



IJCE 2008

Aitske Ruben

# Programma 18 november 2008

- recht vooruit schaatsen
  - de schaatscurve
  - de afzet
- **pauze**
- de bocht

**even voorstellen!!**

**Aitske (Aite de Jong) Ruben**



# Opleiding en Ervaring

- trainer-coach niveau 5 topcoach KNSB
- bondstrainer KNSB “Regiotop”
- ruim 20 jaar docent techniek/methodiek KNSB
- gymnastieklerares
- fysiotherapeut
- wereldkampioen schaatsen Masters
- moeder van 2 kinders(28,27 jaar)
- coach bij EK's, WK's en W.Cup
- oud trainer ISIS, gewest Noord Brabant-Limburg
- fanatiek zeezeiler

# 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



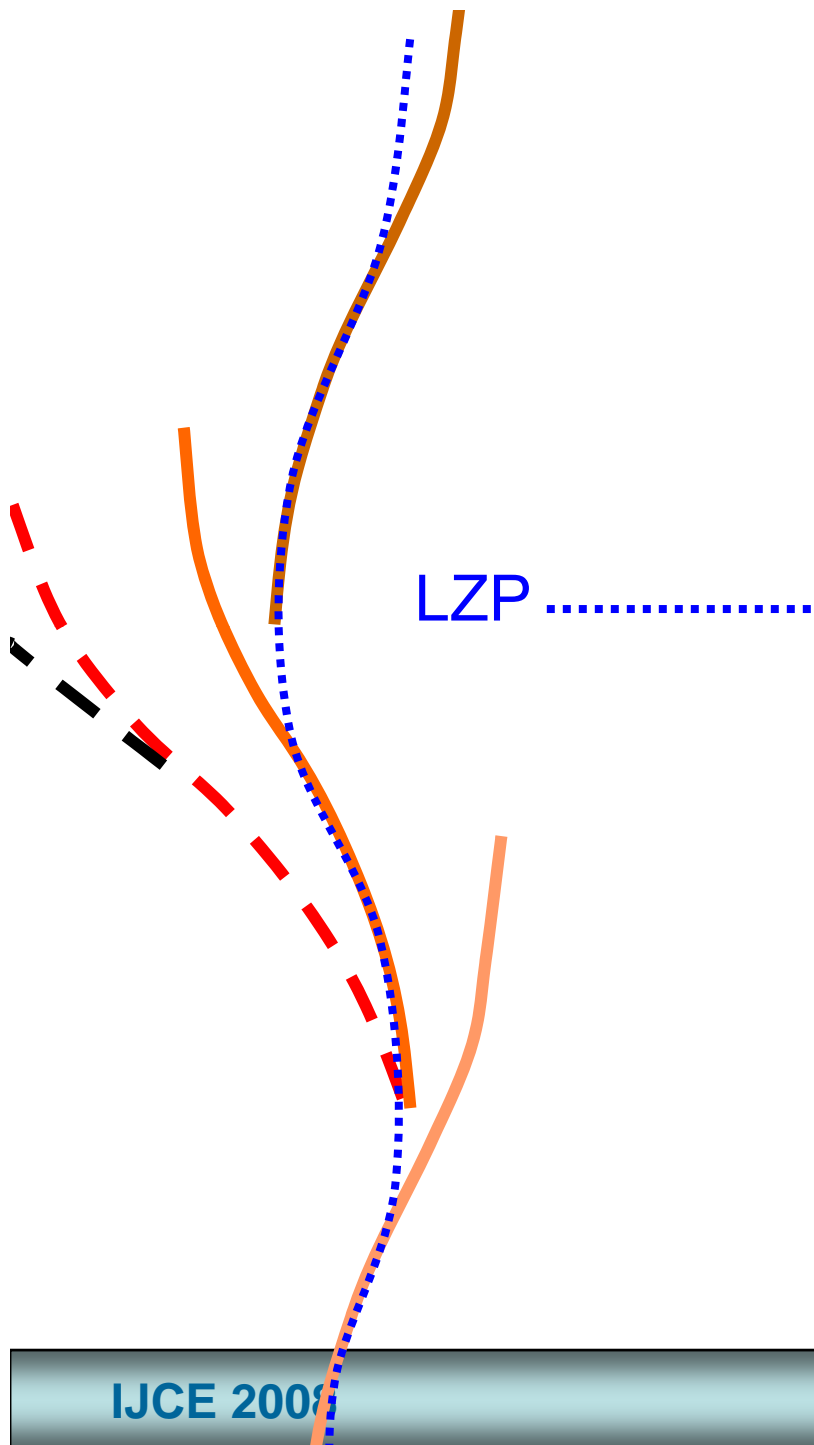
# 1. Plaatsen

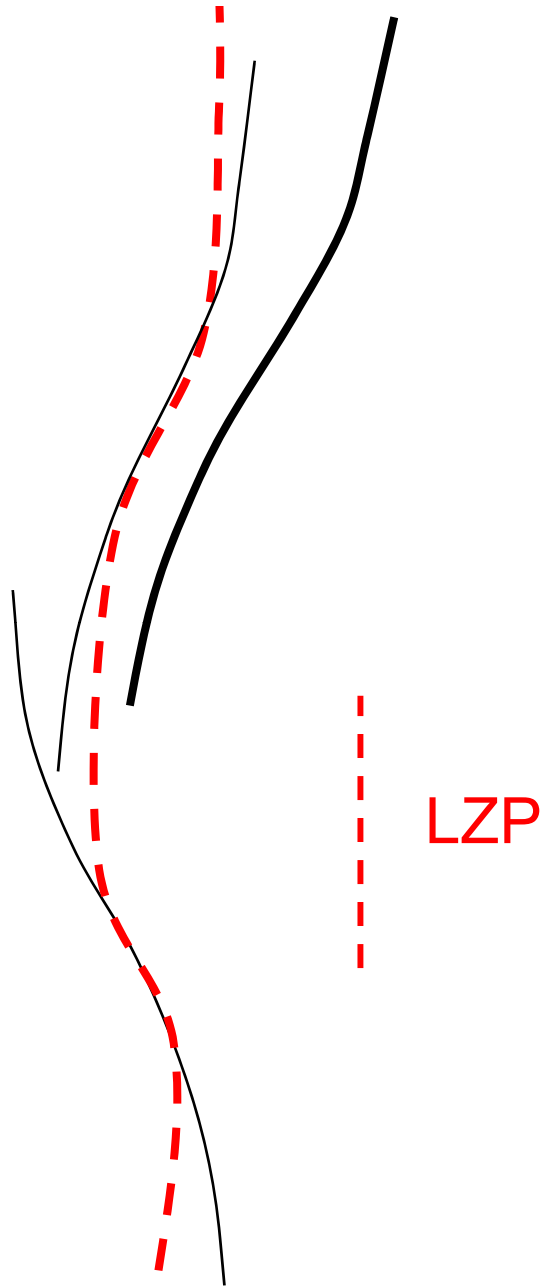
- plaatsen recht naar voren
- naast de andere voet
- zo laat mogelijk



- waarom recht naar voren plaatsens?

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

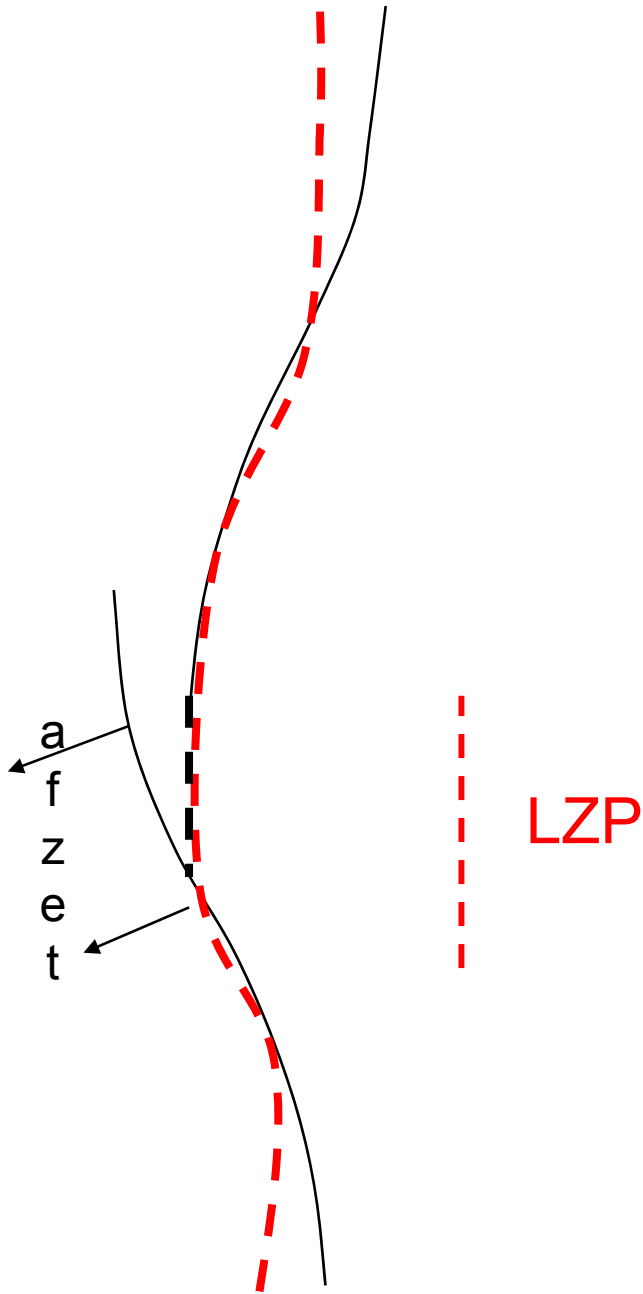




- waarom naast de andere voet plaatsen?

anders:

