

Het recht vooruit schaatsen

door Aitske Ruben



Het allereerste begin!

Bij het **recht vooruit schaatsen**, kunnen we de techniek onderverdelen in de volgende punten:

De schaatscurve, de houding, het evenwicht, de afzet, de snelheid en het aantal slagen.

In dit eerste hoofdstuk gaan we eens kijken wat er met de schaats gebeurt, terwijl deze over het ijs rijdt.

Stel het heeft licht gesneeuwd en je bent vroeg op het ijs.

Je doet een eerste poging om te glijden op je linker been en dan zie je dit als je achterom kijkt. Voorzichtig!

linker schaats



schaatsrichting

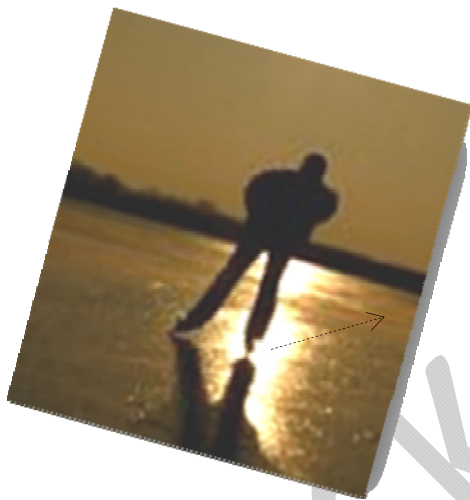
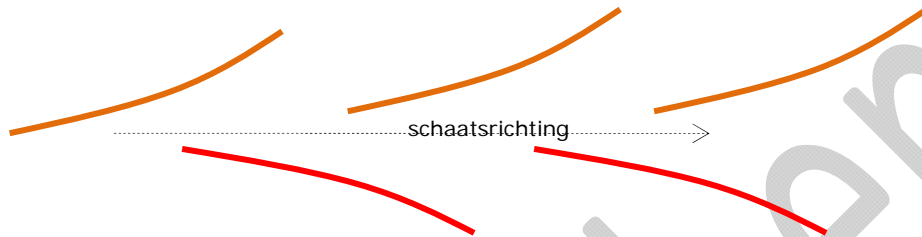
Om niet om te vallen plaats je snel je rechter schaats op het ijs en probeert daarna af te zetten met de linker schaats.

rechter schaats



De beginnende schaatser zal vaak zijn, in dit geval **rechter** schaats wat schuin gericht op het ijs plaatsen en met zijn gewicht nog op de **linker** schaats staat.

Terwijl hij zijn gewicht verplaatst naar het rechterbeen, zal hij gaan afzetten met de linker schaats. Je krijgt dan het volgende plaatje te zien op het ijs



Het lichaamsgewicht is al boven de rechter schaats, terwijl de linker nog bezig is met de afzet.

Dit noemen we

“tussen de schaatsen” blijven, waarbij we weinig afzetkracht hebben naar het ijs.

Voor de betere wedstrijdschaatser is naast de schaatscurve ook de houding, het evenwicht en de snelheid van belang.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken hoe de schaatsslag er bij de wedstrijd schaatser uitziet en vooral “het waarom”.



2. De wedstrijdsschaatser

Bij de wedstrijdsschaatser is er sprake van een echte schaatscuve. Deze is nodig om een goede effectieve afzet tegen het ijs te krijgen.

We kunnen de schaatsslag verdelen in 4 onderdelen n.l.

Bewust staan hier geen nummers bij. Het is immers een continu doorgaande beweging!

- **het plaatsen op het ijs**
- **het glijmoment**
- **de afzet**
 - de inzet door de valbeweging
 - de tweebeinige afzet (bipedale fase)
- **het bijhalen**

En boven het ijs:

- **de route van het lichaamszwaartepunt**

het plaatsen op het ijs



Het moment dat de punt van de schaats het ijs raakt tot het moment dat de hele schaats op het ijs staat. Het gewicht rust nog niet op deze schaats.

De schaats moet zoveel mogelijk **recht naar voren** worden neergezet. Indien de schaats iets te schuin wordt neergezet, loopt hij te snel naar buiten.

Dit heeft tot gevolg, dat je je lichaam niet meer goed boven de schaats kan brengen, wat weer nodig is voor de inzet van de valbeweging

- het plaatsen op het ijs



het glijmoment



*De tijd dat het lichaamszwaartepunt (het volle gewicht van je lichaam) **recht** boven de glijschaats staat*

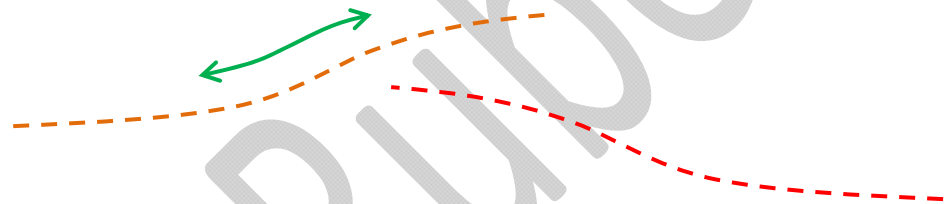
- het glijmoment



de afzet

De afzet begint, wanneer je met je lichaamszwaartepunt naar binnen gaat hellen. Je rijdt nog steeds op 1 schaats!

