

SCHAATSEN OP HET RECHTE EIND

Aitske Ruben

Het recht vooruit schaatsen

- de schaatscurve
- de houding
- het lichaamszwaartepunt
- de arbeid/afzet
- de snelheid
- de slagfrequentie

De schaatscurve

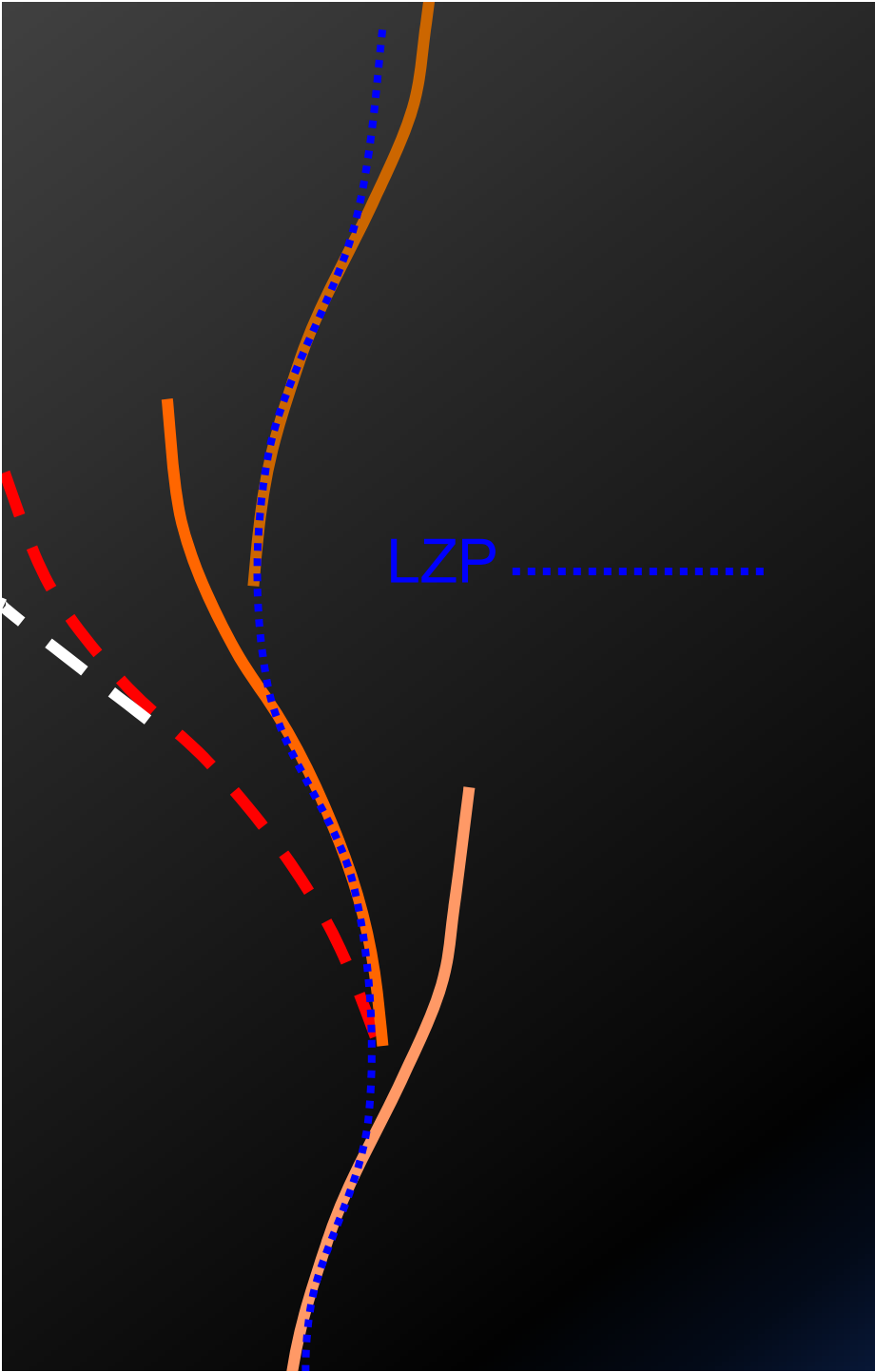


1. plaatsen
2. glijden/bijhalen
3. de afzet
4. LZP tijdens het schaatsen

1. Plaatsen

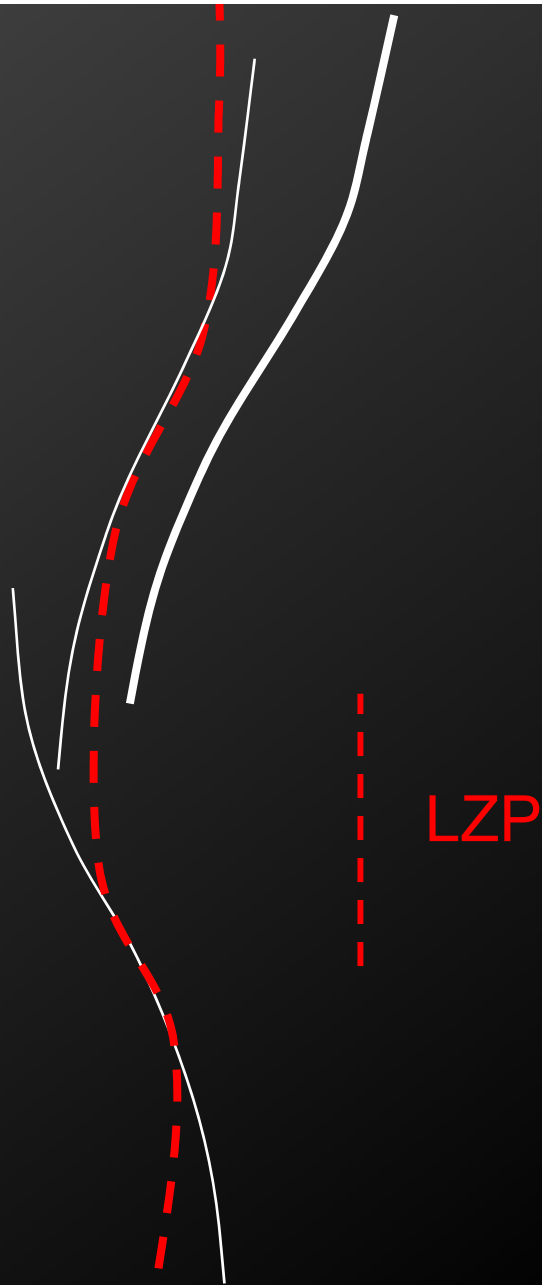
The image features three curved lines on a dark background. A red line starts at the top left and curves upwards and to the right. An orange line starts at the middle left and curves downwards and to the right. A light orange line starts at the bottom left and curves upwards and to the right. The lines are thick and have a slight gradient.

