

*School
schaatsen!*



SCHOOLSCHAATSEN

SCHAATSEN IN DE GYMLES



LESVOORBEREIDINGEN

PROJECT: SCHOOLSCHAATSEN

provinsje fryslân
provincie fryslân



DE LEUKSTE SCHOOLSCHAATSLES IN 4 SPELEN

Duur van de les: 60 minuten

Doelgroep: basisschoolkinderen (groep 3 t/m 8)

Spel 1 – Pizzapunten

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen door een pizzapunt met je voeten te maken en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten schaatsen en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen, dan kan deze oefening ook individueel.

Doel: leren remmen ter voorbereiding op het eindspel

Tijdsduur van het spel

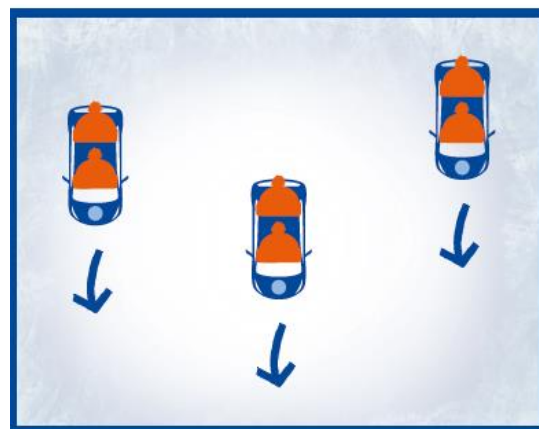
- 3 minuten uitleg geven aan de kinderen
- 5 minuten oefening uitvoeren

Materialen voor dit spel

- 9 pionnen

Spel 2 – Autoracen

Laat alle kinderen een emmer pakken en zorg ervoor dat ze naar de zijkant van het ijs schaatsen zodat ze over de breedte kunnen oversteken. Stel ze op in een lange lijn in tweetallen. Leg de kinderen uit dat het ene kind de auto is en de andere de bestuurder. Het kind dat de auto is, schuift de emmer voor zich uit (zit diep gehurkt, of op de emmer) en het andere kind staat achter de 'auto' en duwt de 'auto voort' (laat emmer even achter). Wie het eerst aan de overkant is heeft gewonnen! Deze oefening kun je een aantal keer herhalen.



Doel: schaatsbeweging oefenen ter voorbereiding op het eindspel

Tijdsduur van het spel

- 5 minuten uitleg geven aan de kinderen en de kinderen het direct voor laten doen.
- 5-10 minuten oefening uitvoeren

Materialen voor dit spel

- 30 emmers
- 10 pionnen

DE LEUKSTE SCHOOLSCHAATSLES IN 4 SPELEN

Spel 3: Schipper mag ik overvaren

De hele groep kinderen staat aan de ene kant van de ijsbaan. Er is 1 'schipper' die in het midden van het ijs staat. De groep zingt 'schipper mag ik overvaren ja of nee...'. De schipper antwoordt: ja... Kinderen roepen: hoe?? De schipper bedenkt een manier waarop de groep naar de overkant van de ijsbaan moet komen. Bijvoorbeeld: schaatsen op 1 been, of met 2 armen in de lucht, als pinguïns of in tweetallen (docent/trainer helpt). De kinderen die bij de oversteek worden getikt worden ook schippers (en dus tikkers) en zo gaat het hele spelletje overnieuw totdat alle kinderen schippers zijn geworden (en getikt zijn). Dit spel kun je natuurlijk vaker spelen.