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



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

60 kg



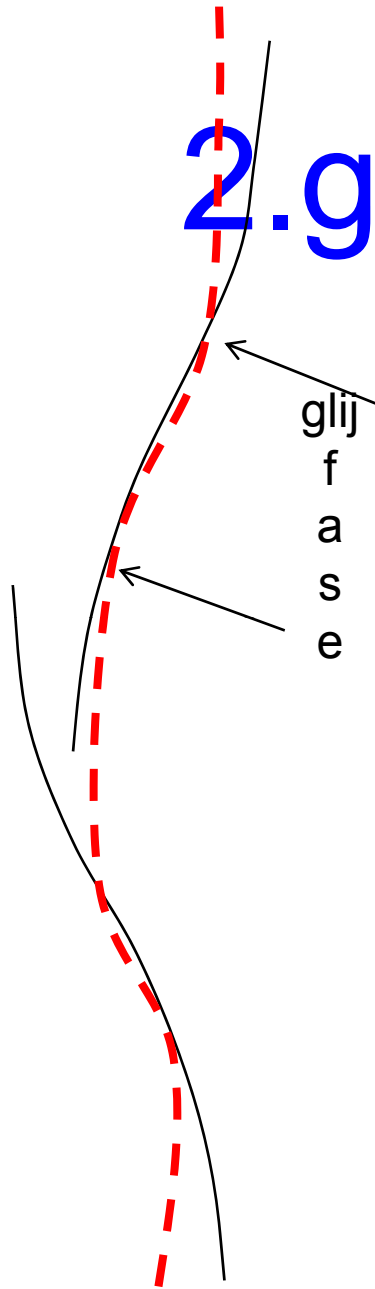
60 kg druk



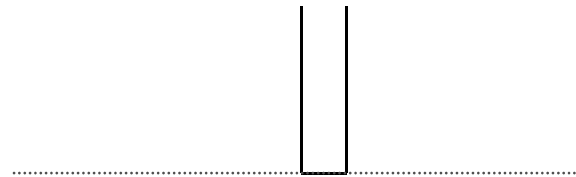
30 kg

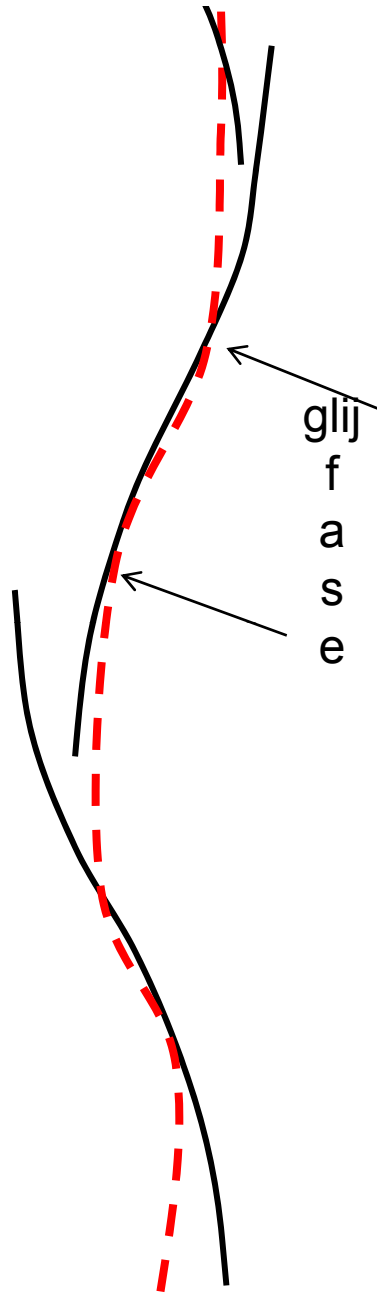
30 kg

# 2.glijden en bijhalen



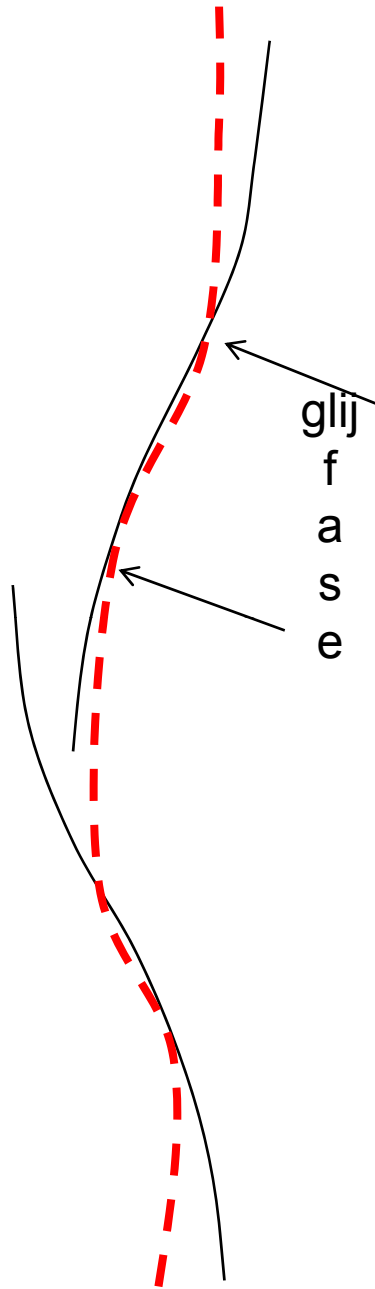
- wat is de glijfase?
- wanneer LZP boven standbeen is
- wanneer het ijzer vlak op het ijs staat





