



# SKATEN KUN JE LEREN

5/6



## DOCENTENHANDLEIDING

Schaatsen is razend populair in Nederland. In de winter zijn we massaal op het ijs te vinden. Helaas kun je in de lente en zomer bijna nergens schaatsen, maar er is een prima alternatief: inline-skaten.

In aanloop naar het inline-skateseizoen stelt de Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond (KNSB) lesmateriaal beschikbaar voor basisschoolleerlingen uit de groepen 3/4, 5/6 en 7/8. In de werkboekjes ontdekken de leerlingen de veelzijdigheid van inline-skaten.

Ze maken kennis met freestyle skaten, speedskaten en streethockey. Ook leren ze over veiligheid en bescherming. Daarnaast doen ze oefeningen om zo goed mogelijk voorbereid op de skates te staan.



# START VAN HET PROGRAMMA

## Omslag

Vraag voordat u de werkboekjes uitdeelt wat de leerlingen al weten over inline-skaten. Hebben ze weleens geskate? Wie heeft er skates thuis? Waar kun je in de buurt skaten? Wat heb je nodig om te skaten? Deel vervolgens de boekjes uit en laat de leerlingen hun naam op de stippellijnen schrijven.



## P2 werkboekje

Lees de tekst *Wat je moet weten over inline-skaten!*. De leerlingen maken de opdracht *WK... in Nederland!*. Ze zoeken de juiste omschrijvingen bij de vier sport-onderdelen. Welke twee onderdelen zijn te zien op het WK inline-skaten?

### Antwoorden:

- Hierbij laat je je beste trucjes zien.  
= freestyle skaten
- Je slaat met een stick de bal in het doel van de ander.  
= streethockey
- Hierbij draait alles om snelheid.  
= speed skating
- Skaten op een skateboard.  
= skateboarden

De twee onderdelen die te zien zijn op het WK inline-skaten zijn speed skating en freestyle skating.



## P3 werkboekje

Lees de tekst *De basishouding*. Welke houding hoort bij inline-skaten? Kies uit houding a of b.

### Antwoord: houding b

Oefen vervolgens in tweetallen houding b. Zo kunnen de leerlingen elkaar tips geven. De leerlingen doen daarna de oefening *Skatespel*. Hiervoor hebben ze inline skates nodig en zeven pionnen of stoepkrijt om zeven stippen te tekenen. Bij *Weetjes* ontdekken de leerlingen hoe hun inline-skates goed zitten en waar de naam *inline* vandaan komt.



## TIPS VAN SKATETOPPERS

Michel Mulder is wereldkampioen, Jesper Schmitz is een groot talent. Hier lees je wat zij zo leuk vinden aan inline-skaten, en krijg je tips om misschien wel net zo goed te worden als zij!



**“MIJN GEHEIM? LANGZAAM BEGINNEN”**  
Op zijn zesde nam Jesper Schmitz (19) een kijkje bij een inline-skatevereniging. Hij vond het zo leuk dat hij lid werd. Vier jaar werd hij kampioen bij het nationaal pupillentoernooi.

**HOE VAAK STA JIJ OP JE INLINE-SKATES?**  
Ik train twee of drie keer per week. Ook rijd ik vaak wedstrijden. Mijn belangrijkste prijs? De gouden medaille op het Nederlandse Kampioenschap!

**WAT IS JOUW GEHEIM?**  
Ik probeer niet te snel van start te gaan. Zo bewaar ik mijn kracht en kan ik op het laatste moment mijn tegenstander slaan!

**HOE BEREID JE JE VOOR OP EEN WEDSTRIJD?**  
Om er zoveel in te vangen slaan. Voor de wedstrijd loop ik warm en doe wat strokoefeningen, ik eet een banaantje, ga inrijden en dan ben ik er klaar voor.

**TIPS VOOR BEGINNERS**

- Verdeel je gewicht over beide benen
- Trap je inline-skates opzij en niet naar achteren
- Gebruik je heupen in een bocht, dan draai je makkelijker

4

## P4 werkboekje

Lees het interview met inline-skatetalent Jesper Schmitz. Stel na het lezen de volgende vragen om te kijken of de leerlingen het verhaal goed gelezen hebben:

- Hoe oud was Jesper toen hij voor het eerst ging kijken bij een inline-skatevereniging? **Zes jaar**
- Hoe vaak per week traint Jesper? **Twee of drie keer**
- Wat eet Jesper voordat hij gaat inrijden? **Een banaan**
- Wat is Jespers geheim?  
**Zijn kracht bewaren door niet te snel van start te gaan.**

Lees de tips van Jesper.



## “DE TACTIEK EN SNEELHEID ZIJN HET LEUKST!”

Michel Mulder begon op zijn zevende met inline-skaten. Hij bleek veel talent te hebben. Inmiddels is hij al twee keer wereldkampioen geworden!

**WAT MAAKT DEZE SPORT ZO LEUK?**  
Je moet veel tactiek gebruiken, dat vind ik erg leuk. En de snelheid geeft me een kick. Het hardst dat ik heb gereden is zestig kilometer per uur.