- de inzet door de **valbeweging**



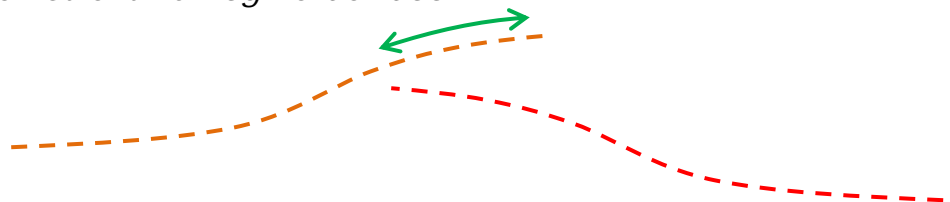
Dit deel van de afzet is de meest effectieve afzet. Het volle lichaamsgewicht drukt op het ijs en wanneer je gaat strekken, zal er dus veel druk op het ijs komen.

Als je deze valbeweging lang kan maken, zal je steeds meer druk op in je schaats gaan voelen, door de schuine hoek die de schaats met het ijs gaat maken.

- de **tweebenige afzet** (bipedale fase)



Na de valbeweging, moet je om niet om te vallen je andere been op het ijs plaatsen. Het afzetbeen strekt nu nog verder door

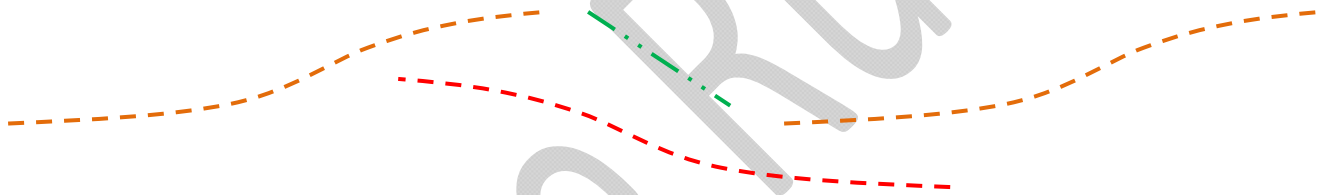


Een deel van het lichaamsgewicht staat nu op het andere been, waardoor op de afzetschaats de afzetdruk zal afnemen naarmate de afzet verder weg is

het bijhalen



Na de afzet moet het been weer onder het lichaam gebracht worden om weer opnieuw op het ijs geplaatst worden



Het been moet snel bijgehaald worden, maar wel even ontspanning geven in de voet, vooral tijdens de lange afstanden

De knie moet even ontspannen naast de andere knie komen, zodat de voet recht naar voren op het ijs geplaatst kan worden

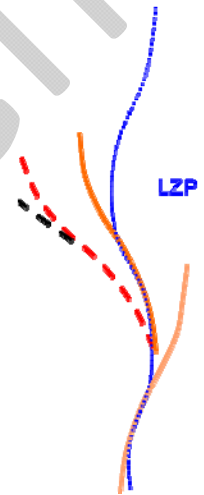
Te veel spanning in de voet geeft bijna altijd een schuine plaatsing op het ijs, waardoor we weer geen goede afzet kunnen krijgen!

Samenvattende tips:

- **Plaats je schaats zo recht mogelijk naar voren, dicht naast de andere schaats.**

Doe je dit niet, dan zie je vaak het volgende gebeuren

- *het LZP blijft tussen de schaatsen hangen*
- *niet meer mogelijk om het LZP boven het Linker been te krijgen*
- *de schaats loopt weg - - - - -*
- *de schaats snijdt met de binnenkant in het ijs*
- *terugsturen is niet mogelijk*



- **Glijden is remmen, dus hou je glijmoment zo kort mogelijk**

- **Wacht zo lang mogelijk tijdens de afzet om je andere voet te plaatsen**



- *afzetten door verplaatsen LZP*
- *opbouw maximale druk afzetbeen*
- *afzetten door kracht tijdens de bi-pedale fase*
- *de eindstrekking (boven het ijs)*

- **Haal snel het andere been bij**, compact rijden, maar met een ontspanningsmoment van de voet, die het recht naar voren plaatsen weer makkelijker maakt.