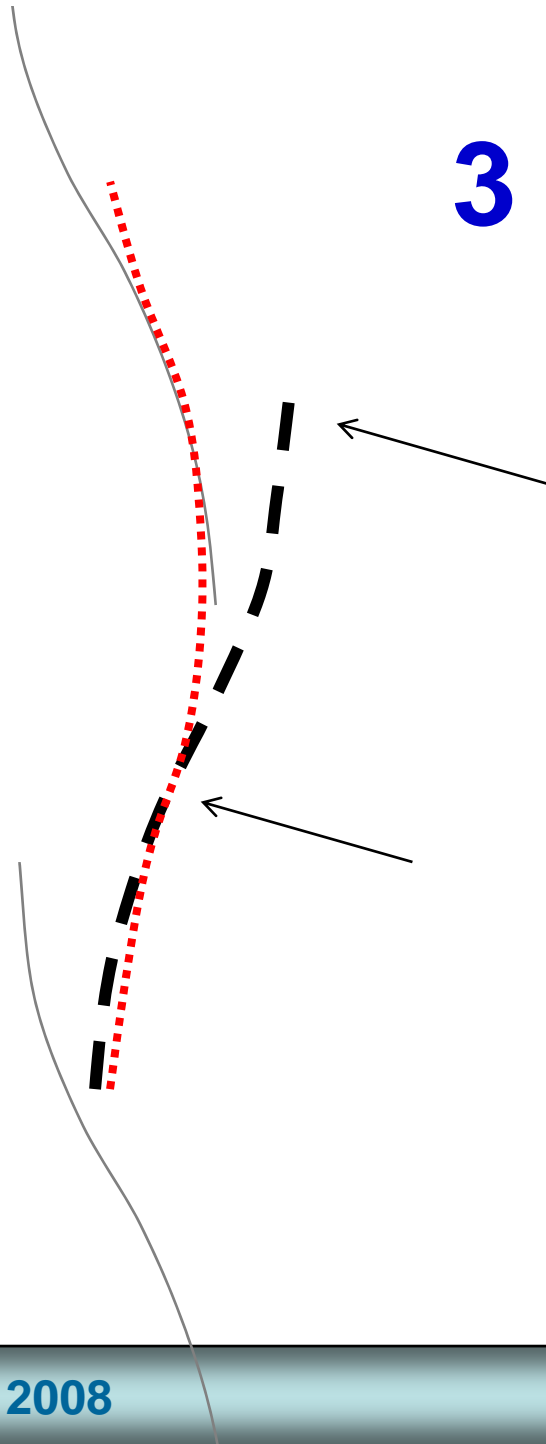
- waarom hebben we de glijfase nodig?

- 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

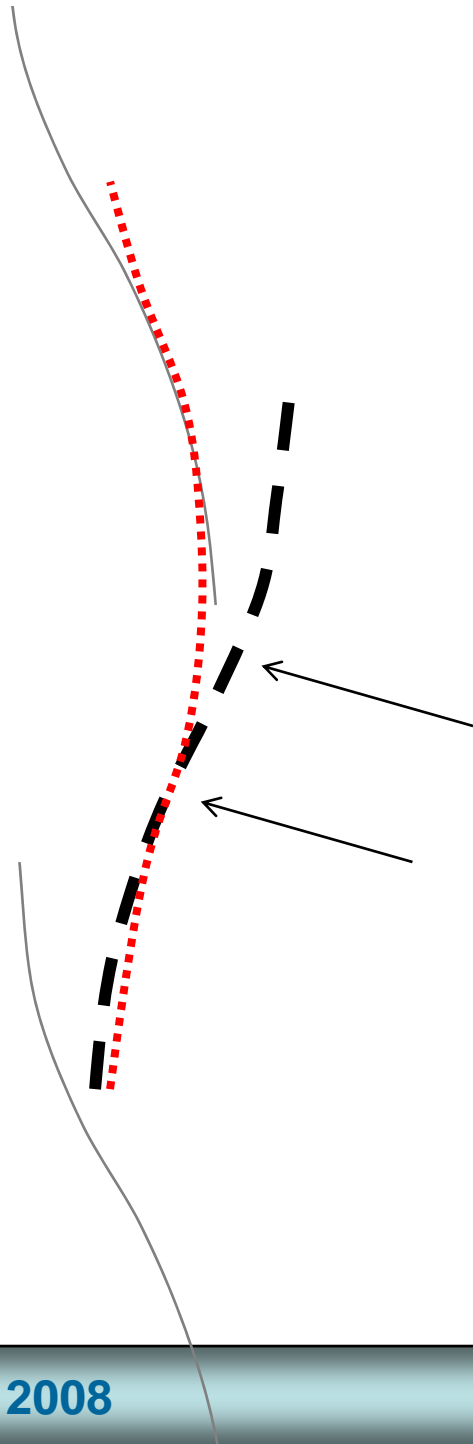


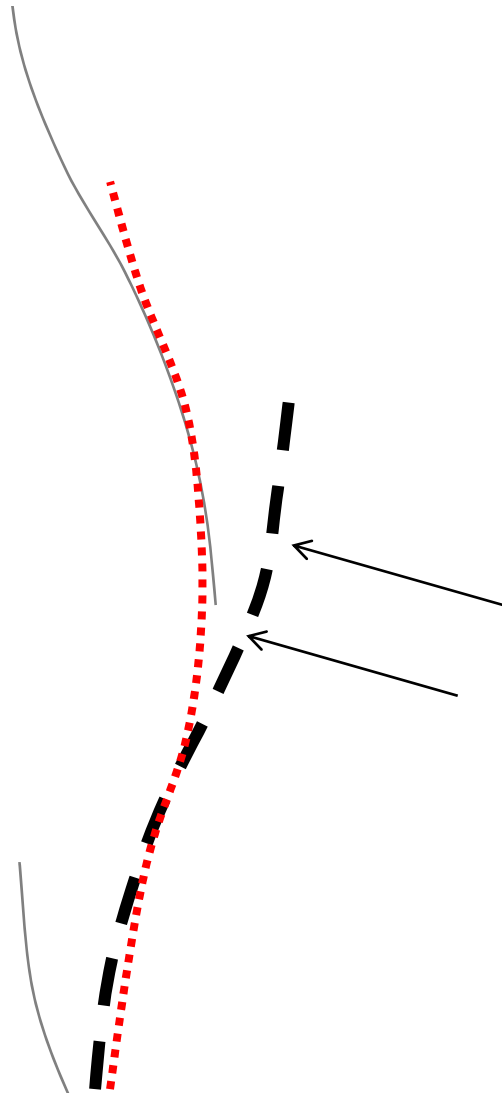
- de afzet bestaat uit 3 delen
- afzetten door verplaatsen LZP
- afzetten door kracht tijdens de bi-pedale fase
- de eindstrekking (boven het ijs)



