



Schaatsen zonder ijs

Oefening 1:

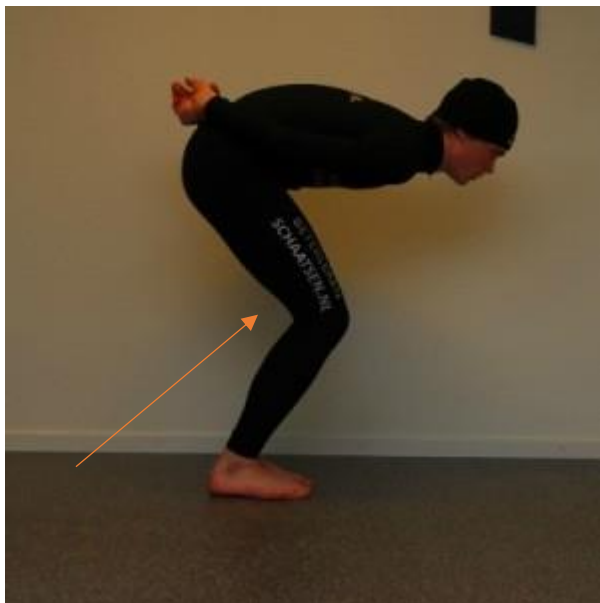
- In schaatshouding gaan 'zitten' met het gewicht op beide benen.



- Voel het verschil door de enkelhoek te verkleinen en te vergroten. Probeer de enkelhoek klein te houden, maar houd wel gewicht op de hiel. De hiel mag niet omhoog komen.



- Voel het verschil tussen voorop en achterop zitten. Achterop zitten is absolute voorwaarde om te kunnen glijden. Door voorop zitten rem je jezelf af.



- Voel het verschil door de kniehoek te verkleinen en te vergroten. Een kleine kniehoek heeft de voorkeur, maar kost veel kracht.



- Voel het verschil door de hoek tussen de romp en de bovenbenen te verkleinen en te vergroten.



- Voel het verschil tussen het voorover en achterover kantelen van het bekken. Juiste bekkenkanteling (=bolle rug) is voorwaarde om een goede zijwaartse afzet te maken.



- Voel het verschil door de hoofdhouding te veranderen. Houd het hoofd iets voorovergebogen, kijk onder wenkbrauwen door naar voren. Als het hoofd te ver achterover wordt gebogen, is de kans op een holle rug erg groot.



- Voel het verschil door armhoudingen te veranderen.

Oefening 2:

- In schaatshouding gaan zitten met het gewicht op één been.
-



-
- Zorg ervoor dat het vrije been zoveel mogelijk ontspannen is.
 - Wissel van been gedurende de oefeningen.