



5/6

# SCHAATSEN KUN JE LEREN

## DOCENTENHANDLEIDING

Nederland is een echt schaatsland. Al tweeduizend jaar geleden gleden mensen over het ijs. In 1882 werd de KNSB opgericht, de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond. Ook nu is schaatsen nog heel populair. En door alle kunstijsbanen en tijdelijke ijsbanen, kunnen we zelfs schaatsen zonder dat het vriest.

In aanloop naar het nieuwe schaatsseizoen, stelt de KNSB lesmateriaal beschikbaar voor basisschoolleerlingen uit de groepen 3/4, 5/6 en 7/8. Leerlingen maken kennis met de verschillende disciplines in het schaatsen, leren over veiligheid, nemen een kijkje in de geschiedenis van de sport en kunnen oefeningen doen zodat ze straks zo goed mogelijk voorbereid op het ijs staan.





# Start van het programma

## Omslag

Vraag voordat u de werkboekjes uitdeelt wat de leerlingen al weten over schaatsen. Hebben ze zelf al eens geschaatst? Kennen ze de diverse onderdelen van de schaatsport (**langebaanschaatsen, kunstrijden, shorttrack en inline-skaten**)? Zijn ze weleens als supporter naar een schaatswedstrijd geweest? Welke bekende schaatsers kennen ze? Deel vervolgens de boekjes uit en laat de leerlingen hun naam op de omslag schrijven.

**Tip:** Op <https://www.schaatsen.nl/lespakket/video/> vindt u filmpjes van de diverse onderdelen van de schaatsport.



## p 2,3 werkboekje

Lees de teksten en bekijk het schilderij van Hendrick Avercamp.

Wat doen de mensen op het ijs?

**Er zijn meer antwoorden mogelijk, bijvoorbeeld schaatsen, spelen, vallen, praten, lopen en ijshockeyen.**

Welke Nederlandse schaatshelden kennen de kinderen?

**Meerdere antwoorden mogelijk, bijvoorbeeld: Sven Kramer, Ireen Wüst, Sjinkie Knegt, Manon Kamminga, Koen Verweij.**

Los de rebus op.

**Antwoord: Hij gaat niet over een nacht ijs. Weten de leerlingen wat dit betekent? Ergens goed op voorbereid zijn.**



## p 4,5 werkboekje

Lees de teksten over *langebaanschaatsen*. Hoe komt het dat schaatsers tegenwoordig sneller schaatsen dan vroeger? **De schaatsen zijn sneller geworden, het ijs is beter, doordat de banen vaak overdekt zijn, waait en sneeuwt het niet tijdens de wedstrijden en de pakken zijn superstrak waardoor ze minder weerstand hebben.**

De leerlingen bedenken hoe je in de toekomst nog sneller kunt schaatsen. Welke trucs zouden helpen? **Meerdere antwoorden zijn mogelijk, bijvoorbeeld nog snellere schaatsen, een beter pak, gladder ijs enz.** Ze tekenen hun turboschaatser van de toekomst.

De leerlingen doen in tweetallen de oefening bij **En... actie!** De één voert de oefening uit, de ander kijkt of het er 'echt' uitziet. Wissel daarna van rol. Als de eerste oefening onder de knie is, is het tijd om het iets moeilijker te maken. De leerlingen gaan nu ook hun armen gebruiken. Je linkerarm ligt op je rug, je rechterarm zwaait van voor naar achter. Als je rechterbeen naar buitengaat, zwaait je arm naar voren, als je afzet met je linkerbeen, gaat je arm naar achteren.

## KUNSTRIJDEN

Waar jij een kunstrijder bent of je wilt worden, de sport is heel leuk! Kunstrijden is heel moeilijk, maar ook heel leuk. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

### MUZIEK

Kunstrijden is heel leuk, maar het is ook heel moeilijk. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

### En... actie!

Als je wilt worden, moet je heel hard werken. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

## TIPS VAN EEN TOPTALENT

Ben je een kunstrijder? Of wil je het worden? Hier zijn een paar tips van een toptalent. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

**Tip 1** Ziek zijn is niet leuk. Dus probeer te voorkomen dat je ziek wordt. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

**Tip 2** Het is belangrijk om te oefenen. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

**Tip 3** Het is belangrijk om te oefenen. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

**Britt traint vijf keer per week. Elke training duurt twee uur.**

1) Hoe vaak traint Britt per week?

