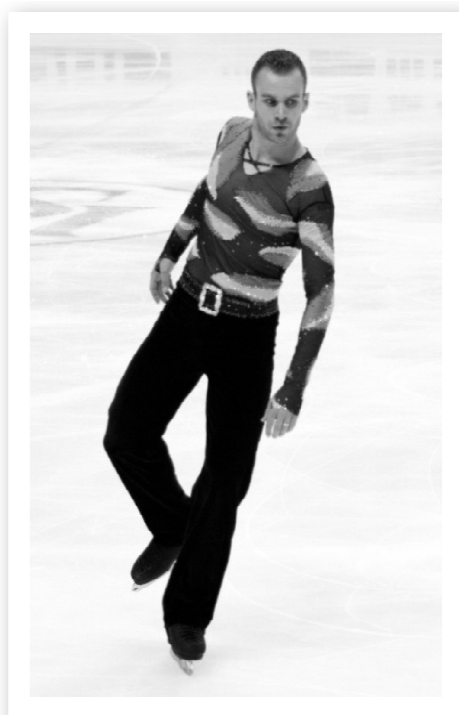
pag 59: fotografie yannick oonincx

pag 122: fotografie jollyicesports

pag 154: cc by vagueonthehow

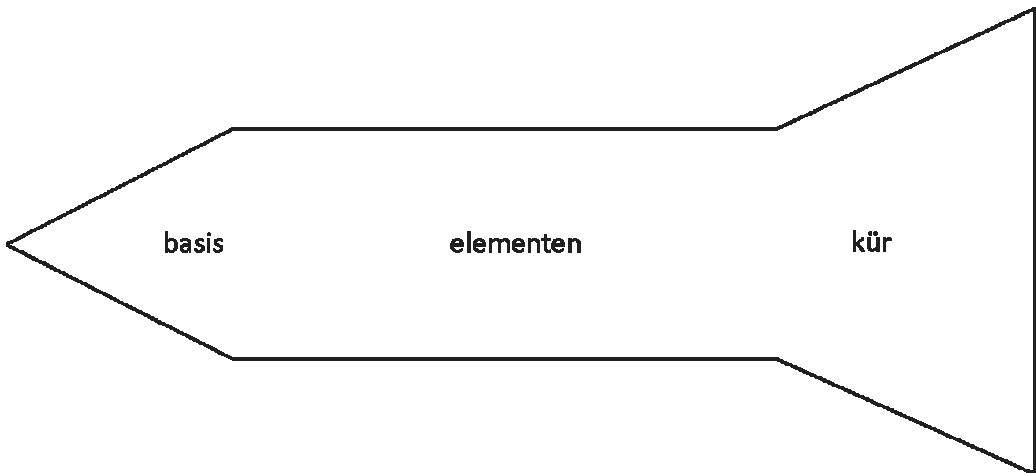


Jorik Hendrickx: 'op weg naar de Olympische Spelen 2014'



Kevin van der Perren: brons bij European Championships 2007 & 2009

1. Als een raket



Opbouw

Het schaatsen lijkt in veel opzichten op een raket. Eerst moet je op gang komen, maar zodra het tempo erin zit, ben je niet meer te stoppen. Zo gaan we ook de lesstof opbouwen.

We starten met de basisbeginselen. Eerst maar eens goed en veilig op de schaats staan, zonder steeds bang te zijn om te vallen.

Daarna gaan we allerlei soorten bewegingen oefenen om vlot vooruit en achteruit te schaatsen en de verschillende delen van de schaats te kunnen benutten.

Tijd om vervolgens over te stappen naar de verschillende schaatselementen en als we die onder de knie hebben, halen we de muziek en expressie (gevoelsuitdrukking) erbij. Zo stellen we de *choreografie* (spreek uit: gooreejoograafie; betekenis: wijze waarop de kür wordt uitgevoerd) samen en schaatsen we een wervelende kür.

Telkens bouwen we stap-voor-stap verder op de verworven technieken.

Belangrijk hierbij zijn de ondersteunende oefeningen, die buiten het ijs geoefend kunnen worden, om de basisstappen en de basishouding van elementen te beheersen.

We besteden ook aandacht aan de veiligheid om ongelukken te voorkomen. Belangrijke punten die nog eens extra de nadruk moeten krijgen, zijn in een kader opgenomen.

Besteed hier goed aandacht aan! Het is een voorwaarde om het schaatsen op een gedegen, veilige en verantwoorde manier onder de knie te krijgen.

Op diverse plaatsen in het boek is de lesstof ter verduidelijking toegelicht met een afbeelding / illustratie. Hierin wordt de stand van bijv. de voeten, de armen of het patroon van het schaatselement weergegeven.

Let goed op deze stappen en de volgorde hierin, zodat je deze thuis gedegen kunt oefenen en later op het ijs kunt nabootsen.