- afzetten door verplaatsen LZP

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

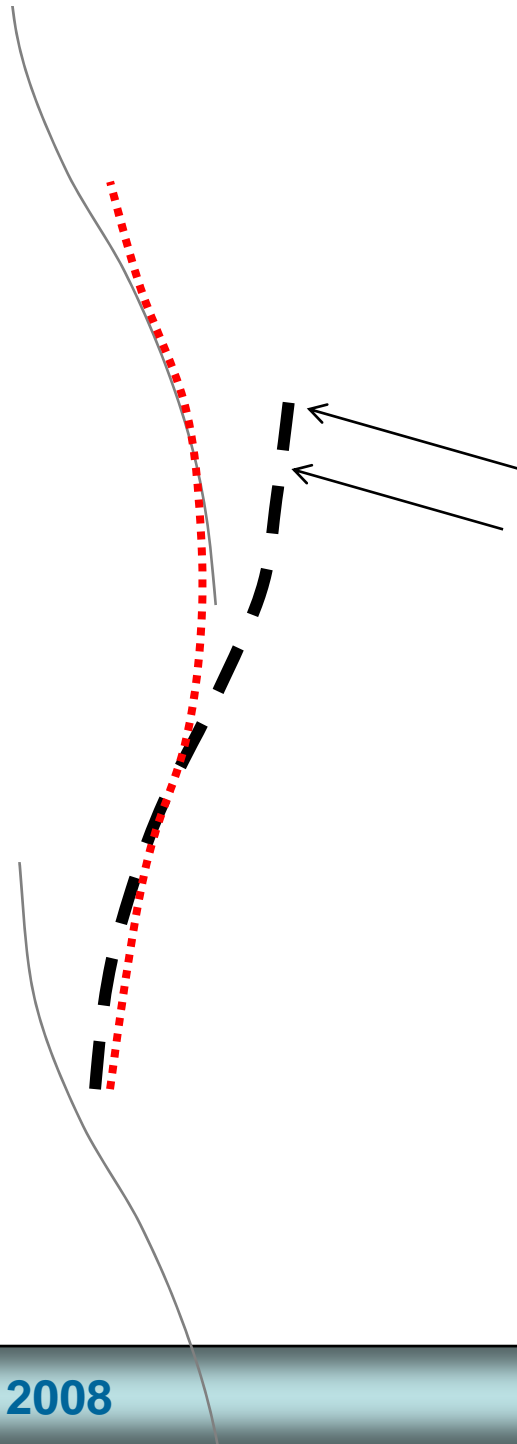




- afzetten door kracht tijdens de bi-pedale fase

- drukverdeling over 2 benen
- overbrenging snelheid naar andere been



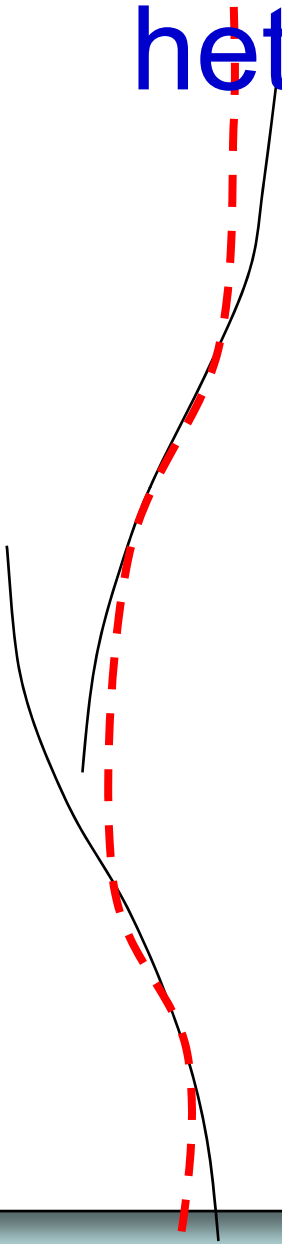


- de eindstrekking (boven het ijs)

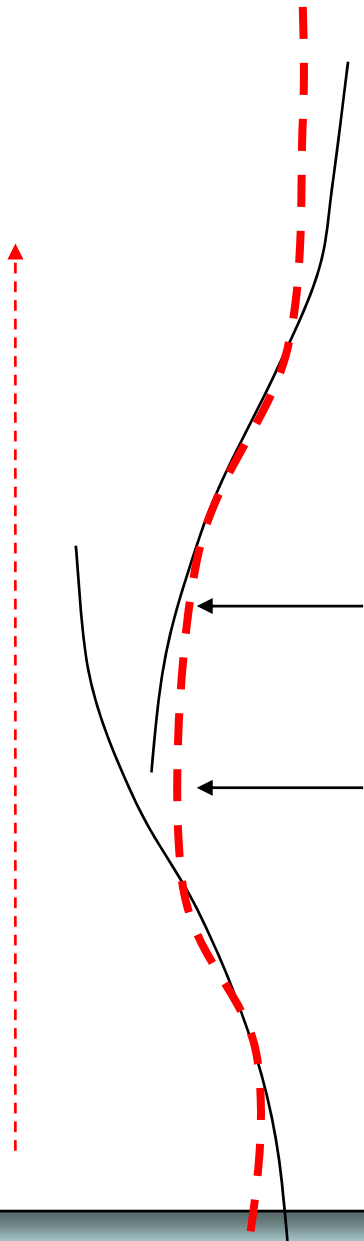
- biomechanisch niet te onderdrukken
- door klapschaats is deze beweging natuurlijker