- plaatsen recht naar voren
- naast de andere voet
- zo laat mogelijk



- waarom recht naar voren plaatsen?

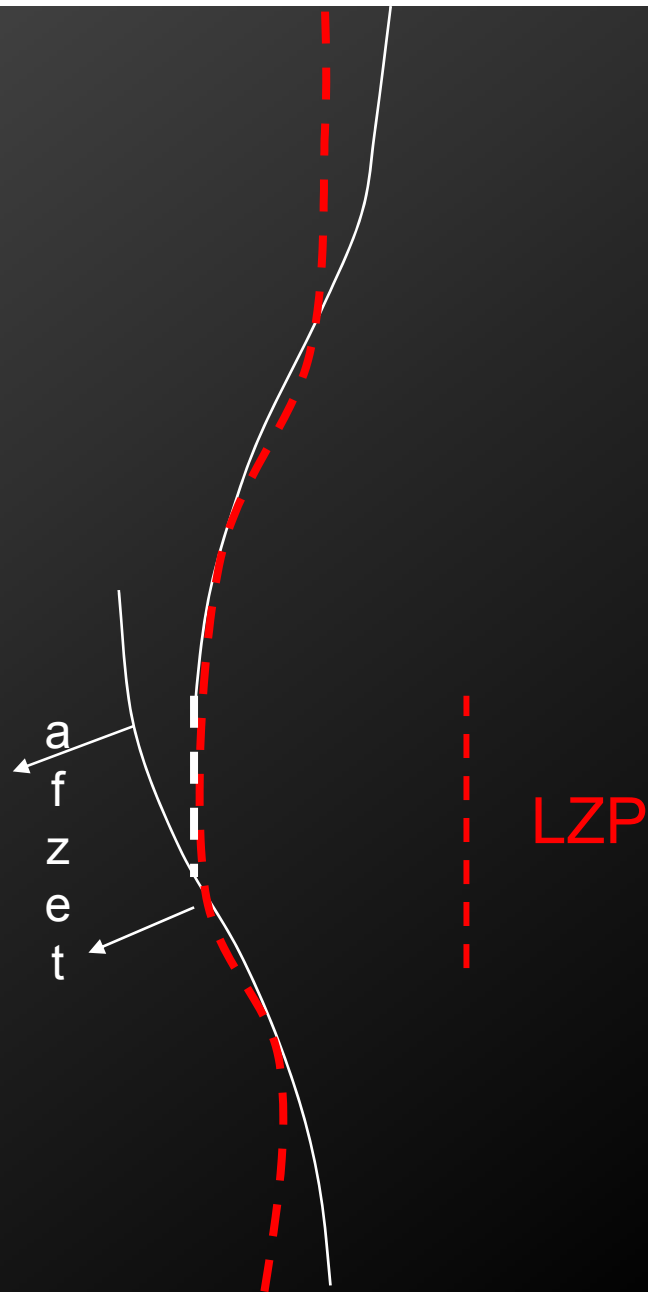
- niet meer mogelijk om het LZR boven het Linker been te krijgen
- schaats loopt weg
- schaats snijdt met de binnenkant in het ijs
- terugsturen niet mogelijk



- waarom naast de andere voet plaatsen?

anders:

- LZP blijft tussen de schaatsen hangen
- schaats snijdt op de binnenkant in het ijs