Hierdoor zal op het ijs een vloeiende beweging ontstaan, waardoor het schaatselement een fraai verloop krijgt.

Zonder goede voorbereiding thuis sta je op het ijs te stuntelen. Je kent de juiste volgorde van de verschillende stappen niet meer en dan gaan de gewenste schaatsspassen ook niet lukken! En met het boek in je hand op het ijs gaan schaatsen, werkt ook niet. Bovendien is het gevaarlijk, want je hebt beide handen nodig voor een goed evenwicht.

Bij de uitleg zullen we vaak het onderstaande symbool toepassen als aanduiding voor de schaats. De pijlpunt geeft steeds de voorkant van de schaats (voorste schaatspunt) weer.

achterkant schaats



voorkant schaats

Elke schaatser heeft een eigen manier van bewegen. Zo heeft bijna ieder wel een *voorkeursbeen* en beweegt de één makkelijker naar links en de ander weer naar rechts. Ook bij het achteruit schaatsen heeft ieder wel zijn voorkeur.

Dit geldt ook voor het maken van de sprongen. De meeste schaatser springen van nature linksom (ofwel tegen de draairichting van de klok in), maar er zijn er dus ook die bij voorkeur rechtsom (met de wijzers van de klok mee) draaien.

Het is belangrijk om voor jezelf vooraf goed vast te stellen wat je *voorkeursrichting* is. Dit is puur een gevoelskwestie, zoals de voorkeur voor links- of rechtshandig schrijven.

Bij het afbeelden en bespreken van de sprongen gaan we uit van een draaibeweging linksom. Voor de rechtsom-springers zijn aansluitend de voor hen geldende handelingen benoemd, zodat ieder zijn sprong goed kan doorgronden.

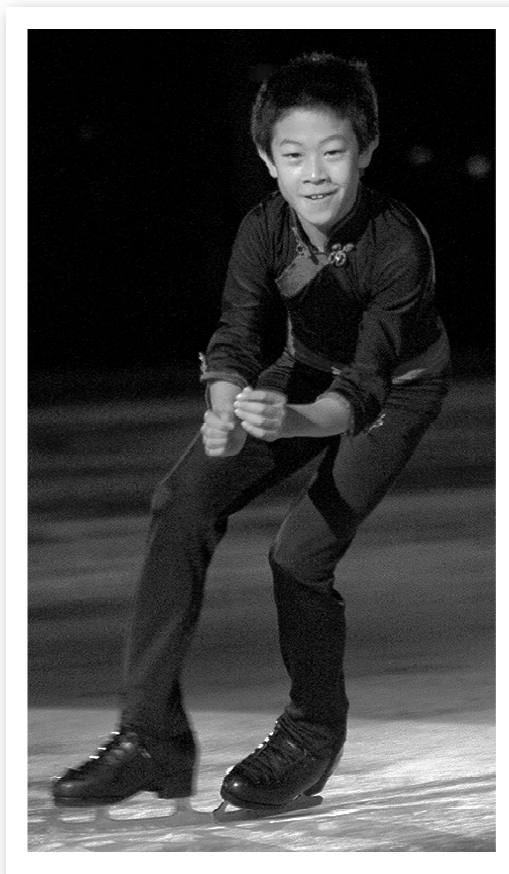
Schaatskunsten

Rechtsom draaien of draaien in wijzerzin betekent met de wijzers van de klok mee. Linksom draaien of tegenwijzerzin betekent tegen de wijzers van klok in.

Het echte kunstschaatsen kent heel veel elementen. Deze zullen we niet alle hier bespreken.

De belangrijkste komen aan bod en als je deze beheerst, ben je ook in staat andere elementen onder de knie krijgen. Ja, je bent dan zelfs in staat om eigen combinaties hiermee te maken.

En wat let je om je aan te sluiten bij een schaatsvereniging, zodat je onder begeleiding van een ervaren trainer (m/v) nog meer uit je schaatsen en je body kunt halen. Zelfs tot op (inter)nationaal wedstrijd niveau!



Nathan Chen: 2012 U.S. Figure Skating Junior Men's Champion

Veiligheid bovenal

Stap in de winter nooit zomaar op een bevroren water; je kunt door het ijs zakken. Ga bij voorkeur schaatsen bij een schaatsvereniging, waar de vereiste dikte van het ijs wordt gemeten.

Zorg bij het oefenen thuis en op het ijs voor voldoende ruimte om je heen, zonder (scherpe) obstakels.

Uiteraard oefen we voor de veiligheid thuis zonder schaatsen aan, tenzij anders is aangegeven.

Hoewel het niet verplicht is, is het wel raadzaam om op het ijs een helm te dragen, zolang je nog te onzeker op de schaats staat en de valtechniek niet onder de knie hebt.

