

Handboek
Cursisten
Schaatsschool

IJsbaan Twente

Welkom bij de Schaatsschool van IJsbaan Twente!

Wij heten je van harte welkom als deelnemer aan de schaatslessen van de Schaatsschool van IJsbaan Twente. Met dit handboek informeren wij je graag over de schaatslessen. Er wordt ingegaan op de verschillende soorten les, de werkwijze van de schaatsschool, de veiligheid en de materialen.

De schaatsschool van IJsbaan Twente biedt lessen aan op alle niveaus en met verschillende lessorten. In alle lesvormen staat het verbeteren van de schaatstechniek centraal, afhankelijk van het type les en de wens van de schaatsers wordt er door een trainer een lesprogramma samengesteld. Hierbij werken de trainers met 10 verschillende schaatsniveaus, waarbij er op specifieke technische vaardigheden gericht wordt tijdens de lessen.

Vragen?

Een week voorafgaand aan de start van jouw lessen ontvang je een mail met meer informatie. Ook is er een startbijeenkomst bij de lessenseries van 4, 9 en 18 lessen. Daarnaast kan je veel informatie vinden in dit handboek. Mochten er toch nog vragen zijn kan je die hier stellen:

Trainer

Tijdens de eerste les ontmoet je uiteraard jouw trainer. Hij/zij kan jouw vragen beantwoorden die niet duidelijk zijn geworden in dit handboek.

Receptie

De medewerkers van de receptie kunnen algemene vragen beantwoorden.

Website

Op onze website www.ijsbaan-twente.nl vind je informatie over de schaatslessen. Op de website vind je ook informatie over recreatief schaatsen, openingstijden, activiteiten en evenementen.

Coördinator schaatsschool

De coördinator van de schaatsschool is tijdens kantooruren te bereiken op telefoonnummers 053-4601970 en 06-22535492 of via e-mail igor.pieters@ijsbaan-twente.nl.

Verschillende soorten les

De schaatschool van IJsbahn Twente biedt verschillende soorten les aan. Deze worden benoemd, daarnaast vind je een kort overzicht over wat je precies kan verwachten.

Over het algemeen streven wij naar een groepsgrootte van 8-10 schaatsers in een lesgroep. Wanneer er hele grote niveauverschillen zijn, kan hier van worden afgeweken. Uiteraard is het mogelijk verschillende lessen door elkaar te volgen. Bijvoorbeeld een lessenserie met een bochtenclinic tussentijds.

Naast de schaatslessen biedt de schaatschool

Lessenserie voor echte beginners (4 lessen)

Lesdoel: Zelfstandig leren schaatsen

Duur: 4 lessen van 60 minuten

Locatie: 400 meterbaan

Startbijeenkomst: Ja, 1 uur voorafgaand aan de eerste les

Koffie/thee: in het Schaatscafé na afloop van de 4^e les

Lessenserie volwassenen 9 (of 18) lessen

Lesdoel: Schaatstechniek verbeteren

Duur: 1/2 series van 9 x 60 minuten les op het ijs + 1 inhaalles per serie

Locatie: 400 meterbaan

Startbijeenkomst: Ja, 1 uur voorafgaand aan de eerste les

Koffie/thee: in het Schaatscafé na afloop van de 9^e les

Lessenserie kinderen 9 (of 18) lessen

Lesdoel: Schaatstechniek verbeteren

Duur: 2 series van 9 x 60 minuten les op het ijs + 1 inhaalles per serie

Locatie: 30*60meterbaan (400 meterbaan voor gevorderden)

Startbijeenkomst: Ja, 1 uur voorafgaand aan de eerste les

Ranja: na iedere les, te bestellen in het Schaatscafé

Schaatsdiploma: na afloop les 9 in IJsbahnounge

Toertochtraining 13 lessen

Lesdoel: Technische en conditionele verbetering voor het schaatsen van een toertocht in januari/februari

Duur: 13 x 60 minuten les op het ijs + 1 inhaalles per serie

Locatie: 400 meterbaan

Startbijeenkomst: Ja, 1 uur voorafgaand aan de eerste les

Koffie/thee: in het Schaatscafé na afloop van de 13^e les

Vakantiecursus voor volwassenen 3 lessen

Lesdoel: Schaatstechniek verbeteren in een korte tijd

Duur: 3 lessen van 60 minuten, 3 dagen opvolgend

Locatie: 400 meterbaan

Startbijeenkomst: geen startbijeenkomst

Vakantiecursus voor kinderen 3 lessen

Lesdoel: Schaatstechniek verbeteren in een korte tijd

Duur: 3 lessen van 60 minuten, 3 dagen opvolgend

Locatie: 30*60 meterbaan met een uitgezet rondje

Startbijeenkomst: geen startbijeenkomst

Ranja: na iedere les, te bestellen in het Schaatscafé

Bochtenclinic 2 lessen

Lesdoel: bochtentechniek aanleren of verbeteren

Duur: 2 lessen, bestaande uit 1 uur 'off-ice' en 1 uur 'on-ice'