- waarom zo laat mogelijk plaatsen?
- opbouw maximale druk afzetbeen

60 kg



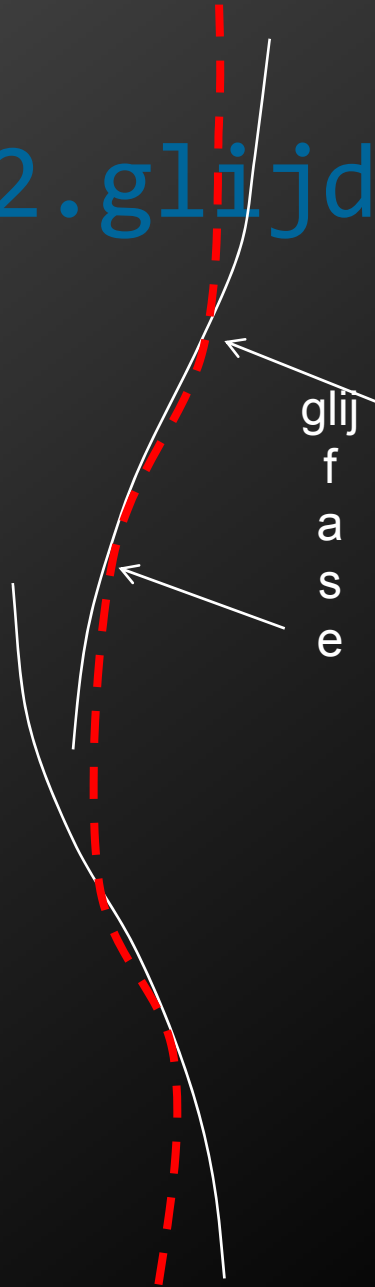
60 kg druk



30 kg

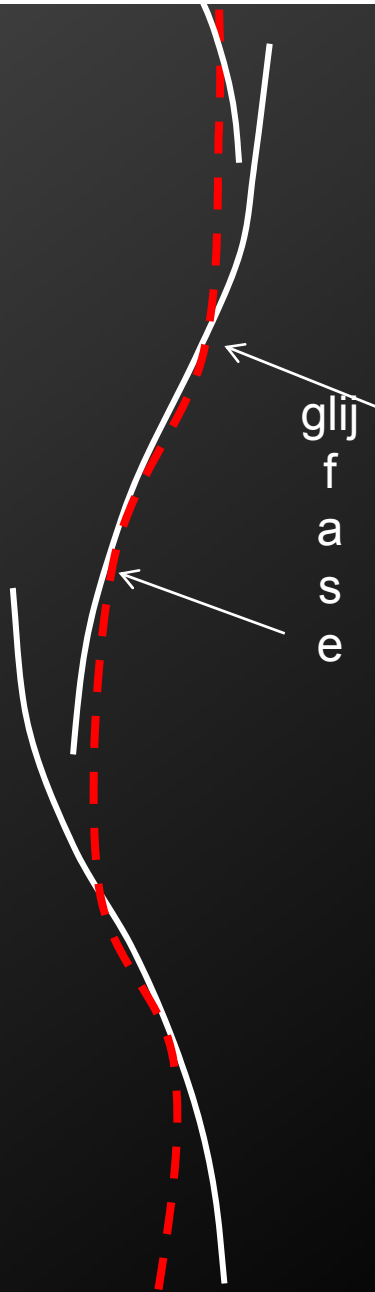
30 kg

2. glijden en bijhalen

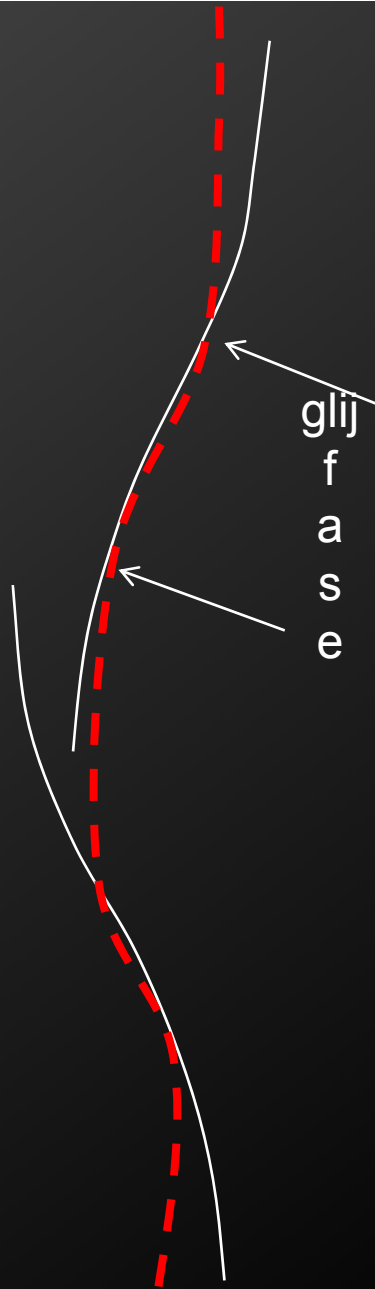


- wat is de glijfase?
- wanneer LZP boven standbeen is
- wanneer het ijzer vlak op het ijs staat



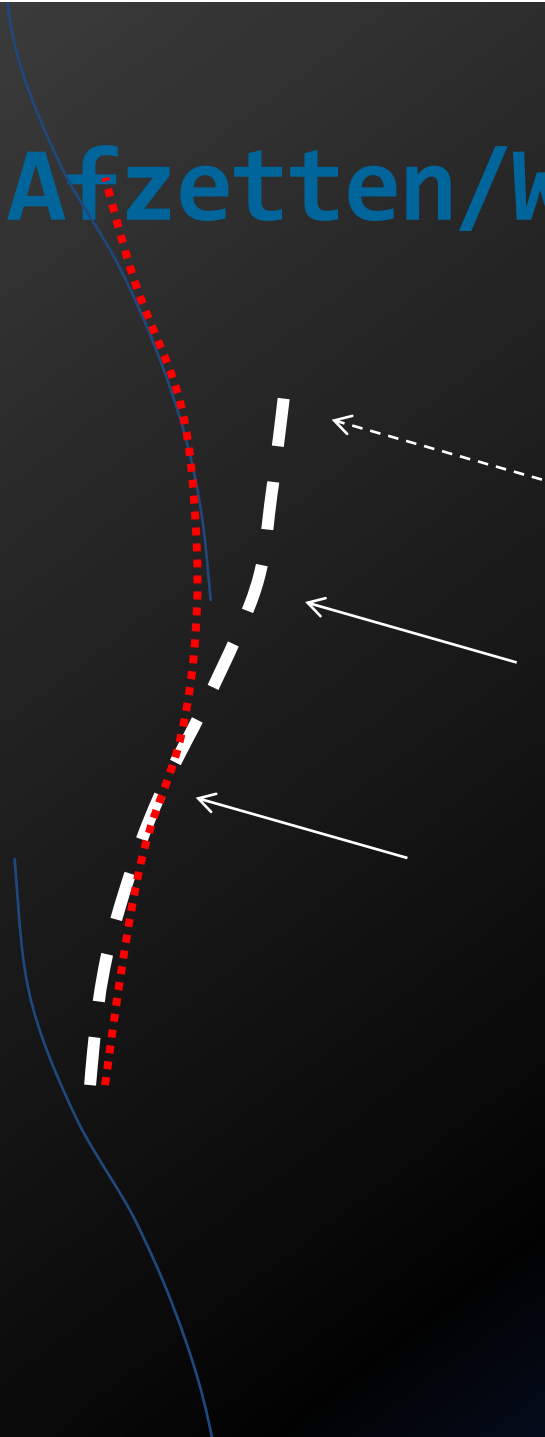


- waarom hebben we de glijfase nodig?
- tijd hebben om het andere been bij te halen
- romprichting stabiliseren en van richting veranderen met als doel
- inzet valbeweging