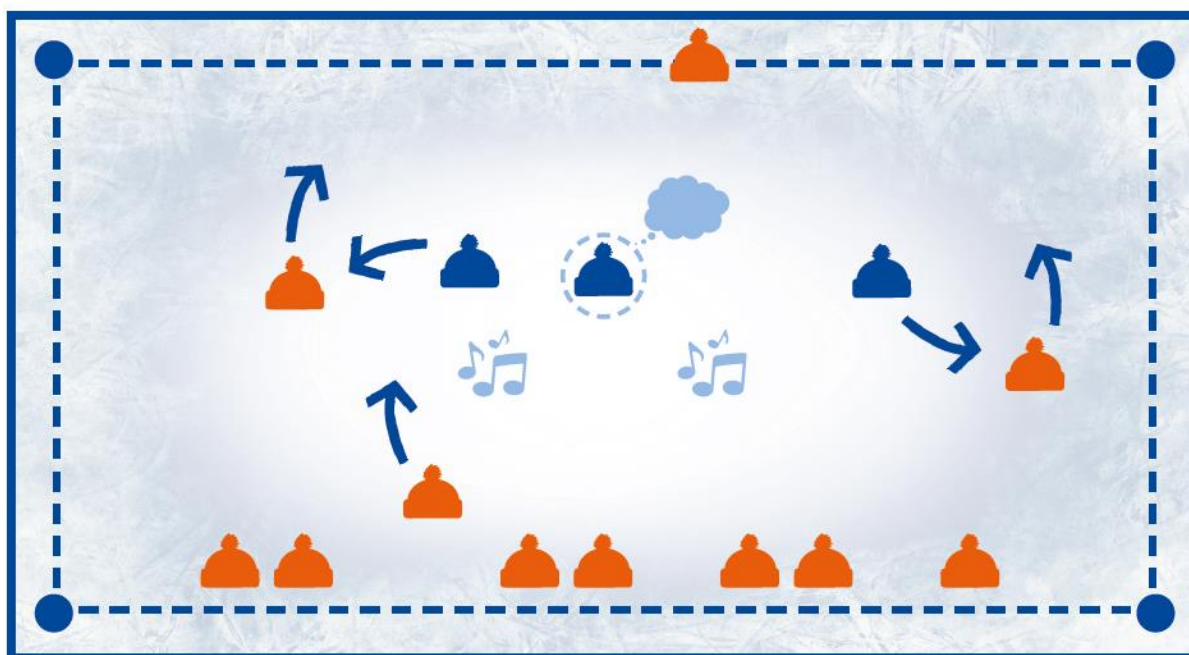
Doel: leren stoppen en starten ter voorbereiding op het eindspel

Tijdsduur van het spel

- 5 minuten uitleg geven aan de kinderen
- 10 minuten oefening uitvoeren

Materialen voor dit spel

- 30 hesjes voor de tikker(s)
- 10 pionnen



DE LEUKSTE SCHOOLSCHAATSLES IN 4 SPELEN

Spel 4 – Eindspel “Elfstedenparcours”

Het Elfstedenparcours is te vergelijken met apenkooien in de gymzaal. Er wordt op de ijsbaan een aantal ‘oefeningen’ uitgezet waar de kinderen langs moeten. Het parcours wordt in een rondje opgezet zodat de kinderen na elk rondje een stempel ontvangen van de docent/trainer op hun (eigen gemaakte) stempelkaart. Om te starten met het Elfstedenparcours gaat de docent/trainer eerst met de hele groep kinderen langs elk onderdeel om uitleg te geven.

Het parcours:

1. Stoppen/remmen bij de pionnen
2. Aanloop nemen, glijden en diep gehurkt zitten
3. Slalommen om de pionnen heen
4. Zo lang mogelijk op 1 been staan
5. Een cirkel schaatsen in 8 vorm links- en rechtsom
6. Stempelen!

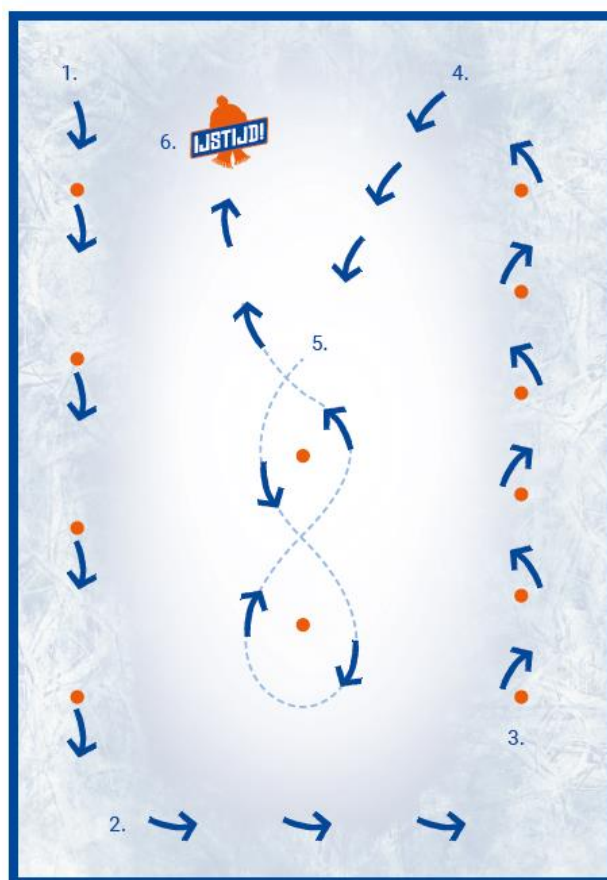
En weer opnieuw. De eerste die 11 stempels heeft verzameld is de winnaar!

