
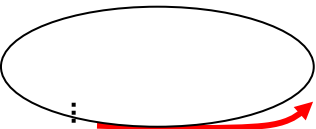


Lesvoorbereiding formulier

Datum: 23 november 2008 **Trainer:** Aitske Ruben **Groep:** div

Beginsituatie: gevarieerde groep

Doel(technisch + inspanningsfysiologisch) 1. Druk op het ijs tijdens de afzet
2. Het ingaan van de bocht

Tijd:	Programma / Oefenstof	Organisatie:	Didactische opmerkingen:	Observatie/feedback
8.30	inrijden, 3 ronden + evaluatie	groepjes maximaal 4	*voel eens of je druk hebt, tijdens de afzet	wat heb je ervaren??
8.40	2-3 ronden, met 2 voeten sturen	 <p>aanloop tot midden baan, daarna 2 voeten naast elkaar, s-bochten maken. duw steeds met de buitenste voet richting ijs. De voeten blijven beiden op het ijs.</p>	*probeer bewust richting het ijs te duwen	
8.45	2-3 ronden rijden, waarbij de heup niet omhoog mag komen 2 ronden herhalen na aanwijzing met tweetallen, wisselen zodat de ander voor rijdt	Met achterover gekanteld bekken, 2 handen op de bovenste bekkenrand. de achterste geeft duidelijk aan, wanneer het bekken omhoog komt tijdens de afzet	*voel je dat je heupen omhoog willen komen *buikspieren aantrekken en vastzetten	
9.00	4 ronden met een rustige steigerung op één kant, waarbij je met twee handen op de rug je snelheid moet verhogen	de eerste twee keer met de handen op het bekken, de 3 ^e en 4 ^e met twee handen op de rug houden	*heupen laag houden, bekken vast *de handen moeten op de rug blijven	
Ingaan van de bocht				
9.15	2 ronden, waarbij je de laatste helft van het rechte eind versneld!!	2 slagen voor de bocht R arm los	blijf laag, denk aan de afzet tegen het ijs, niet in de lucht	
9.18	4 x 80m met een bocht ingaan, versnellen op de laatste 50 meter waarbij je bij het ingaan van de bocht de laatste slag Rechts rechtdoor maakt en dan ophouden (dus 95 meter)	 <p>individueel</p>	* plaats voor je gevoel een pylon midden op het ijs, en ga daar met je rechter voet langs *probeer niet de bocht in te rijden	kan helaas niet echt, gevaarlijk!!
9.23	nu 4 x 150 meter met hele bocht	starten in het midden van het RE		