- waarom zo kort mogelijk?
- geen voortstuwingsmoment
- dus alleen remmende werking

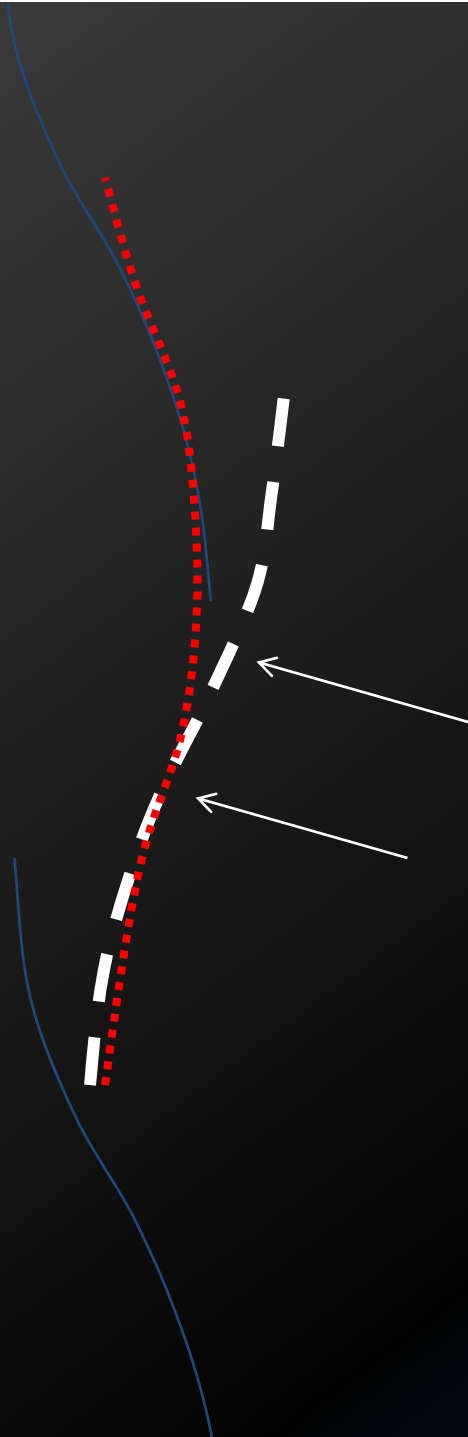
3 Afzetten/Wegduwen



- de afzet bestaat uit 2 delen
- afzetten door verplaatsen LZP
- afzetten door kracht tijdens de bi-pedale fase
- de eindstrekking (boven het ijs) draagt niet bij aan de afzet

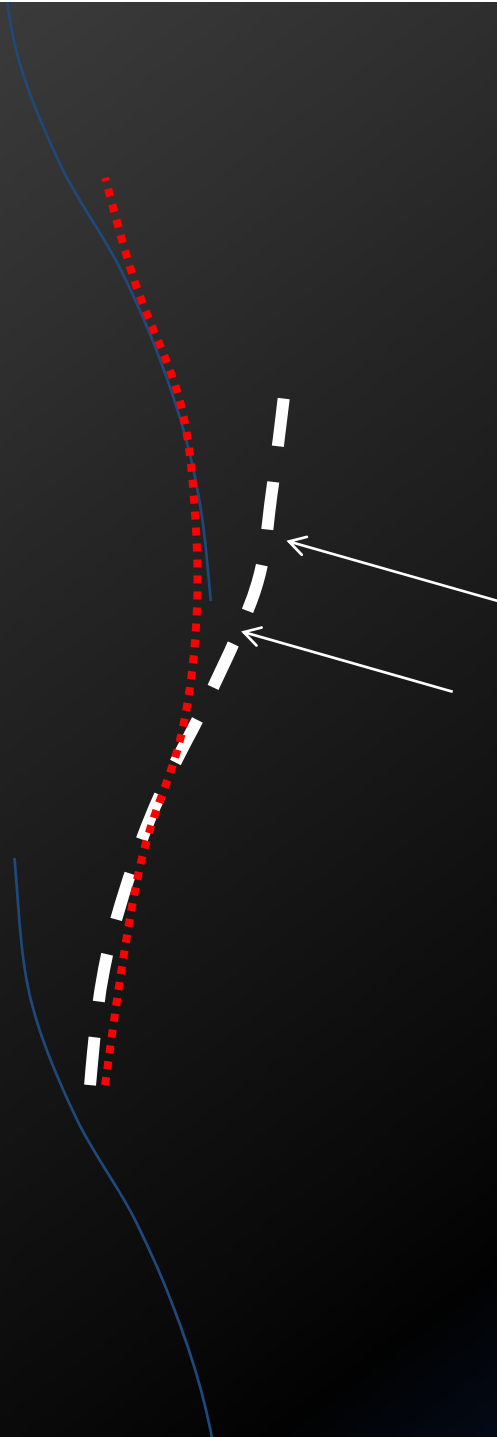
- afzetten door verplaatsen LZP

- zeer effectieve fase
- opbouwen maximale druk
- alle druk op het afzetbeen



- afzetten door kracht tijdens de bi-pedale fase

- drukverdeling over 2 benen
- overbrenging snelheid naar andere been

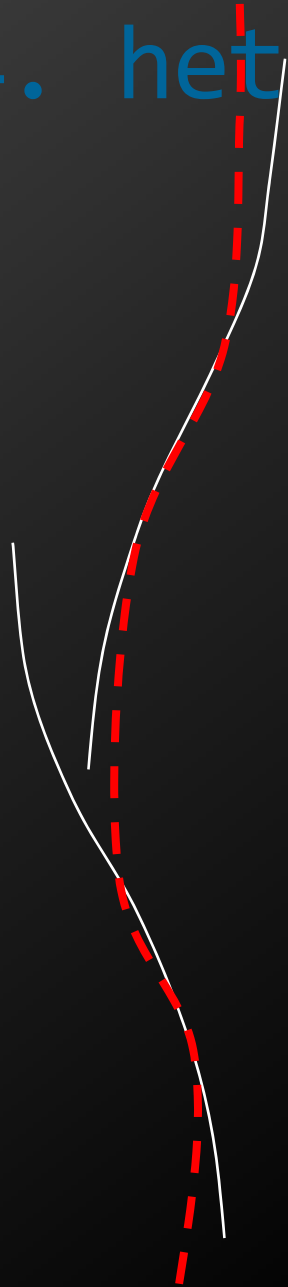


- de eindstrekking (boven het ijs)