2) Hoe vaak traint Britt per uur?

3) Hoe vaak traint Britt per dag?

4) Hoe vaak traint Britt per maand?

5) Wat is het verschil tussen vijf en Britt per jaar?

**Wist je dat...**

De Nederlandse Schaatsunie (NSU) is de Nederlandse vereniging van schaatsers. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

## p 6,7 werkboekje

Lees de teksten over *kunstrijden*. De leerlingen zoeken op Spotify (of bijvoorbeeld op YouTube of in hun eigen playlist) twee liedjes waarop je volgens hen goed zou kunnen kunstrijden en een nummer dat volgens hen helemaal niet geschikt is. Ze vergelijken hun keuze vervolgens met die van hun buurman of buurvrouw. Bespreek waarom ze juist deze nummers hebben gekozen. Het is leuk om vervolgens met de klas een top vijf te maken van goede kunstrijdmuziek.

De leerlingen bekijken klassikaal of in groepjes op YouTube bekende sprongen als de Rittberger, de Spot, de Flip en de dubbele Axel. Vervolgens bedenken ze in tweetallen hun eigen sprong en geven die een naam. Presenteer de sprong vervolgens aan de klas.

De leerlingen berekenen hoeveel Britt traint en hoeveel tijd zijzelf sporten.

### Antwoorden:

- 2 x 5 = 10 uur
- 52 x 10 = 520 uur
- eigen antwoord
- eigen antwoord
- 520 min je eigen antwoord

## SHORTTRACK

Shorttrack is een spectaculaire sport. Je moet er niet alleen vakkant, maar je moet ook supersnel. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

### LEFGOZER UIT FRIESLAND

De vijf beste shorttrackers zijn uit Friesland. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

### SOEK DE VERSCHILLEN

Er zijn veel verschillen tussen langebaanschaatsen en shorttrack. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

Wat zijn de verschillen?

1) Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

2) Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

3) Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

4) Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

5) Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

**Wist je dat...**

De Nederlandse Schaatsunie (NSU) is de Nederlandse vereniging van schaatsers. Het is een sport die veel plezier geeft en je kunt er heel goed in worden. Het is een sport die heel leuk is en je kunt er heel goed in worden.

## p 8,9 werkboekje

Lees de teksten over *shorttrack*. Er zijn veel verschillen tussen shorttrack en langebaanschaatsen. Weten de leerlingen bij welke sport de zinnen horen? Zet een S in de vakjes die bij shorttrack horen en een L bij alles wat past bij langebaanschaatsen.

### Antwoorden:

- S-L  
S-L  
S-L  
S-L

L-S Natuurlijk schaats je bij langebaanschaatsen ook wel tegen je tegenstander, maar je wil vooral een zo snel mogelijke tijd neerzetten. Er komen immers nog meer schaatsers tegen elkaar in actie na jouw wedstrijd. Bij shorttrack moet je winnen van alle tegenstanders die tegelijk met jou op de baan zijn.

L-S

Na het lezen van het interview met Sjinkie Knegt, bedenken de leerlingen wat hun specialiteit is bij hun eigen sport of hobby en wat ze nog moeten leren. Hoe kun je dingen leren? **Door heel veel te oefenen. Niemand wordt als kampioen geboren!**

## INLINE-SKATEN

Wist je dat...?

**'SKATEN KAN OVERAL!'**

Wist je dat...?

En... actie!

Wist je dat...?

# p 10,11 werkboekje

Lees de teksten over *inlineskaten*.  
 Welke typische zomer- en wintersporten kennen de leerlingen?  
**Er zijn veel antwoorden mogelijk, bijvoorbeeld:**  
**Zomer: surfen, zeilen, open water zwemmen, honkbal, suppen, tennis, beachvolleybal.**  
**Winter: skiën, schaatsen, snowboarden, bobsleeën, langlaufen, ijshockey, curling.**  
 Sommige zomersporten kun je in de winter wel binnen doen, denk aan zaalvoetbal, tennis in een hal of zwemmen in een verwarmd binnenbad. Weten de leerlingen dat je ook aparte Olympische zomer- en winterspelen hebt?