Locatie: Ijsbaanlounge en 400 meterbaan

Ranja en water: bij binnenkomst

Priveles (met videoanalyse)

Lesdoel: Techniek verbeteren (algemeen of specifiek)

Duur: 90 minuten, waarvan 60 minuten op het ijs

Locatie: 400 meterbaan

Startbijeenkomst: nee

Consumptie: 1 (non alcoholische) consumptie bij de evaluatie na afloop

Startbijeenkomst

Voor de lessenseries van 4, 9 en 18 lessen organiseren wij een startbijeenkomst waar de informatie in dit boekje toegelicht wordt. Natuurlijk komen ook andere praktische zaken aan bod en daarnaast maak je kennis met jouw trainer en andere cursisten. Neem je schaatsen mee naar de startbijeenkomst, dan controleren we of je schaatsen in de juiste staat (type, scherppte, ronding, etc) verkeren. Natuurlijk kun je tijdens de startbijeenkomst al je vragen kwijt.

Ook als je het boekje helemaal doorgelezen hebt of je de startbijeenkomst al eens hebt gevolgd is het handig de startbijeenkomst bij te wonen. Voor echte beginners leggen we de juiste schaatshouding en –bewegingen uit en laten je ervaren wat de juiste houdingen zijn. Met de deelnemers die deze kennis reeds hebben opgedaan, wordt een gezamenlijke warming-up gedaan.

Niveaus en aandachtspunten techniek

Binnen de volwassen cursisten zijn 10 niveaus te onderscheiden. Deze niveaus worden bij de start van een lessenserie gecommuniceerd met de cursist, zodat helderheid bestaat over het huidige niveau en jouw persoonlijke leerdoelen. [Op deze pagina](#) vind je filmpjes van de niveaus binnen de schaatschool. Bij elk niveau hoort een bepaalde aanpak waarin de trainers één lijn (proberen te) hanteren.

De schaatsbeweging kun je in meerdere onderdelen knippen. Tijdens de lessen worden, afhankelijk van het niveau, de volgende 10 onderdelen behandeld. Afhankelijk van het startniveau wordt begonnen bij 'waar je gebleven bent'.

1. Stand schaats
2. Balans
3. Glijden
4. Houding
5. Afzet
6. Bijhaal
7. Valbeweging
8. Armbeweging
9. Bocht
10. Optioneel: start

Later, als je een serie onderdelen goed beheerst, kun je de onderdelen achter elkaar uitvoeren en is de schaatsbeweging gemaakt.

Groepsindeling

Bij alle cursisten speelt aan het begin altijd de vraag: 'In welke groep moet ik?'. Volwassenen en kinderen worden ingedeeld op basis van niveau ten opzichte van de andere cursisten op hetzelfde uur. Bij kinderen speelt ook leeftijd nog een rol. Bij de inschrijving heb je een niveau (beginnend, gemiddeld of gevorderd) opgegeven. Daarop is de eerste indeling gemaakt, maar de definitieve groepsindeling vindt plaats tijdens de eerste 5-10 minuten van de eerste les van een serie. Als jijzelf of de trainer het gevoel heeft dat je niet in de juiste groep zit kan er altijd geschoven worden.

Hoe drukker het is op een lesmoment, hoe meer groepen en hoe minder niveauverschil er binnen de groep ontstaat. Is het niveauverschillen groot? Dan biedt de instructeur de oefening aan op de verschillende niveaus.

Verzamelen

Kinderen starten met hun eerste les altijd op de 30*60 meterbaan. Daar worden de groepen ingedeeld. Waar er een groep beter af is, neemt de trainer hen mee via de tunnel naar de 400 meterbaan. Met de trainer wordt een vast punt afgesproken waar iedere keer bij de start van de les en na een oefening weer verzameld wordt. Op de 400 meterbaan is dit altijd aan de boarding op het rechte eind, stilstaan in de bocht is te gevaarlijk bij drukte.

Veiligheidsregels op Ijsbaan Twente

Om het schaatsen voor andere cursisten en recreatieve schaatsers plezierig, overzichtelijk en veilig te laten zijn gelden tijdens de lessen onderstaande regels. De algemene huisregels vind je op onze website.