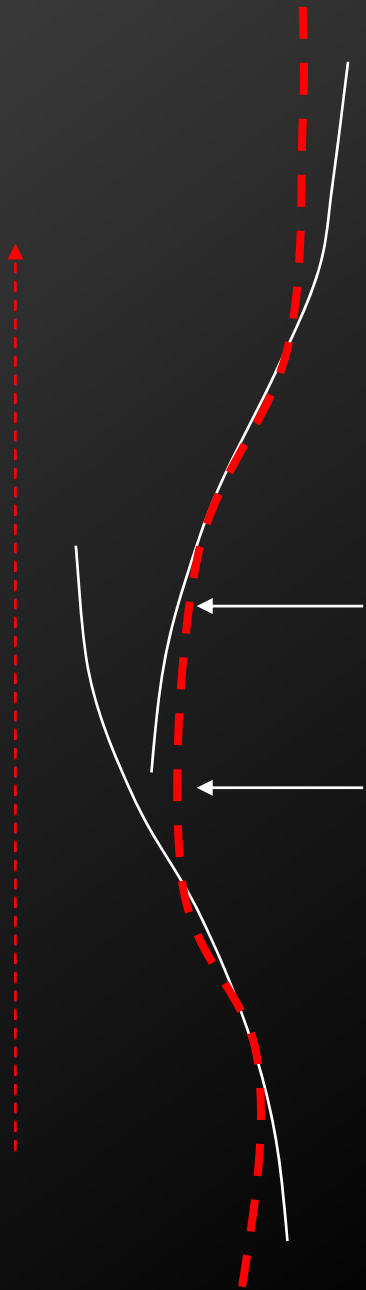
- biomechanisch niet te onderdrukken
- door klapschaats is deze beweging natuurlijker



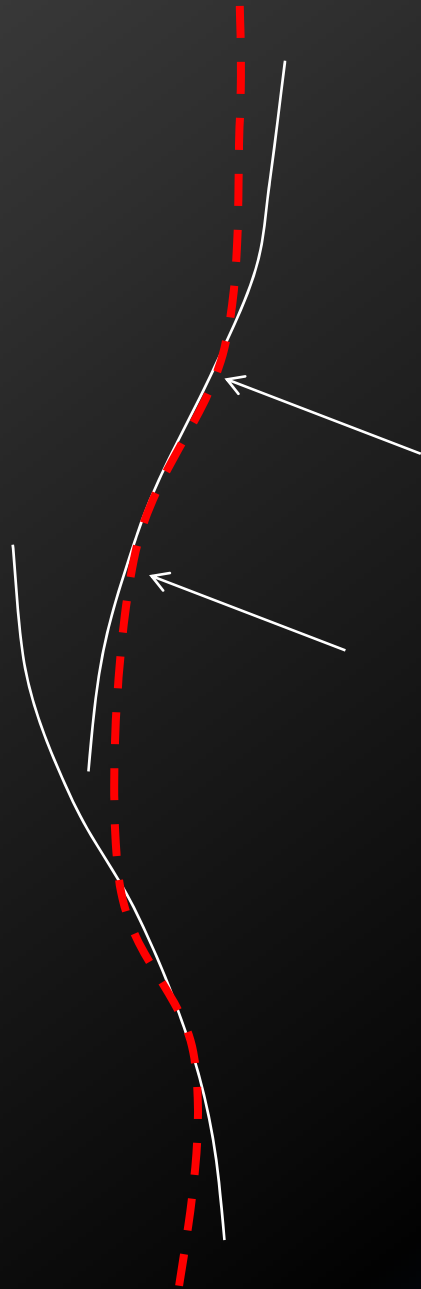
4. het lichaamszwaartepunt



- het LZP tijdens het plaatsen
- het LZP tijdens het glijden
- het overbrengen van het LZP
- het LZP tijdens de afzet