De leerlingen doen de oefening bij *En... actie!* De kikkersprong is een zware oefening. Je krijgt er supersterke bovenbenen van. Voel je na vijf keer nog niks in je bovenbenen? Ga dan nog even door!

*Bij Wist je dat* lees je dat voor skaters dezelfde regels gelden als voor voetgangers. Welke regels kennen de leerlingen?  
**Bijvoorbeeld skaten doe je op de stoep, pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad. Je moet stoppen voor een rood verkeerslicht, je skate rechts, inhalen doe je links.**

Kunnen de leerlingen zich voorstellen dat zij elke dag ergens voor oefenen? Wat zouden ze missen? Maak een top drie en bespreek de antwoorden. Wie zou het wel leuk vinden om iedere dag te trainen? Waarom?

## FEEST VOOR DE FANS

WAT STAAT HIER PRECIES?

DOE DE WAVE

GA JE NAAR HET SCHAATSCHEN?

WIST JE DAT...?

# p 12,13 werkboekje

Lees de teksten over *feest voor de fans*.  
 Bij sportwedstrijden zie je vaak spandoeken. Welke tekst kunnen de leerlingen verzinnen om Sven Kramer aan te moedigen? Bespreek de antwoorden. Ze kunnen hun spandoek alvast in het klein maken op een vel papier.

Los de rebus op.  
**Antwoord: Wij gaan voor goud!** Weten de leerlingen wat dit betekent? **Als je voor goud gaat, ga je voor het hoogst haalbare. Bij de Olympische spelen is dat een gouden medaille.**

Doet met de klas de wave. Wijs aan wie begint. Hij of zij staat op, doet zijn armen in de lucht en roept jéééééé. Daarna gaat hij of zij snel zitten en doet de buurman hetzelfde.  
 Een leuke variant van de wave kunt u doen met de antwoorden op bladzijde 9. Een leerling staat op, gooit zijn handen in de lucht en roept: mijn specialiteit is... Daarna mag de volgende. Goed voor je zelfvertrouwen!

Kruis aan wat je allemaal zou meenemen naar een schaatswedstrijd. Wat kun je nog meer verzinnen?

## ZELF SCHAATSEN

Heb je al een paar dagen om zelf te gaan schaatsen? Ga dan snel naar de website [www.schaatsen.nl/jeugd](http://www.schaatsen.nl/jeugd). Daar vind je de leukste club van Nederland, de KPN Junior Schaatsclub, voor kinderen van 6 tot 12 jaar oud! Die schaatsclub organiseert veel activiteiten. En als je je gratis aanmeldt, krijg je allerlei schaats- en skatoneelacties waaraan je kunt meedoen.

### NATUURLIJK NATUURLIJS

De natuur is een geweldige plek om te schaatsen. Het is heerlijk om te schaatsen op een nat ijs. Het is ook leuk om te schaatsen op een nat ijs. Het is ook leuk om te schaatsen op een nat ijs. Het is ook leuk om te schaatsen op een nat ijs.

### WAAR IS HET VEILIG EN WAAR NIET?

Waar is waar er een grote kans is op een ongeluk? Omcirkel het woord of de zin.

Doel van brug	veilig	onveilig
Waar je het ijs hoort kraken	veilig	onveilig
Waar het ijs tien centimeter dik is	veilig	onveilig
Waar veel mensen op het ijs schaatsen	veilig	onveilig
Waar je veel vogels op het ijs ziet zitten	veilig	onveilig
Waar de gemeente een stukje land heeft laten onderlopen	veilig	onveilig
Lid van de schaatsclub	veilig	onveilig

### ALLE VOGELS BIJ ELKAAR

Alle vogels bij elkaar. Het is leuk om te zien. Het is ook leuk om te zien. Het is ook leuk om te zien.

### IJsproefje

De leerlingen krijgen twee ijsblokjes. Ze moeten met hun vinger over een kant van ieder blokje, het ijs smelt een beetje en ze zien een dun laagje water op het blokje komen. Druk vervolgens de gesmolten kanten stevig tegen elkaar. Wat gebeurt er?

**Antwoord: de blokjes vriezen aan elkaar vast.** Weten de leerlingen hoe dit kan gebeuren? Dit komt door de kou in de ijsblokjes.

## p 14,15 werkboekje

Lees de teksten over *zelf schaatsen*.