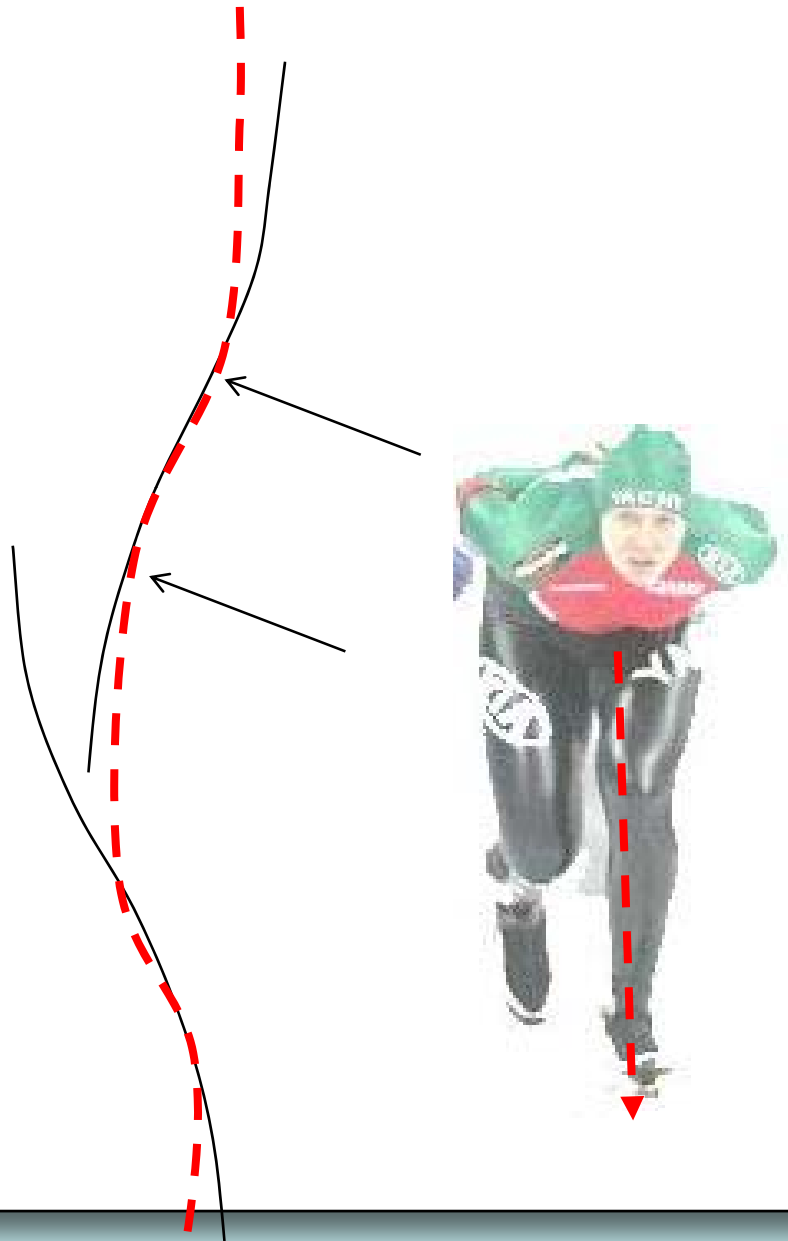
# het lichaamsswaartepunt



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

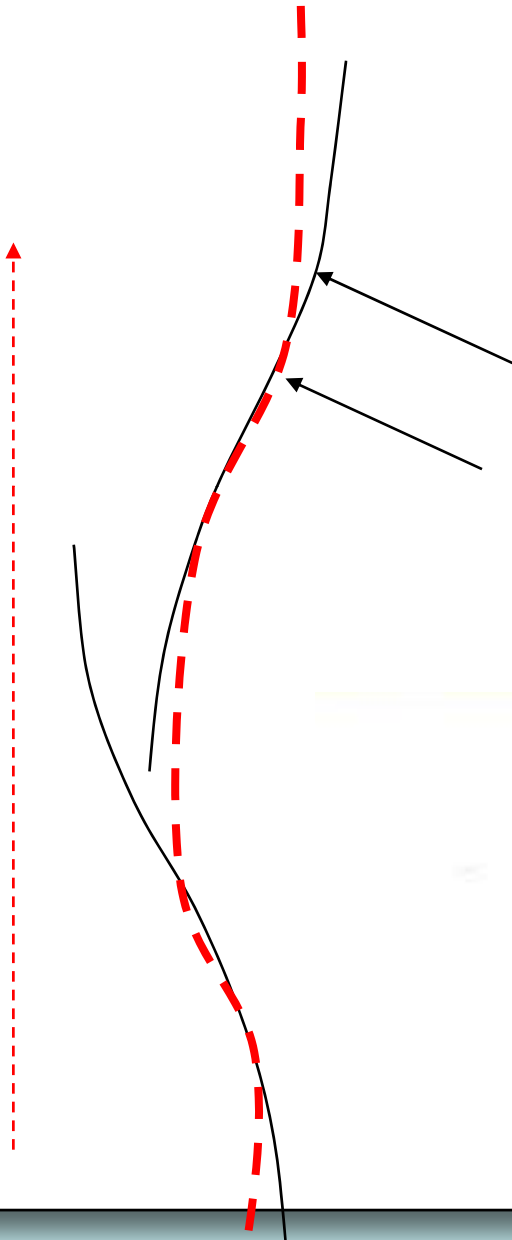


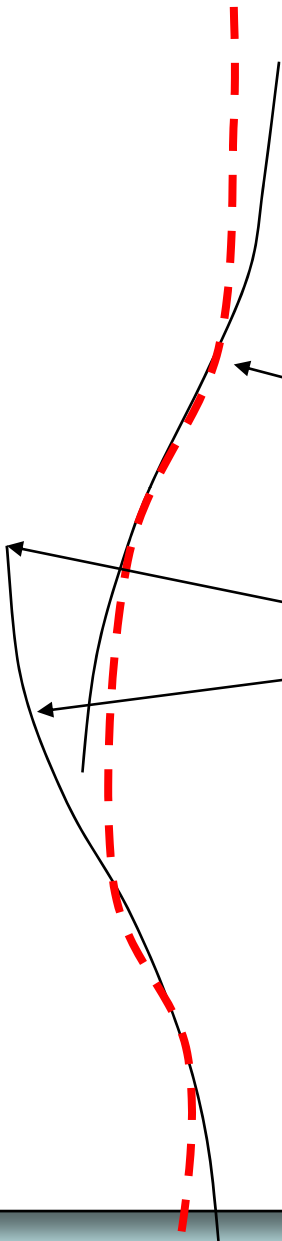
- het LZP tijdens het plaatsen
- buiten het standbeen



