



Beste ouders, verzorgers,

Het is fantastisch dat jullie zoon/dochter gaat starten met schaatslessen. Wij willen vanuit de *BoesCoolJeugd Schaatst* graag in 10 lessen de basisvaardigheden aanleren. Het belangrijkste voor ons is dat uw kind plezier gaat beleven tijdens de lessen, dan komt het leren schaatsen vanzelf. De ervaring is dat kinderen niet lang willen stilstaan, maar vooral naar voren willen op het ijs. Dat doe je door zijwaarts af te zetten. En als je dat onder de knie krijgt, kun je met steeds meer snelheid vooruit.

We bieden 10 lessen voor kinderen van groep 4 t/m 8. De kinderen worden naar leeftijd en vaardigheid ingedeeld in een groep van maximaal 10 kinderen. Er zijn ervaren schaatsers en trainers van de Oldenzaalse IJclub en de IJclub Losser die de training gaan geven, samen met de Sven Kramer Academy.

In de 10 lessen leren de kinderen stap voor stap de basistechniek in het schaatsen. Elke les staat een onderdeel centraal. Schaatsen is een technisch complexe sport, maar voor kinderen goed te leren door het volgen van de basistechniek.

Een korte uitleg over de inhoud van de trainingen: de start is het ijsvrij maken. Je veilig voelen op het ijs en glijden op de schaats over het ijs. Glijden kan ook hand in hand, als je alleen op de schaatsen staan nog spannend vindt. Vervolgens leer je hoe je veilig valt en snel weer opstaat. Je leert remmen. De basis is: ijsvrij zijn, veilig vallen en remmen.

Vanuit de veilige basishouding leren kinderen rechtop de schaatsen staan, de schaatshouding, de zijwaartse afzet, glijden op één been. Uiteindelijk komen de onderdelen glijden door de bocht en een aanzet tot overstappen in de bocht. In de schaatssport zijn er allerlei oefeningen bedacht waarbij deze deelvaardigheden spelenderwijs worden aangeleerd en getraind. Al deze losse deelvaardigheden bij elkaar maken van jouw kind een echte schaatser, daar werken wij in 10 lessen naartoe.

Wil je informatie over schaatsen en leren schaatsen kijk dan op de volgende sites:

- Wil je de complexiteit eenvoudig uitgelegd zien kijk dan zeker het You-Tube filmpje: goed beslagen ten ijs van de KNSB. <https://www.youtube.com/watch?v=FOyRAzwc6Hk>
- <https://knsb.nl/>
- <https://www.oijc.nl/>
- <https://ijsclublosser.nl/>

Bregje Lammerink, jeugdtrainer