- Het dragen van handschoenen en een muts is verplicht.
- Tijdens ijsverzorging (de lamp kondigt dit aan) moet iedereen het ijs tijdig verlaten.
- Als de oranje lamp boven de 400 meterbaan brandt, heb je nog 2 minuten om het ijs te verlaten.
- Als de rode lamp boven de 400 meterbaan brandt, moet iedereen de 400 meterbaan verlaten.



- Alleen snelle rijders mogen schaatsen op de binnenste baan.
- Uitschaatsen doe je op de buitenste baan, helemaal rechts. Ga je iets sneller, dan mag je naar de middelste baan.
- Kijk bij het in- en uitvoegen altijd achterom.
- Iedereen schaatst tegen de richting van de klok in.
- Het is niet toegestaan op de luchtkussens rondom de 400 meterbaan te zitten.
- Om het midden terrein te bereiken of verlaten wordt gebruik gemaakt van de tunnel.
- Het gebruik van schaatsrekjes, sleetjes is niet toegestaan op de 400 meterbaan.
- Het is niet toegestaan om met de schoenen op het ijs te komen.
- Op het ijs mogen geen voorwerpen achtergelaten worden.
- Gebruik van schaatsbeschermers is verplicht bij bezoek aan de kleedkamers, toiletten of het Schaatscafé.



Soorten schaatsen

De schaatsen vormen het fundament voor iedere schaatser. Keuze voor het juiste materiaal is zeer persoonlijk. Hieronder vind je een korte beschrijving van de verschillende schaatssoorten en enkele tips.



Hockey- en kunstschaatsen

De schaatslessen zijn alleen voor het schaatsen op noren, hockey- en kunstschaatsen zijn niet geschikt. De houding en bewegingen voor het schaatsen op deze ronde schaatsen zijn totaal verschillend in vergelijking met langere ijzers/noren.



Easygliders

Deze schaatsen hebben lage ijzers waardoor de schoen dicht bij het ijs is. Dit geeft veel beginnende (jonge) schaatseren een gevoel van veiligheid. Het dragen van een paar stevige, liefst iets hogere schoenen is bij dit type schaats een voorwaarde omdat dit de stabiliteit ten goede komt.



Noren

Er is verschil tussen lage en hoge noren. Het verschil zit in de hoogte van de ijzers. Lage noren geven meer stabiliteit dan hoge. Omdat men dicht bij het ijs staat zijn deze schaatsen minder belastend voor de enkels. Ze zijn daarom voor de beginniveaus zeer geschikt. Ook voor het schaatsen van toertochten zijn lage noren zeer geschikt.



Hoge noren

Als bij het schaatsen met lage noren, door het bereiken van hogere snelheden, de schoen het ijs gaat raken, dan is men toe aan hoge noren. Vaak is dit pas nodig bij de hogere niveaus.



Vaste schaatsen/ klapschaatsen

De keuze tussen vaste schaatsen en klapschaatsen is persoonlijk. Voor de schaatscursussen zijn beide geschikt, echter kun je beter starten op vaste schaatsen. De techniek van het schaatsen laat kleine verschillen zien met deze schaatssoorten. Voor de gemiddelde recreatieve schaatser voegen klapschaatsen in snelheid of techniek niets toe. De meningen m.b.t. het comfort lopen uiteen. Het schaatsen op klapschaatsen geldt voor de één als een natuurlijke bewegingsverloop (enkelstrekking) voor een ander geldt het lawaai van een klapschaats als oncomfortabel. Zoals gezegd de keuze is zeer persoonlijk. De klapschaatsen zijn duurder in aanschaf en vergen meer onderhoud.



Schaatsschoen

De schaatsschoen moet goed passen. De pasvorm verschilt per schaatsmerk en per type schaats. Schaatsschoenen kunnen het best zittend worden gepast met blote voeten of dunne sokken waarbij de hak goed achter in de schoen gedrukt wordt. Hierbij de veter uit de schoen halen en de tong terugklappen. De voet moet precies de schoen vullen. Daarna de schoen dichtstrikken. Hierdoor komt de voet strak in de schoen en ontstaat er iets meer ruimte bij de tenen. Ze passen dan precies.

Schaatsen moeten nooit “op de groei” worden gekocht. Als er teveel ruimte in de schoen is, gaat de voet daarin schuiven. De schaatser staat daardoor minder stabiel en het uitvoeren van de schaatsbewegingen kost meer moeite. Een paar extra sokken in dat geval is geen goede oplossing.