Waar kun je veilig schaatsen en waar niet? De leerlingen omcirkelen achter iedere zin of het veilig of onveilig is.

Onder een brug - onveilig

Waar je het ijs hoort kraken - onveilig

Waar het ijs tien centimeter dik is - veilig

Waar veel mensen op het ijs schaatsen - veilig

Waar veel vogels op het ijs zitten - onveilig

Waar de gemeente een stukje land heeft laten onderlopen - veilig

Ijsbaan van de schaatsclub - veilig

Geef iedere leerling twee ijsblokjes. Wrijf met je vinger over een kant van ieder blokje, het ijs smelt een beetje en je ziet een dun laagje water op het blokje komen. Druk vervolgens de gesmolten kanten stevig tegen elkaar. Wat gebeurt er?

**Antwoord: de blokjes vriezen aan elkaar vast.** Weten de leerlingen hoe dit kan gebeuren? Dit komt door de kou in de ijsblokjes.

Bij het schaatsen gelden regels. De leerlingen schrijven achter iedere zin of het mag of niet.

- 1 Mag
- 2 Mag niet, dit is gevaarlijk. Als je valt, kan iemand over je vingers schaatsen.
- 3 Mag niet. Zo kun je botsingen krijgen.
- 4 Mag niet. Een muts of helm beschermt je tegen het harde ijs als je valt. Natuurlijk is het ook fijn dat je geen koude oren krijgt!
- 5 Mag niet. Het ijs is keihard, iemand kan zich flink pijn doen.
- 6 Mag niet. De kussens zijn bedoeld om schaatsers die vallen op te vangen.
- 7 Mag niet. Snelle schaatsers horen aan de binnenkant te rijden en langzame aan de buitenkant. Zo kan iedereen in zijn eigen tempo schaatsen, zonder dat er ongelukken gebeuren.



## KPN JUNIOR SCHAATSClub

Heb je al zin gekregen om te schaatsen? Ga dan snel naar de website [www.schaatsen.nl/jeugd](http://www.schaatsen.nl/jeugd). Daar vind je de leukste club van Nederland, de KPN Junior Schaatsclub, voor kinderen van 6 tot 12 jaar oud! Die schaatsclub organiseert veel activiteiten. En als je je gratis aanmeldt, krijg je allerlei schaats- en skatoneelacties waaraan je kunt meedoen.



### Ijskoude moppen

Een onnossewilde komt een onnossewilde tegen. Zegt het ijskoude tegen de ijskoude. 'Ja, want je bent onnossewilde!'

Twee libbenen lopen in de sneeuw. Zegt de ene tegen de andere. 'Het moet heel veel zwaar getrokken hebben.' Zegt de andere: 'Ja, want ze hebben heel veel veel zwaar getrokken.'



### MELD JE AAN!

Als fan van de KPN Junior Schaatsclub heb je veel voordelen.  
 - Tips waar je in de buurt kunt schaatsen.  
 - Kans op gratis tickets voor toptoernooien, zodat jij onze schaatshelden kunt zien in het nieuwe Thialf.  
 - Je ontvangt als eerste alle nieuwtjes en speciale schaats- en skatoneelacties.

GA HIERVOOR NAAR [SCHAATSEN.NL/JEUGD](http://SCHAATSEN.NL/JEUGD)



**COLOFON:**  
 Dit werkboekje is ontwikkeld voor de KPN Junior Schaatsclub. Samen met een tijdlijn van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Niet te verspreiden of te kopiëren zonder schriftelijke toestemming van de KPN. Dit werkboekje is ontwikkeld door: Ontwerper: G. de Vries, P. van de Ven.

## p 16 achterkant

Enthousiast geworden? Op [schaatsen.nl/jeugd](http://schaatsen.nl/jeugd) kun je je gratis aanmelden voor de KPN Junior Schaatsclub. Je leest er nieuwtjes, ziet waar je in jouw buurt kunt schaatsen, maakt kans op gratis tickets voor toptoernooien en er zijn leuke acties waaraan je kunt meedoen.





Hoofdsponsor KNSB



## COLOFON:

Deze leerlijn Schaatsen is ontwikkeld voor de KNSB door Young Crowds. Gerealiseerd met een bijdrage van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de KNSB. De inhoud is auteursrechtelijk beschermd. Fotografie: H. Snoep, P. van Es.