Tijdsduur van het spel

Zo lang de les nog duurt!

Materialen voor dit spel

- 30 stempelkaarten
- 15 pionnen
- Stempel
- Fluitje



IJSTIJD!

LESKAARTEN



VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA



@HETISIJSTIJD



@HETISIJSTIJD #HETISIJSTIJD

INITIATIEFNEMER

KNISB

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: WAT IS SCHAATSEN?

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Wat is schaatsen?
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van ruimte, spelvorm, muziek en dans
Didactiek: Zelf denken en zelf doen (opdracht)

Benodigheden:

- * Herkenbare linten
- * Kwartet kaartjes
- * Fluitje
- * Muziek
- * 2 Pionnen
- * Bal

Kerdoel kind: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Lesopbouw:

1. Introductie 15 minuten
2. Inhoud les 40 minuten
3. Afronding 5 minuten

INHOUD LES

Om te meten wat het startpunt is van kinderen die gaan schaatsen, maar ook om te evalueren wat ze van het schaatsen vonden is het wijs om een interactief voor- en nagesprek te voeren in groepsverband. Na het interactieve gesprek volgt de fysieke les. Als de muziek 'aan' staat betekent dit 'in actie'. Als de muziek uit gaat, volgt de uitleg van de juf/meester.

De opbouw als volgt:

Zelf denken: we doen net alsof de gymzaalvloer een ijsbaan is geworden! Laat eens zien hoe jij denkt hoe je moet schaatsen (rennen door de zaal)?

A. HARD-SCHAATSEN

Zelf denken: vraag de kinderen:

1. Welke bekende schaatsers ken je? (Sven Kramer, Sjinkie Knegt, Ireen Wüst, Sjoukje Dijkstra etc.)
2. Wat kunnen ze dan precies zo goed? (Langebaan, shorttrack, kunstrijden)
3. Hoe doet een langebaan schaatser of een shorttracker? (Heel snel rennen door de ruimte met je rug voorover, handen op de rug)

Laat de kinderen vervolgens zelf door de ruimte bewegen.

Opdracht: speel het Schaatshelden Estafette spel van 2 groepen die heel hard om een pion moeten rennen in schaatshouding met de handen op de rug. Team Sven Kramer tegen Team Sjinkie Knegt.

Opdracht: schaatsen op 1 been is erg moeilijk. Speel een hinkelspel met de kinderen.

Opdracht: oefen het reactievermogen van kinderen door een spel te spelen als stoelendans. De kinderen 'dansen'/ rennen of huppelen rond in een kring. Als de muziek uit gaat moeten de kinderen gaan zitten. De laatste die zit is steeds 'af' totdat er een winnaar overblijft!

B. KUNSTRIJDEN

Zelf denken: vraag de kinderen: Hoe doet een kunst-schaatser en hoe werkt dat spel? Laat ze daarna kort een kunst-schaatser imiteren. (Sierlijk dansen door de ruimte).

Opdracht: maak samen een dansje op muziek: Deel de kinderen in groepjes van 4 en laat ze samen een dansje maken (muziek nodig).

Opdracht: ga kinderbommen met de groep kinderen en dans samen met de kinderen op muziek, leg hierbij de relatie tot kunst-schaatsen. Bewegen op muziek, veel rondjes draaien (pirouettes) en sprongetjes in de lucht.

Zelf denken: vraag de kinderen: je kan ook 'samen' schaatsen. Hoe zou dat gaan? Laat kinderen in duo's hier eerst zelf mee experimenteren.

Opdracht: maak duo's. De een gaat vooruit lopen en de ander achteruit. De gene die vooruit gaat 'stuurt' degene die achteruit gaat (net als blindemannetje). De duo's worden uitgebreid naar 4 personen - 8 personen enz. totdat het 1 grote groep is.

Opdracht: tot slot laat je de hele groep in een kring met handen vast linksom vooruit en achteruit lopen en rechtsom ook. Je kunt dit ook 'huppelend' of rennend doen. Speel ook eens met 'ogen dicht' lopen in de kring, vooruit-achteruit, links- en rechtsom.