Draag handschoenen en een muts, niet alleen voor de kou maar ook als bescherming.

Neem de veiligheidsregels in acht die gelden op de ijsbaan of bij de schaatsvereniging.



een wak: zo duidelijk als hier is het meestal niet!

Schaatskunsten

Schaats(t)er?

Als je in de wintertijd de grote massa ziet die bij een willekeurige ijsvereniging op het natuurijs staat, dan weet je dat het schaatsen enorm in trek is.

Veel kinderen en ouderen zie je een poging wagen om meer uit de schaats te halen. Ze missen echter de juiste technieken en vaak dragen ze de verkeerde schaatsen om het tot een goed einde te kunnen brengen. Maar dat deert ze niet, want ze ervaren dat het fijn is om op de schaats te staan.

Een gevoel van glijden of zweven over het ijs en het genieten van een winters tafereel, onder het genot van de klanken van een opzweepende deun. Het zijn de juiste ingrediënten voor het recreatief schaatsen.

Maar waarom beperken tot alleen die dagen dat het ijs buiten voldoende dikte heeft? Een groot deel van het jaar kan er binnen worden geschaatst - er zijn zelfs kunstijsbanen die vrijwel het gehele jaar zijn geopend.



vertier op de kunstijsbaan

Zo te zien zijn er veel kinderen met talent voor schaatsen, maar na de winter zijn ze uit beeld. Aan de kou kan het niet liggen, want op de kunstijsbaan is het warmer dan op het natuurijs. Bovendien is er altijd prima ijs.

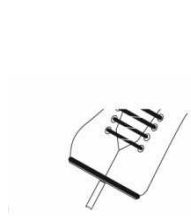
Het is moeilijk om hier een persoonlijk advies te geven. Maar als je het leuk vindt om op schaatsen te staan en niet stil kan staan, omdat je het ritme van de muziek voelt en wilt bewegen, dan is het tijd om eens na te gaan of kunstschaatsen niet jouw sport is. En dat geldt niet alleen voor meisjes, want kunstrijden voor jongens is net zo gaaf!!

Of je talent hebt, blijkt als je de stappen op het ijs hebt gezet en dan ziet dat jij de schaatstechnieken op natuurlijke wijze snel eigen maakt.

Maar bovenal is het van belang dat je geniet van het schaatsen en het opdoen van nieuwe technieken.

Voor sommigen geldt dat ze ook genieten van bijv. dansen of ballet. Het zijn sporten die het kunstschaatsen goed kunnen ondersteunen, maar niet per se hiervoor nodig zijn.

En vergeet niet dat voor iedereen alle begin moeilijk is. Maar al heel snel komt het plezier met het schaatsen van allerlei fraaie elementen en zo je wenst, ook de sprongen.



Ter afwisseling maken we geregeld in het boek tussen de hoofdstukken door een uitstapje naar een nieuw te bespreken schaats-element.

Even wat anders, even ontspannen met andere schaatskunsten! Geen probleem als deze oefeningen nog niet echt willen lukken. Gaandeweg het boek zul je steeds meer schaatservaring opdoen en kun je deze elementen gewoonweg herhalen.

Op een paar van deze schaatselementen na, kunnen de anderen - nadat je de eerste basis-schaatsbewegingen beheerst - naar wens worden opgepakt. Je hoeft bijv. dus niet te wachten om al iets aan de basis voor het springen te gaan doen via het 'haasje' of de 'op-sprong'.

IJsbanen

Er zijn in Nederland meer dan 20 officiële kunstijsbanen, die een (groot) deel van het jaar zijn geopend.

Bij veel van deze banen is een apart deel beschikbaar voor ijshockey- en kunstschaatsers.

Ook België kent een groot aantal ijsbanen, die voornamelijk zijn ingericht voor kunst- en ijshockeyschaatsers.

Schaatskunsten

Naast het aanbod van kunstijsbanen worden in de winterperiode in diverse plaatsen mobiele kunstijsbanen geplaatst.

Er is dus altijd wel een ijsbaan bij jou in de buurt te vinden!

Raadpleeg internet voor het adres van de kunstijsbaan, de openingsperiode en de schaatsmogelijkheden.

Veelal tref je hier ook de adressen aan van de schaatsverenigingen, voor het verkrijgen van informatie over schaatslessen.

Uiteraard is de lijst met natuurijsbanen vele malen groter, maar daarvoor is het wel wachten op de vorstperiode!

Hoewel op natuurijs met veel plezier (de échte winterpret) elementen kunnen worden geschaatst, is de kunstijsbaan toch in het voordeel. Hier heeft men steeds de mogelijkheid om de ijsvloerlaag kunstmatig te verversen, zodat het ijs steeds optimaal is voor jouw kunsten.



steeds weer een nieuwe ijsvloer