- LZP tijdens het glijden
- boven het standbeen

- het overbrengen van het LZP
- verplaatsen





- het LZP tijdens de afzet

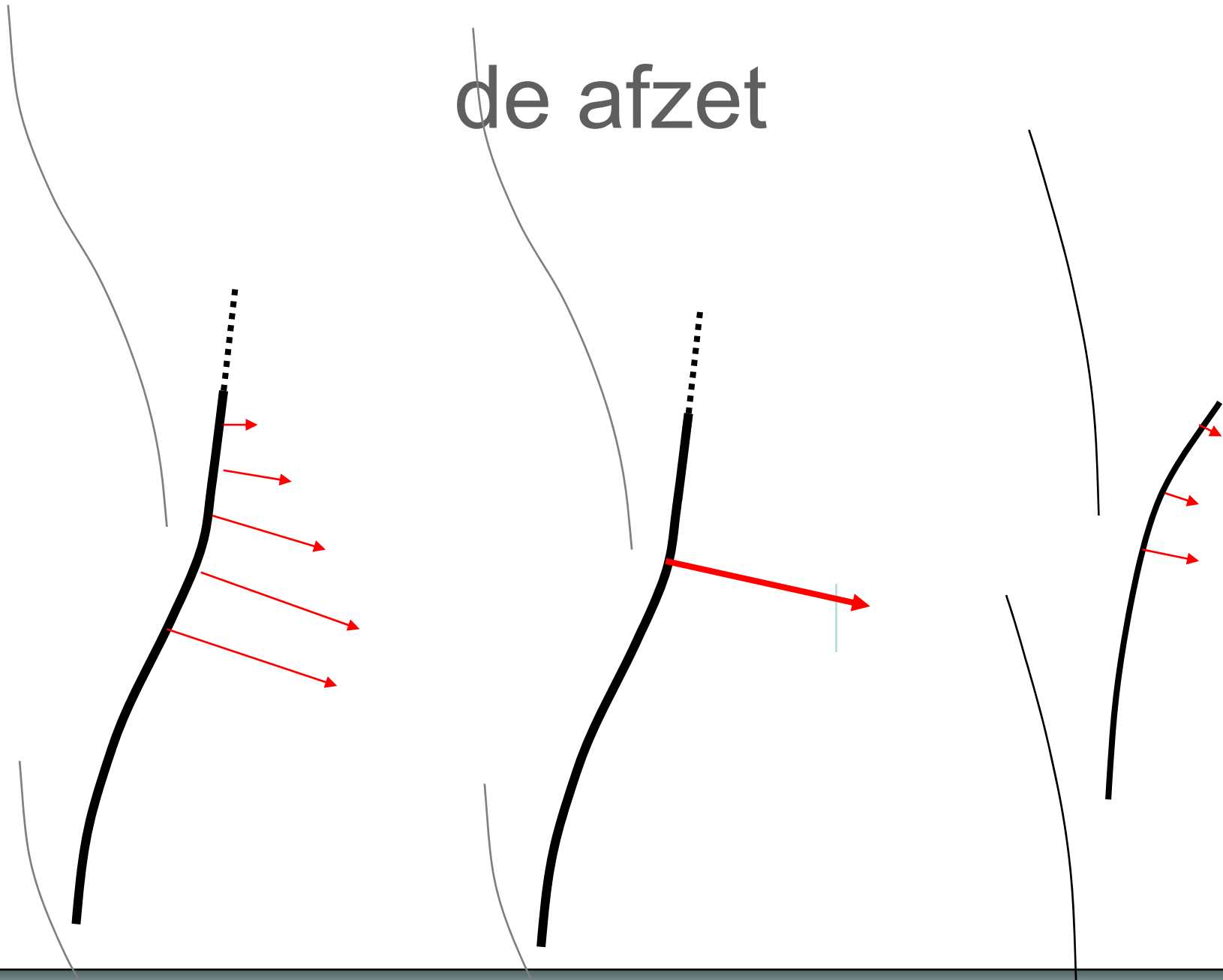
- inzetten valbeweging

- bipedale fase

- eindstrekking

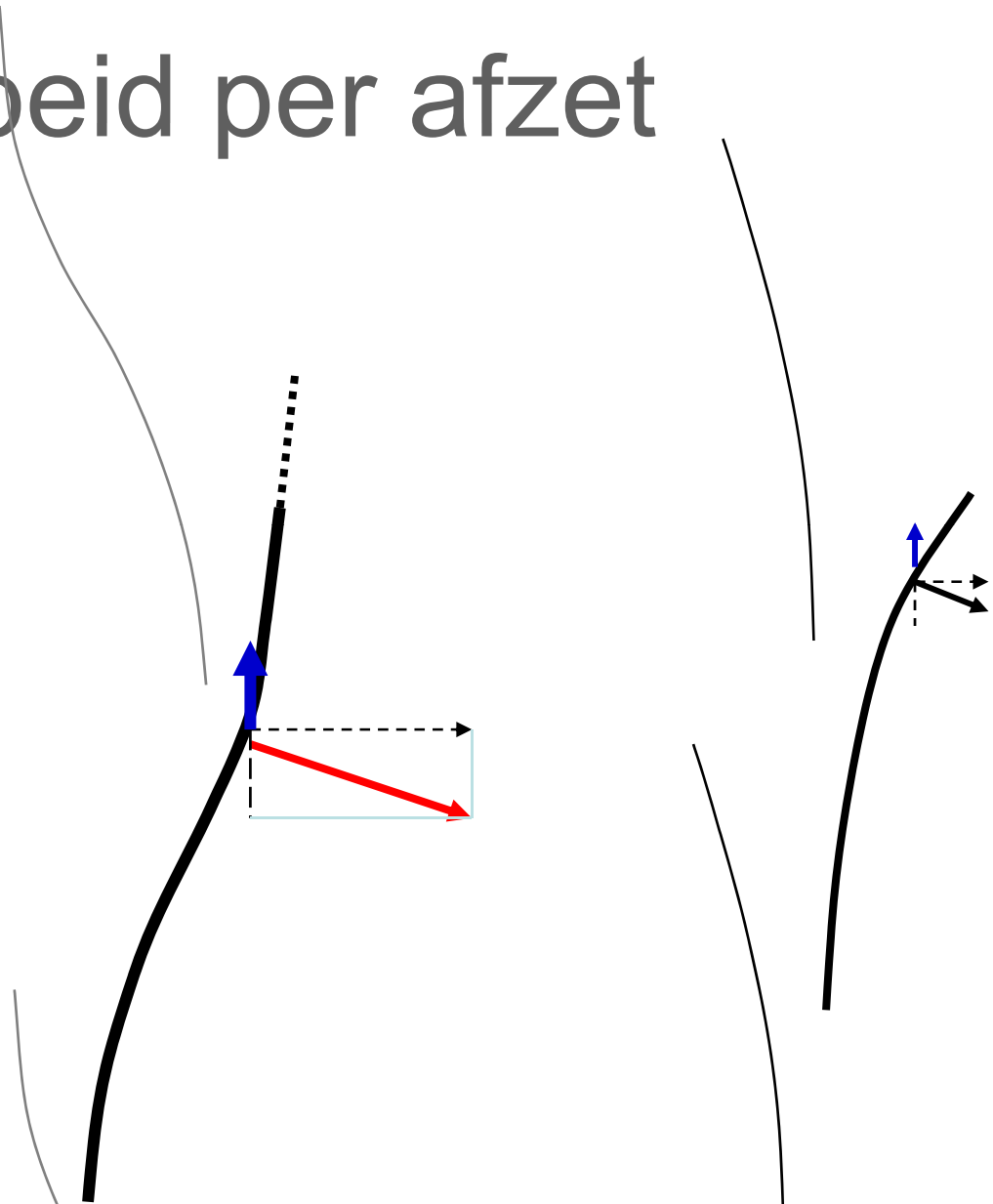