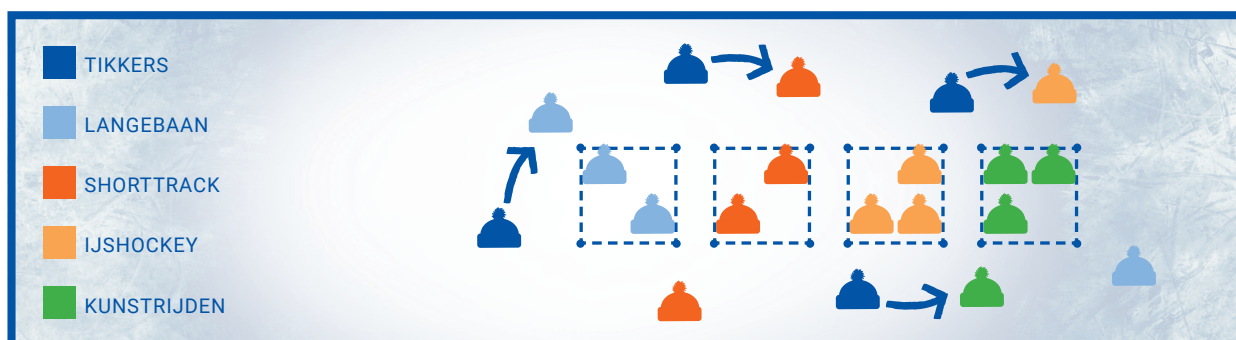
C. IJSHOCKEY

Zelf denken: vraag de kinderen: Hoe doen ijshockeyers en hoe werkt dat spel? Laat ze daarna een ijshockeyer imiteren (stoer door de ruimte bewegen, bal toevoegen).

Opdracht: spelvorm met een bal, deel de groep in twee (trefbal, voetbal of hockey als er sticks beschikbaar zijn). Leg hierbij de relatie met de sport ijshockey en laat de kinderen in hun beleving 'schaatsen' door de ruimte.

D. SCHAATSKWARTET

Opdracht: de groep wordt ingedeeld in groepjes van 5 kinderen. Binnen elke groep wordt een tikker aangewezen en uit de groep gehaald en in zijn eigen denkbeeldige vlak geplaatst (gebruik lintjes). Deze tikkers zijn de kwartet verzamelaars. Elk kind dat geen tikker is krijgt een kaartje waarop staat welke schaatssport (langebaan, ijshockey, kunstrijden, shorttrack) hij of zij vertegenwoordigt (geheim). De bedoeling is dat wanneer het spel start het kind deze schaatssport zo goed mogelijk uitbeeldt. De tikkers gaan proberen kinderen te tikken die gelijkwaardige schaatsbewegingen maken en passen bij één van de schaatssporten. Als een kind getikt is gaat het in het 'vak' van de tikker staan. Als alle vakken gevuld zijn wordt er geteld wie de meeste kwartetten verzameld heeft. De tikker met de meeste kwartetten heeft gewonnen!



E. AFRONDING

Zelf denken: kies je favoriete schaatssport. Laat de kinderen nog 1 keer door de ruimte bewegen waarbij ze zelf hun eigen 'vorm' kiezen (muziek aan).

GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD





CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: ELFSTEDENTOCHT

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Elfstedentocht
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van een parcours

Kerdoel: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Benodigheden:

- ❄ Speeltoestellen om een parcours mee uit te zetten
- ❄ Voor elk kind een stempelkaart
- ❄ Stempel

Lesopbouw:

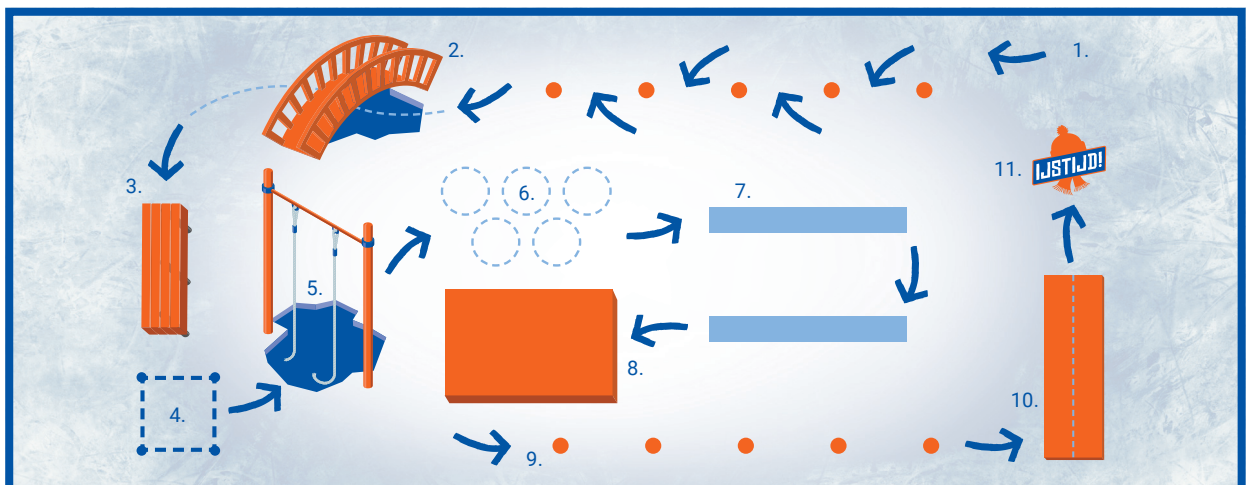
1. Introductie 10 minuten
2. Inhoud les 40 minuten
3. Afronding 10 minuten

INHOUD LES

Zet een Elfstedenparcours uit in de gymzaal en leg hierbij een relatie tot de Elfstedentocht.
Onderstaand een voorbeeld:

Het parcours:

1. Slalomrenden om pionnen
2. Onder een brug door kruipen
3. Klunen over een speeltoestel
4. Jezelf warm houden (10 jumping jacks)
5. Een groot wak ontwijken (door de touwen klimmen)
6. Om grote sneeuwhopen heen schaatsen (met de voeten een voor een door hoepels springen)
7. Over een heel smal slootje schaatsen in schaatshouding (balanceren over de lange bank)
8. Koek en Zopie om even uit te rusten (grote dikke mat)
9. IJs is glad! Met vallen en opstaan (bij elke pion moet het kind even gaan zitten en weer opstaan)
10. Sprintje trekken over de lange mat (rennen in schaatshouding)
11. Stempelen!





CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: SKEELEREN

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Skeeleren
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van skeelers

Benodigheden:

- * Een paar skeelers voor elk kind
- * 10 pionnen
- * 2 lintjes
- * Fluitje

Kerdoel: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Lesopbouw:

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. Introductie | 10 minuten |
| 2. Skeelers aantrekken | 5 minuten |
| 3. Inhoud les | 35 minuten |
| 4. Afronding | 10 minuten |
| 5. Skeelers uittrekken | 5 minuten |

INHOUD LES

Opmerking: maak gebruik van muziek. Als de muziek 'aan' staat betekent dit 'in actie'. Als de muziek uit gaat, volgt de uitleg van de juf/meester.

A. VEILIGHEID

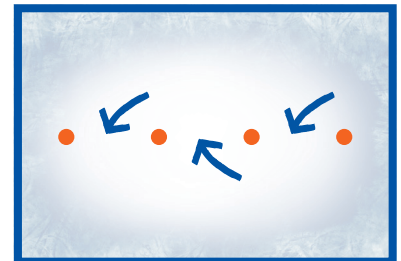
Neem eerst 5 á 10 minuten de tijd om te identificeren hoe veilig de kinderen zich op de skeelers voelen. Laat de kinderen die al aardig kunnen skeeleren de kinderen helpen die zich nog niet zo veilig voelen (hand in hand skeeleren).

B. REMMEN (TWEETALLEN)

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen met het remblokje aan de voor of achterkant van de skeeler en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten skeeleren en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen kan dit ook individueel.

C. SKIËN - VOORUIT (TWEETALLEN - INDIVIDUEEL)

Vraag de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg daarna uit dat je kunt remmen met het remblokje aan de voor of achterkant van de skeeler en doe het voor. Laat de kinderen tweetallen maken, hand in hand. Leg ze uit dat ze van pion naar pion moeten skeeleren en ter hoogte van elke pion moeten stoppen. Ze kunnen elkaar helpen. Mochten ze zich veilig genoeg voelen kan deze oefening ook individueel.