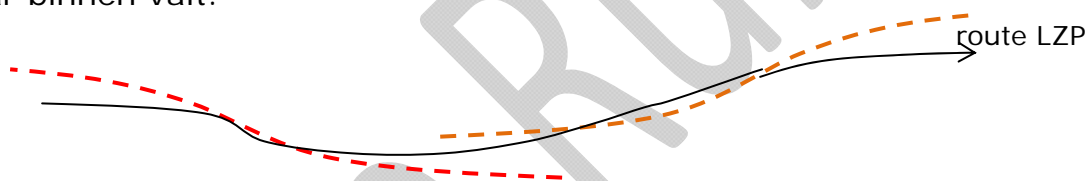
Boven het ijs

Het lichaamszwaartepunt

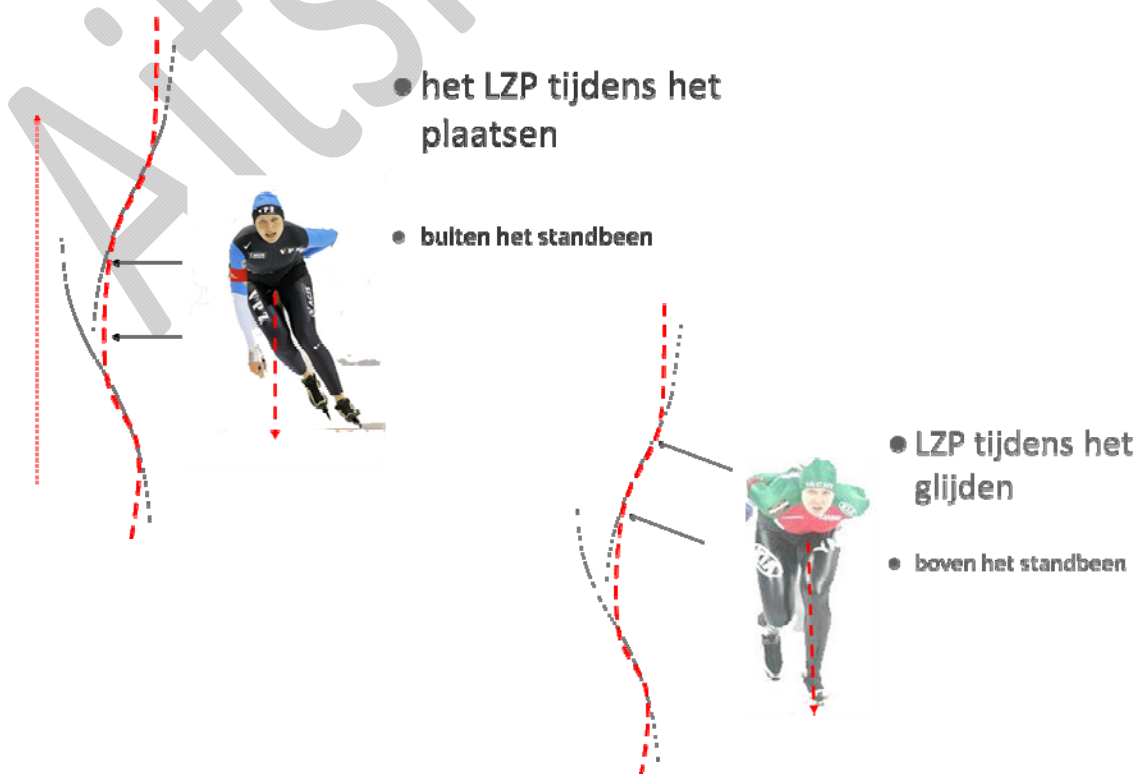
Je schaatsen volgen een bepaalde baan over het ijs, maar daarboven moet je lichaam ook een route volgen. Het verzamelpunt van het lichaam is ongeveer ter hoogte van je navel. Dit noemen we:

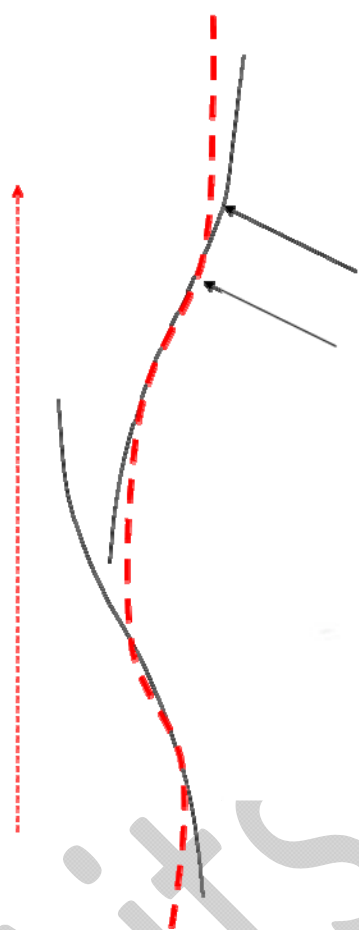
Het lichaamszwaartepunt (LZP)

Dit punt volgt niet de lijn van je schaats. Je zou er dan altijd recht boven staan, terwijl we gezien hebben dat bij de afzet, het LZP van je schaats naar binnen valt.



Je ziet dat het LZP maar een kort moment boven de schaats is, het glijmoment.





- het overbrengen van het LZP
- verplaatsen