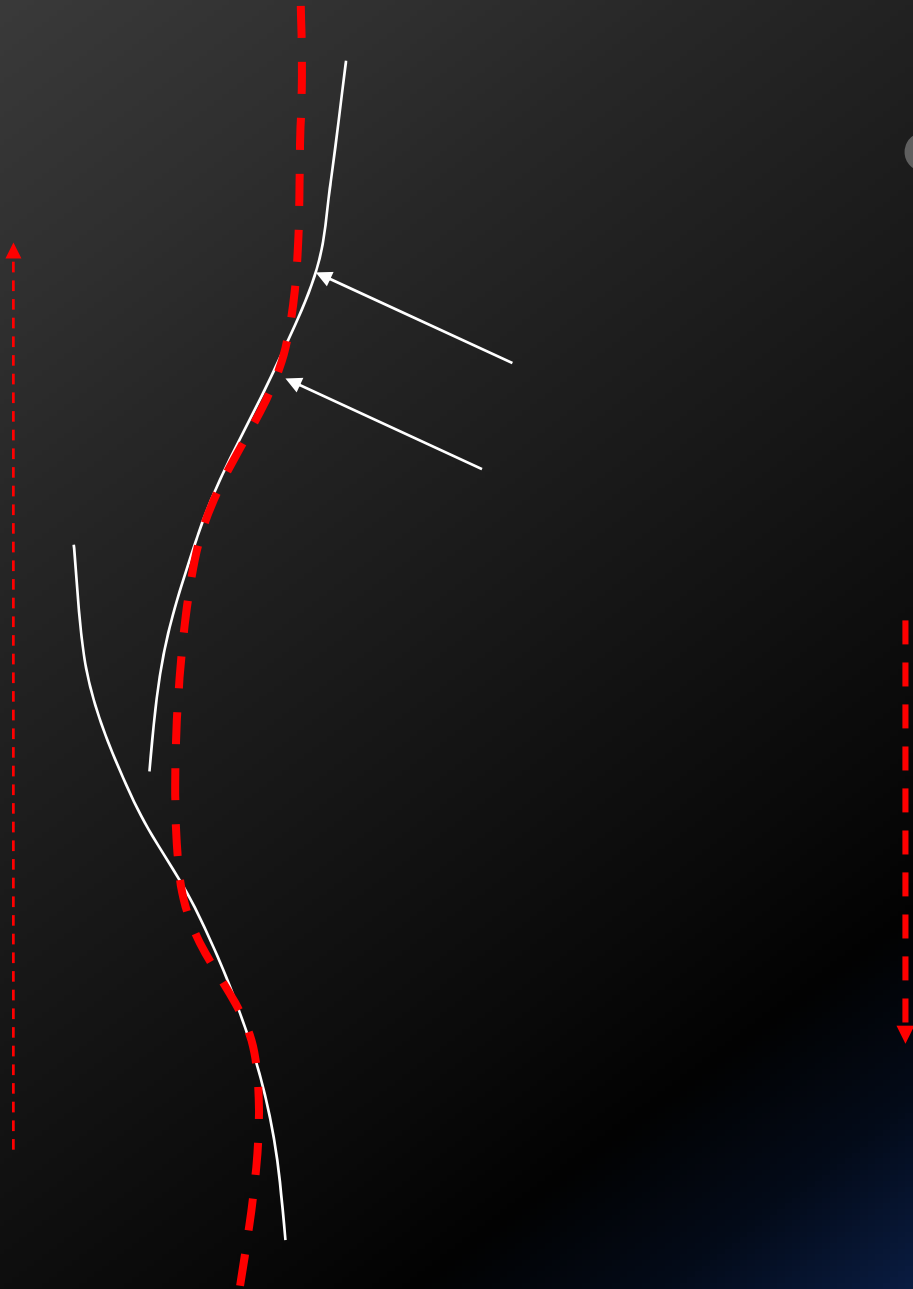


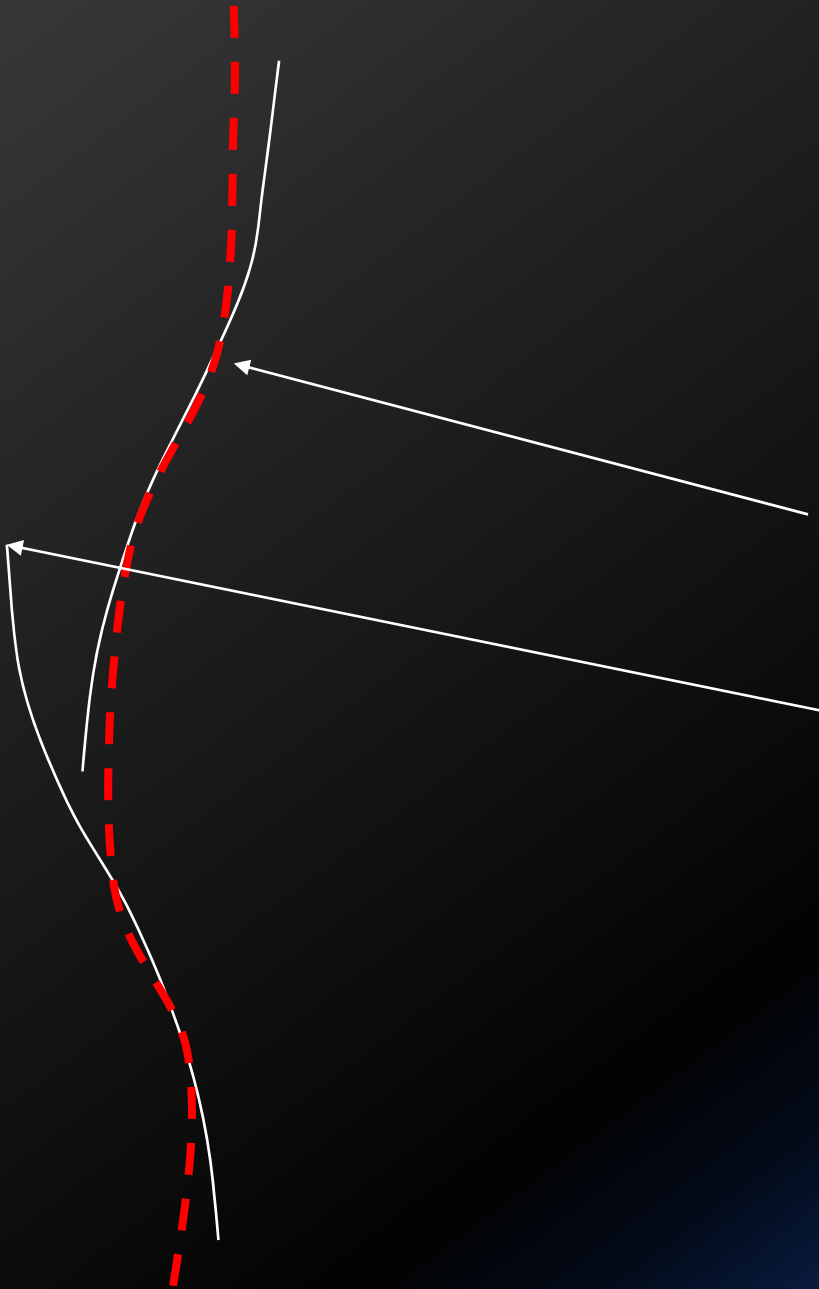
- het LZP tijdens het plaatsen
- buiten het standbeen