Huurschaatsen

Heb je zelf geen schaatsen of wil je eerst kijken of je wel plezier beleeft aan het schaatsen? Huur dan schaatsen bij Sportshop Ten Tusscher op de ijsbaan. Vooraf reserveren van huurschaatsen is aan te bevelen. Bij Sportshop Ten Tusscher kun je terecht voor informatie over, aanschaf, onderhoud en het slijpen van schaatsen. Zie ook <http://ijsbaanshop.nl/verhuur>.

Tip

Huur de Raps Voltage:



Verzorging en onderhoud van schaatsen

Om het maximale plezier aan je schaatsen te beleven is het van belang dat je de volgende aandachtspunten in acht neemt:

- Laat één keer per jaar de ronding controleren en eventueel vernieuwen. Dit is belangrijk voor het sturen van de schaats, is je schaats loodrecht dan schaats je je vast in het ijs.
- Laat je schaatsen op tijd slijpen. Een botte schaats gaat ten koste van het schaatsplezier en verhoogt de onzekerheid. De schaatsbeweging kan alleen op scherpe schaatsen goed uitgevoerd worden. Advies: na 5 keer schaatsen op kunstijs, na elke keer op natuurijs.
- Na het schaatsen de schoen en de ijzers afdrogen met een doek.
- Voor vervoer: opbergen in een eenvoudige katoenen hoes (bijv. een handdoek).
- Schaatsen niet in de schaatsbescherms opbergen! Door condensatie kan er vocht in de bescherms blijven staan, waardoor de ijzers gaan roesten.
- Schaatsbescherms zijn alleen bedoeld voor het beschermen van de ijzers tijdens het lopen naar het ijs.
- Schaatsen thuis uit de hoes halen en in een droge ruimte neerleggen, dan roesten de ijzers niet.
- Natte schoenen op kamertemperatuur laten drogen, nooit bij de verwarming.
- Schaatsschoenen regelmatig verzorgen met schoenvet (er bestaat speciaal schaatsvet) om ze soepel te houden.
- Gebruik geen vaseline om de ijzers in te vetten. Bij slijpen en afbramen van de ijzers nemen de slijpsteen en vooral de braamsteen (over de zijkant van het ijzer) dit vet op en worden onbruikbaar.
- Schaf een braamsteentje aan. Gebruik dit regelmatig om de ontstane bramen te verwijderen. Voor een relatief klein geldbedrag kan op die manier een belangrijk stukje onderhoud zelf gedaan worden.
- Veters strikken: te lange veters bij de neus van de schoen inkorten, zodat bij de enkel een normale strik gelegd kan worden. Op deze manier blijven de uiteinden van de veter in tact.
- Te lange veters nooit om de schoen of de enkel slaan, dit belemmert de bloedsomloop.
- Klapmechanisme regelmatig inspuiten met klapperspray.

Schaatskleding

Soort en hoeveelheid kleding zijn persoonlijk, maar ook afhankelijk van de mate van inspanning. Het is ongeveer 8 graden in de hal (ook wanneer het buiten vriest), te dik aankleden is dus niet nodig. Zoals eerder genoemd zijn handschoenen en een muts verplicht. De Schaatschool adviseert te werken met een 3-lagen-systeem.

1. Onderlaag

De onderlaag moet ademend en warmte-isolerend zijn en moet tevens het vocht transporteren naar de volgende laag zodat de huid droog blijft. Katoen of wol is om die reden niet geschikt.

2. Tussenlaag

De tussenlaag moet het vocht opnemen en transporteren naar de buitenlaag. De tussenlaag is tevens de warmte isolatielaag. De dikte van de tussenlaag is afhankelijk van de weersomstandigheden en de te leveren inspanning.

3. Buitenlaag

De buitenlaag moet tenslotte het vocht verder transporteren naar de buitenlucht, maar moet tevens ademen, vocht van buitenaf tegenhouden en wind remmen. Een strakke schaatsbroek is prettig, een spijkerbroek zit tijdens het schaatsen niet makkelijk. Kleding moet voldoende bewegingsvrijheid bieden.

Helm of cap

Een muts geeft bij een val onvoldoende bescherming. In veel gevallen voorkomt een muts wel een open snee of schaafplek. Om de klap van een val op je hoofd op te vangen wordt steeds vaker een helm, Ribcap of een Smartcap gebruikt.