# de afzet

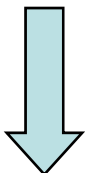
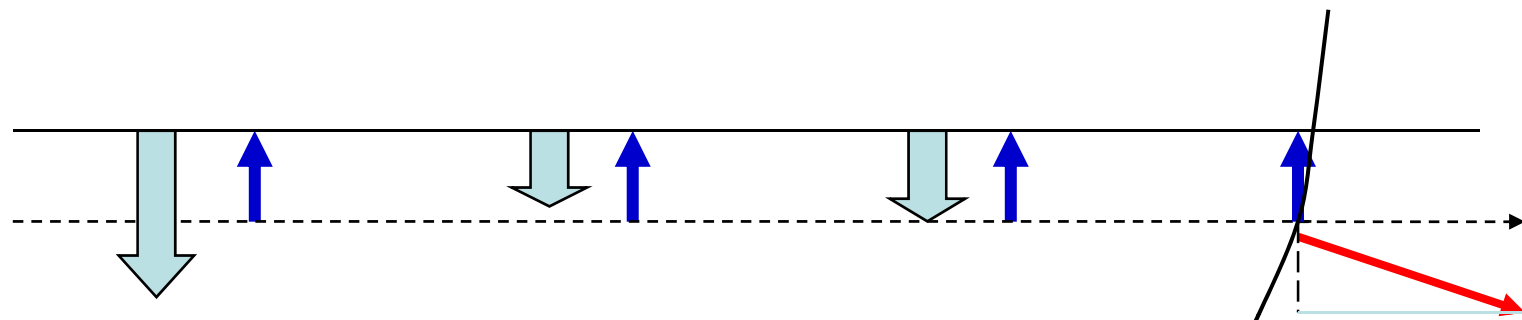


# de arbeid per afzet

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, hoeveel ronden
- karakter en/of bouw van de rijder
- overdekte of buitenbaan, natuurijs
- toestand van het ijs

Vragen?