- LZP tijdens het glijden
- boven het standbeen

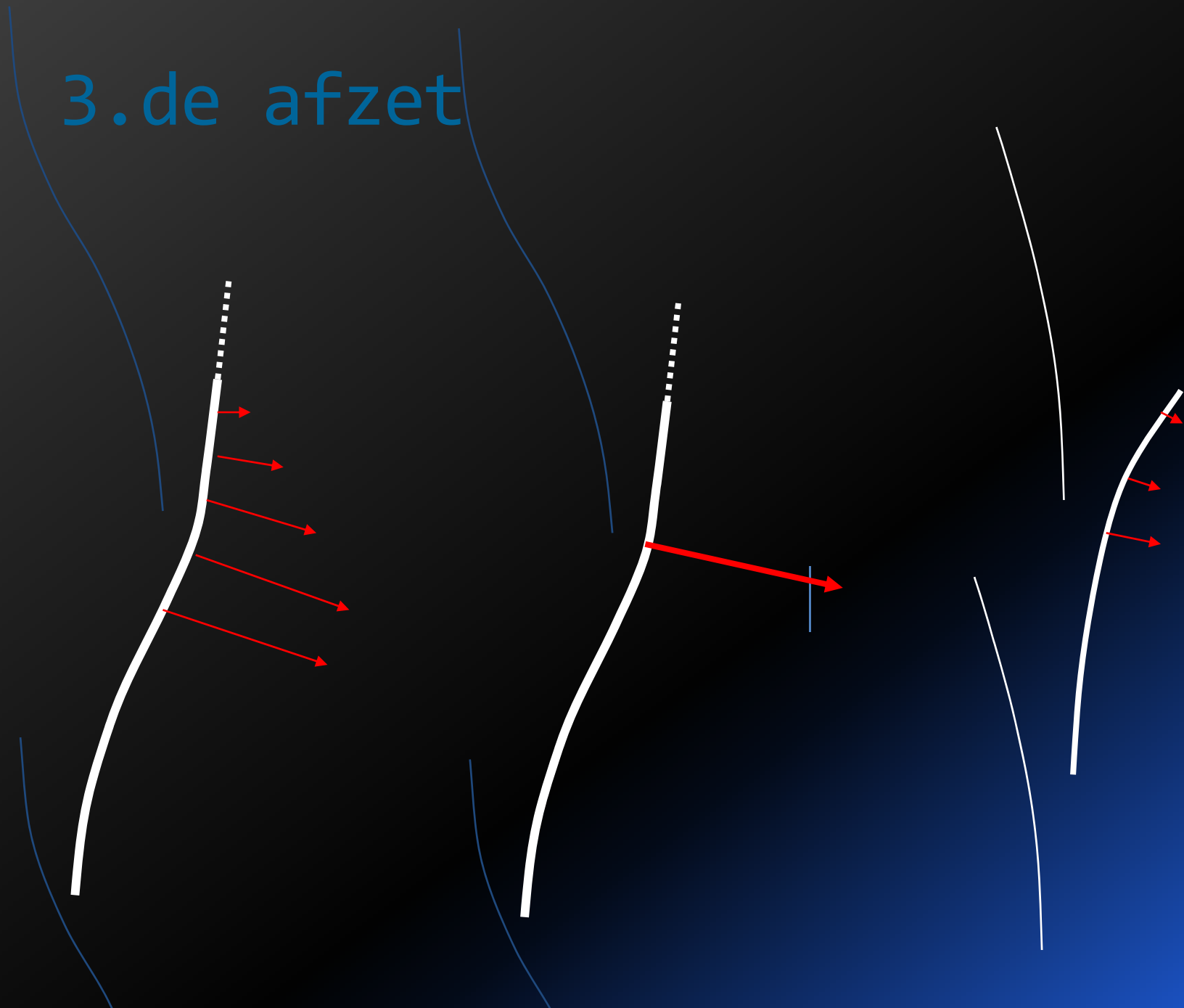
- het overbrengen van het LZP





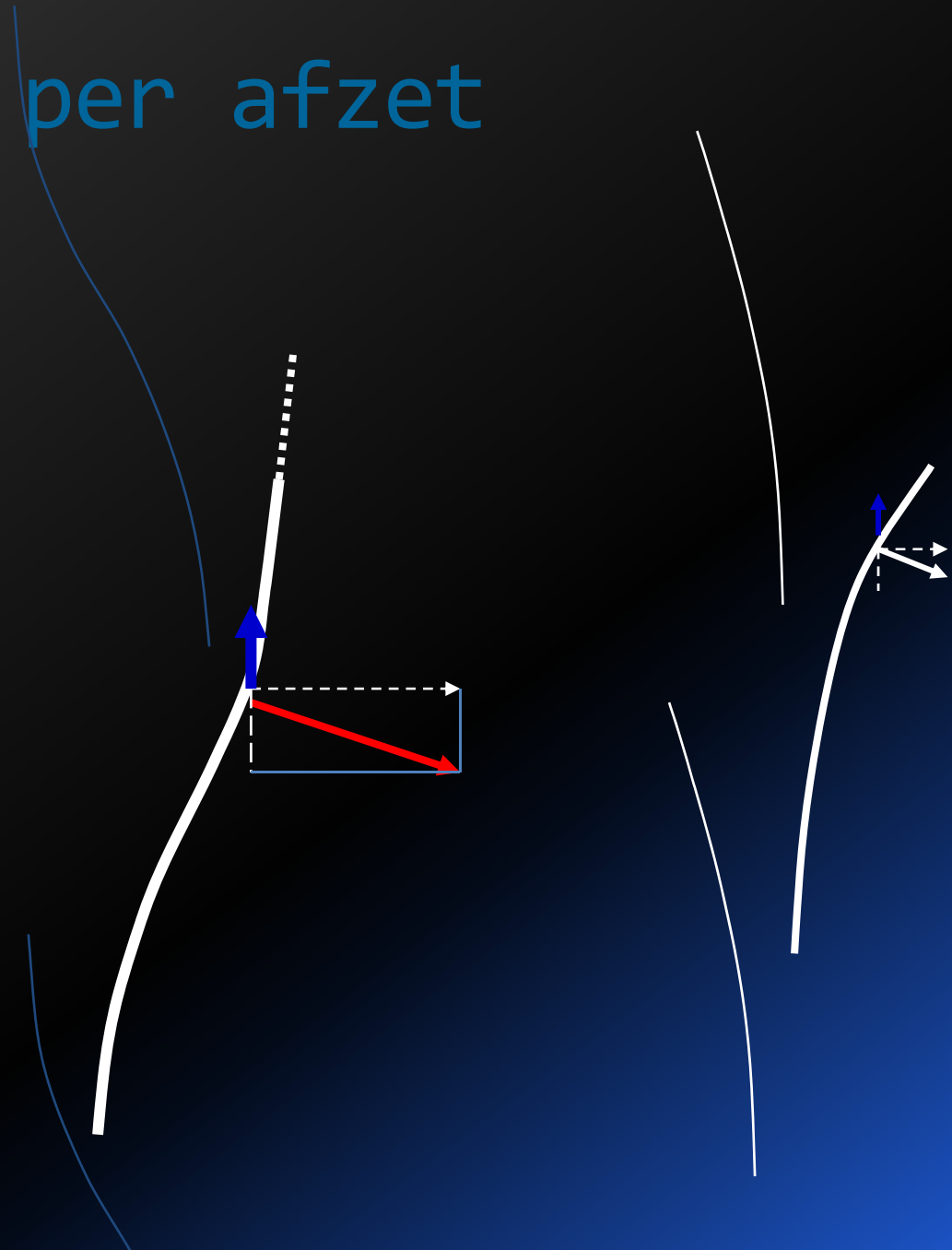
- het LZP tijdens de afzet
- inzetten valbeweging
- bipedale fase
- eindstrekking