**JIJ KUNT OOK SUPERGOED SCHAATSEN. LIJKEN DEZE TWEE SPORTEN OP ELKAAR?**  
Het grote verschil is dat je met schaatzen natuurlijk niet op je maar op de baan of de weg rijdt. Maar de technieken van beide sporten lijken erg op elkaar. Skaten is een makkelijkere en toegankelijkere sport. Schaatsen is ook niet moeilijk, maar het kost wel meer tijd om het goed te leren.

**OPDRACHT**  
Het interview eindigt met jouw klas over zijn of haar sport. Je kunt de vragen gebruiken die hier worden gesteld, of zelf drie andere vragen verzinnen. Succes!

**WIST JE DAT**  
Michel Mulder ook supergoed kan schaatsen? Hij werd twee keer wereldkampioen en heeft twee olympische medailles (goud en brons).

**WIST JE DAT**  
Michel Mulder een tweelingbroer heeft? Hij heet Ronald en hij kan net zo goed skaten als zijn broer.

Manon Kamminga is een van de allerbeste vrouwelijke skaters van Nederland. Clubkampioen, Europees kampioen, wereldkampioen: ze is het allemaal geweest. Op dit moment doet ze even rustig aan.

5

## P5 werkboekje

Michel Mulder is al twee keer wereldkampioen inline-skaten geweest en kan ook supergoed schaatsen. Lees het interview met hem.

Bij de opdracht maken de leerlingen een interview met iemand uit hun klas. Ze stellen vragen over zijn of haar sport. Laat de leerlingen als voorbereiding de vragen opschrijven die gesteld worden in de interviews met Jesper Schmitz en Michel Mulder.

**Antwoord:**

- Hoe vaak sta jij op je inline-skates?
- Wat is jouw geheim?
- Hoe bereid je je voor op een wedstrijd?
- Wat maakt deze sport zo leuk?
- Jij kunt ook supergoed schaatsen.  
**Lijken deze twee sporten op elkaar?**

Voor hun interview kunnen de leerlingen deze vragen (in aangepaste vorm) gebruiken of zelf drie vragen verzinnen.

## VEILIG SKATEN DOE JE ZO

Heb je zin gekregen om zelf te gaan skaten? Leuk! Maar weet je eigenlijk wel aan welke regels je je moet houden? En hoe je het best kunt vallen? Test je kennis hier!

**HO, HO!**  
Lekker maar remmen dat is niet zo heel makkelijk. Omdat remmen remmen is een stuk lastiger. Daarom is het erg belangrijk dat je een aantal dingen moet weten bij je goed skaten. Je bent een beginner moet jezelf en voor anderen also je niet remmen als je bent skaten. Remmen doe je door je skates een beetje op elkaar te duwen zodat je in een brede stand staat. Daar nu je hakken naar buiten het je remmen naar binnen. Zorg ervoor dat je een beetje naar je knieën gaat zodat je sneller staat en op een veilige manier afsluit. En remmen met het remblokje kan ook wel! Ook!

**QUIZ**

**VALLEN EN OPSTAAN**  
Boem, daar lig je. Vallen hoort er nu eenmaal bij. Maar weet jij hoe je dat zo veilig mogelijk kunt doen? Doe de quiz!

**IN WELKE SKATHOUDING VAL JE HET MINST SNEL?**

- **A** Je knieën staan iets naar voren, zodat je schenen bijna je skates raken. Je rug is bol en je schouders hangen ontspannen.
- **B** Je staat rechtop en toent (let) naar achteren.
- **C** Je staat met één been voor je en één been achter je. Je handen houd je boven je hoofd.

**WELKAAN, DAMEN GA, JET JE RIJDT IETS TE HARD EN ZIET DE GROND OP JE AFKOMEN. JIJ...**

- **A** Slaakt je armen uit en vangt de klap op met je polieschermers.
- **B** Zorgt dat je op je knieën belandt. Je kniebeschermers vangen de eerste klap op.
- **C** Valt op je billen. Lekker zacht, toch?

**EEN SLIMME, STOERE SKATER DRAAGT SOWIESO EEN...**

- **A** Helm, voor de veiligheid.
- **B** Koptelefoon, voor een lekker muziekje onderweg.
- **C** Mobiele telefoon, om onderweg selfies te kunnen maken.

6

## P6 werkboekje

In de tekst *Ho, ho!* krijgen de leerlingen tips om te remmen. Lees de tekst.

De leerlingen maken de quiz *Vallen én opstaan*.