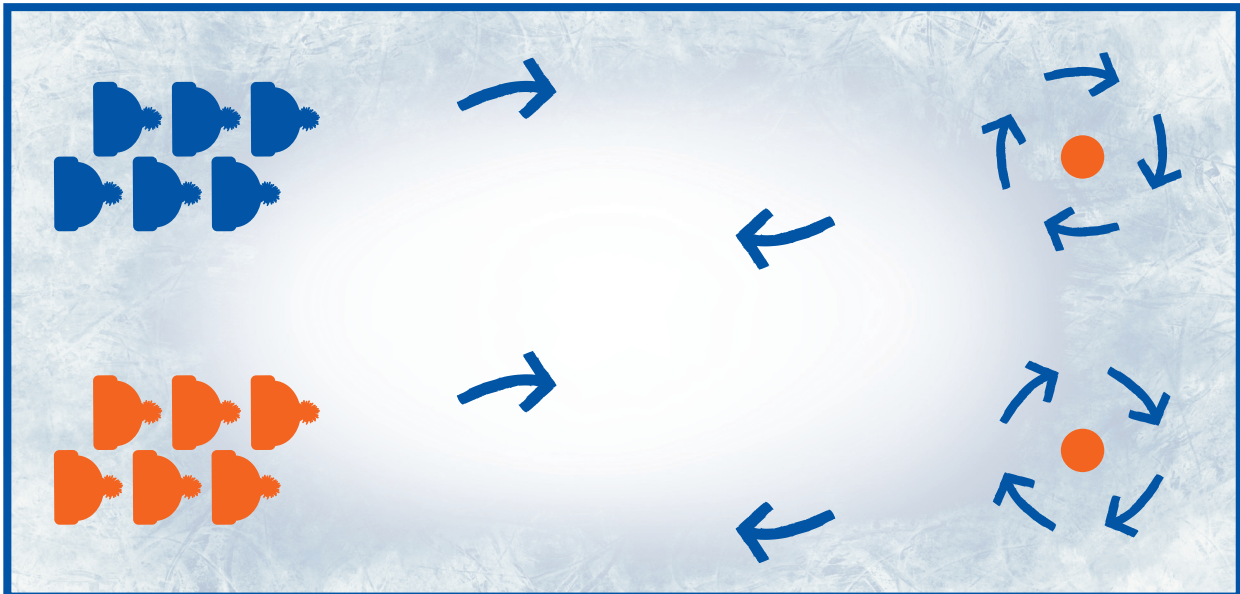


D. STOELENDANS

Tijdens dit spel gaat het er om wie het snelste opstaat na het vallen. Maak hierbij gebruik van muziek als deze beschikbaar is (of fluitje). Laat de kinderen in groepsverband met elkaar starten. Ze mogen zich verspreiden door de ruimte. Als de muziek aan staat skeeleren de kinderen vooruit en stimuleert de trainer of docent de kinderen dat ze bewegen op muziek. Als de muziek uit gaat moeten de kinderen veilig vallen en zo snel mogelijk weer opstaan. Het kind dat als laatste opstaat is 'af' en komt bij de docent/trainer staan. Herhaal dit totdat er uiteindelijk twee kinderen over zijn waarvan er 1 de winnaar is. De docent/trainer is scheidsrechter.

E. SCHAATSHULDEN ESTAFETTESPEL

Roep de kinderen bij elkaar (fluitje) en vraag ze of ze weten wie Sven Kramer (langebaan) en Sjinkie Knegt (shorttrack) zijn (rustpunt). Deel de groep in twee teams en zorg ervoor dat de teams divers zijn ingedeeld qua vaardigheid. Wijs aan wie 'Sven' is en wie 'Sjinkie'. Gebruik twee pionnen die je in het midden van het ijs zet. De twee teams gaan een estafette spel spelen 'wie het snelst' is. De twee groepen stellen zich op aan de zijkant van het ijs. Van elk team start een kind dat zo snel mogelijk naar de pion schaatsst, er een volle cirkel omheen en daarna zo snel mogelijk terug schaatsst naar zijn/haar team. De volgende die aan de beurt is mag starten als zijn/haar hand wordt aangetikt. Het team dat het snelste klaar is wint!



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



STEMPELKAART ELFSTEDENPARCOURS

SCHAATS JIJ ALLE 11 STEPELS BIJ ELKAAR?

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	

Trachitol



KNISB



IJS



HOCKEY

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



Foto: Hanneke Mennens

LANGEBAAAN



SCHAATSEN

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



Foto: Dennis Kruijswijk



SCHAATSEN.NL/IJSTIJD



KUNST



RIJDEN

SCHAATSEN.NL/IJSTIJD