3.de afzet

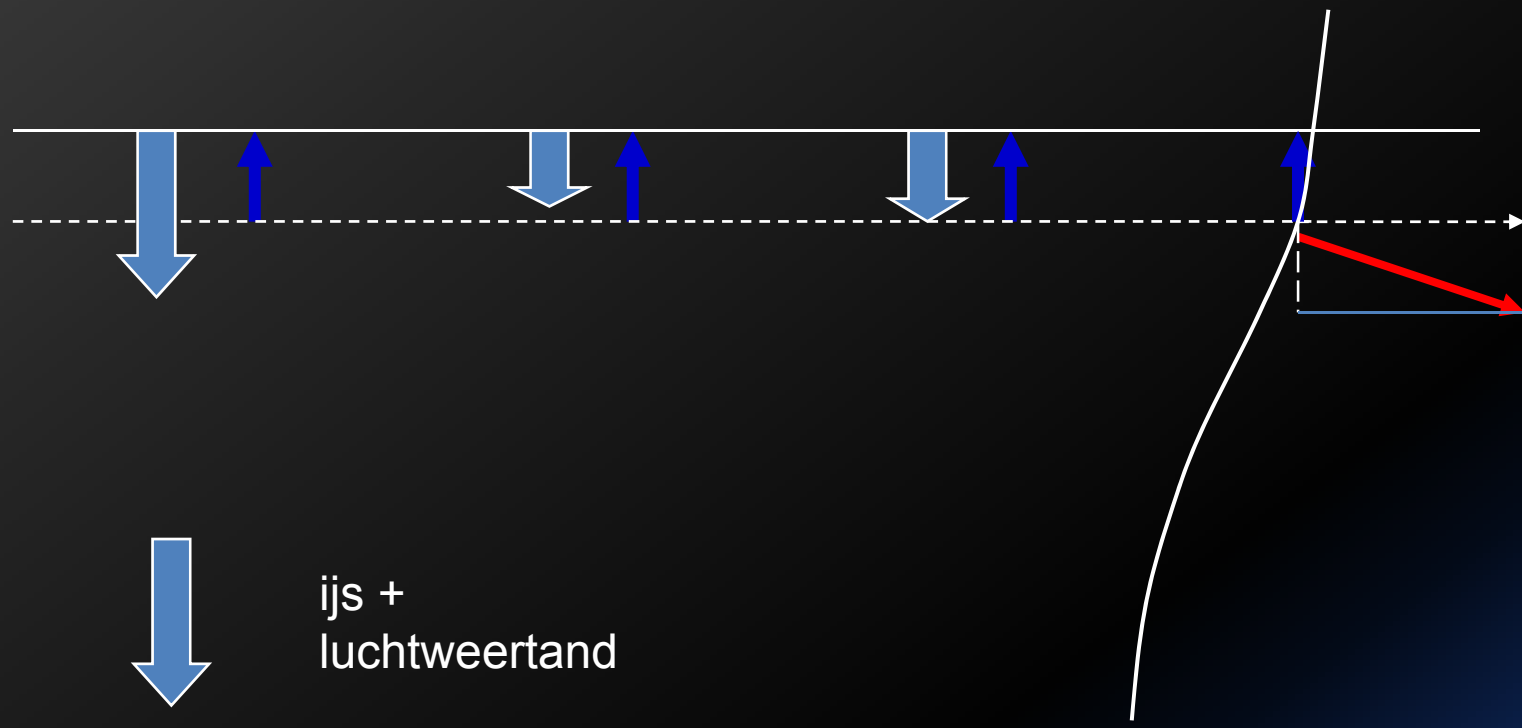


de arbeid per afzet

1. kracht
2. richting
3. streksnelheid
4. tijd



Rondetijd



ijs +
luchtweertand



toename in
snelheid

5. de snelheid

- techniek
- conditie
- houding
- wrijvingsweerstand
 - ijs
 - wind
- luchtdruk

de slagfrequentie

- conditie
- te rijden afstand
- welke ronde tijdens de rit
- karakter van de rijderer
- overdekte of buitenbaan
- toestand van het ijss