**Antwoorden:**

- In welke skatehouding val je het minst snel?  
**A Je knieën staan iets naar voren, zodat je schenen bijna je skates raken. Je rug is bol en je schouders hangen ontspannen.**
- Whaaa, daar ga je! Je rijdt iets te hard en ziet de grond op je afkomen. Jij...  
**B zorgt dat je op je knieën belandt. Je kniebeschermers vangen de eerste klap op.**
- Een slimme, stoere skater draagt sowieso een...  
**A helm, voor de veiligheid.**

Yes! Welletjes aan je voeten! Dan mag je je als fietser gedragen, toch? Mis. Volgens de wet zijn skaters gelijk aan voetgangers. Skate daarom altijd op de stoep. Pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad. Blijf rechts rijden, tenzij je iemand links inhaalt. Schrijf hieronder op welke verkeersregels nog meer voor jou gelden:

**REBUS**

H = St      Rak = m      S + . . . + en

□ □ □ □ □      □ □ □      □ □ □ □ □ □ □ □

**OPWARMEN EN AFHOELEN**

Met lekker opgewarmde spieren skate je een stuk fijner én veiliger. Je spieren zijn goed doorbloed en daardoor minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren. Zo voorkom je veel blessures. Als je klaar bent, doe dan een cooling down. Het resultaat? Minder spierpijn en een lichaam dat sneller herstelt.

**TIPS VOOR WARMING-UP**

- Huppelen. Huppel een rondje in rustig tempo. Wikkel je voeten goed af en zwaiel mee met je armen.
- Hakken billen. Houd je bovenlichaam rechtop, laat je armen langs je lichaam hangen. Zet een rustige looppas in en tik eerst met je rechterhak je rechterbil aan. Daarna loop je twee passies en tik je met je linkerhak je linkerbil aan. Zo maak je om en om een rondje.

**TIPS VOOR COOLING DOWN**

- Rijd vijf minuten voordat je stopt met skaten rustig uit. Skate niet meer op volle kracht zodat je spieren tot rust kunnen komen.
- Is het koud buiten? Trek iets warmes aan, zodat je niet te snel afkoelt.

## P7 werkboekje

Lees de tekst. Welke verkeersregels gelden allemaal voor inline-skaters?

Antwoord:

- Steek, als het kan, over bij een officiële oversteekplaats zoals een zebepad of een verkeerslicht.
- Stop voor een rood verkeerslicht, steek over als het licht groen is.
- Als er geen voetpad is, mag je op het (brom)fietspad skaten.
- Als er ook geen (brom)fietspad is, loop dan in de berm of helemaal aan de zijkant van de rijbaan.
- Als je langs de weg loopt, beslis je zelf of je links of rechts loopt.

De leerlingen maken de *Rebus*.

Antwoord:

Start met skaten!

Een warming-up en een cooling down zijn heel belangrijk om blessures te voorkomen en minder last te hebben van spierpijn. Lees de tips.

**MEER SKATEN?**

Wil jij beter leren skaten? Neem dan eens een kijkje bij een inline-skatevereniging. Vaak kun je daar ook les krijgen. Een overzicht van alle verenigingen vind je op [www.schaatsen.nl/jeugd](http://www.schaatsen.nl/jeugd)

**QUIZ**

**WAT WEET JIJ OVER SKATEN?**

Als het goed is heb je een hoop geleerd over inline-skaten. Weet jij het antwoord op deze vragen?

**ALS INLINE-SKATER BEN JE GELIJK AAN EEN...**

A ... voetganger  
 B ... automobilist  
 C ... fietser

**WANNEER ZITTEN JE INLINE-SKATES GOED?**

A Als je je hiel en een deel van de voorkant van je skates raken. Buig dan door je knieën. Als je nu je tenen kunt bewegen, zitten ze goed.  
 B Als je je hiel en een deel van de voorkant van je skates raken. Buig dan door je knieën. Als je nu je tenen kunt bewegen, zitten ze goed.  
 C Als je voeten helemaal klem zitten

**WAAR IS HET WK INLINE-SKATEN IN 2018?**

A Maastricht  
 B Dordrecht  
 C Arnhem en Heerde

**SKATE-PIJN!**

Een dokter stuurde mij een dokter. Hij zamenrij. Als ik hier druk doet het pijn en als ik hier druk doet het pijn. Overal waar ik druk doet het pijn. Zegt de dokter: 'Ah, ik zie het al. Je vinger is gebroken!'

**COLLEGEN:**

Deze leerlijn inline-skaten is ontwikkeld door 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: J. Wolff

## P8 werkboekje

Leerlingen die enthousiast geworden zijn om zelf te skaten, kunnen een kijkje nemen bij een inline-skatevereniging.

Op [www.schaatsen.nl/jeugd](http://www.schaatsen.nl/jeugd) vinden ze een overzicht van alle verenigingen. De leerlingen maken de quiz *Wat weet jij over schaatsen?* en testen wat ze nu al weten over inline-skaten.

Antwoorden:

- Als inline-skater ben je gelijk aan een...  
**A** voetganger
- Wanneer zitten je inline-skates goed?  
**B** Als je rechtop staat, mogen je tenen bijna de voorkant van de skates raken. Buig dan door je knieën. Als je nu je tenen kunt bewegen, zitten ze goed.
- Waar is het WK inline-skaten in 2018?  
**C** Arnhem en Heerde.

Deze leerlijn Inline-skaten 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.

Hoofdsponsor KNSB