Omdat er nog geen helm voor schaatsen is ontwikkeld, die ook wetenschappelijk effectief is bewezen, volstaat het om een shorttrack-, ski-, snowboard- of fietshelm te dragen. Wanneer je voor een fietshelm kiest, let er dan wel op dat de achterkant rond is en geen uitstekende punten bevat. Een helm biedt goede veiligheid op het ijs.



Smartcap & Ribcap: dit is een lichtgewicht hoofdbescherming die een aantal jaren geleden speciaal voor schaatsers is ontwikkeld. Het ziet eruit als een muts en er zijn veel modellen verkrijgbaar. In de muts zit protectiemateriaal met schokabsorberende eigenschappen geïntegreerd. Deze hoofdbeschermer voldoet niet aan eisen voor helmen, maar zorgt voor een goede basisveiligheid.



Warming-up

De warming-up maakt deel uit van een goede voorbereiding. Daarnaast is het trainen van de schaatstechniek 'op het droge' zeer effectief, het is immers al moeilijk genoeg om op de dunne ijzers te blijven staan op het ijs. Hieronder vind je enkele oefeningen die je zelfstandig of met je lesgroep kunt uitvoeren.

Tijdens looppas rond de baan:

- Dribbelpas met armvariaties
- Knie heffen, verschillende variaties bijv. in hoogte/ naar buiten gericht
- Hielaanslag
- Huppelpas met armzwaai
- Huppelpas met kruislingse kniehef
- Looppas voorlangs kruisen (heup wiegt, schouders stil)
- Zijwaartse huppelpas: zet weg met links, sluit aan met rechts enz., tevens andersom
- Zijwaarts lopen: rechterbeen voorwaarts en achterwaarts langs kruisen

In stand/op de plaats:

- Benen om de beurt in kniehef: hoog voor > hoog zij > achterwaarts ronddraaien
- Knie naar tegengestelde schouder heffen
- Huppelpas met variaties
- Kleine (spreid)sprongetjes op de plaats
- Idem, rechtervoet 20cm zijwaarts en weer aansluiten, in doorgaande beweging
- (ook met linkervoet)
- Idem, afwisselend links en rechts, om en om.
- Stand op één been, met voet van vrije been kringetjes draaien links- en rechtsom
- Inhurken, streksprong
- Tweebenige opsprong met optrekken van de knieën richting borst
- Benen voor en achter zwaaien
- Voeten naast elkaar op heupbreedte, heupen draaien links- en rechtsom
- Schouders losmaken
- Armzwaai met twee armen: beide voor/ beide achter of om en om

Schaatsbeweging:

Oefening 1 – De schaatshouding op 2 benen

- Ga in schaatshouding zitten met je gewicht op 2 benen. Je voeten wijzen naar voren en staan parallel naast elkaar en op schouderbreedte. Buig je knieën tot boven je tenen (in een hoek tussen de 90 en 110 graden) en kantel je bovenlichaam naar voren.
- Trek je buik in en kantel je bekken achterover. Span je buikspieren aan om in balans te blijven. Alsof je een pinda in je navel wilt vasthouden. Voel nu het verschil tussen het voorover en achterover kantelen van je bekken. De juiste bekkenkanteling (= een bolle rug) is een voorwaarde om een goede zijwaartse afzet te maken.
- Heb je de juiste houding gevonden? Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze oefening.



Oefening 2 - In schaatshouding op één been

- Neem de juiste houding van oefening 1 aan.
- Plaats nu je gewicht (je heup) buiten je rechtervoet.
- Houd je schouder, knie en voet in één lijn.
- Til je linkerbeen op en laat deze ontspannen hangen.
- Heb je de juiste houding gevonden? Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze oefening.
- Wissel nu van been.



Oefening 3 - Spelen met je lichaamszwaartepunt

- Neem de schaatshouding aan.
- Plaats je beide benen iets breder dan schouderbreedte.
- Oefen druk op je hakken uit, houd je armen op je rug en kijk naar voren.
- Breng je heup net buiten je standbeen. Blijf diep en compact zitten.
- Houd je schouder, knie en voet van je standbeen in één lijn.
- Je lichaamszwaartepunt hangt precies boven je standbeen, je zou je afzetbeen op kunnen tillen en toch stil kunnen blijven staan.
- Houd deze positie 10 seconden vast.
- Ga weer terug naar de basishouding en ga over naar je andere been.



Oefening 4 – Schaatsstappen

- Doe oefening 3, maar maak dan kleine lage sprongen. Houd de afzet zijwaarts, je rug bol, etc.
- Idem, met armzwaai



Waar kan ik terecht?

Receptie

De medewerkers van de receptie kunnen algemene vragen beantwoorden.