



# START TO SKATE

## 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.



7/8

START

FINISH

# START VAN HET PROGRAMMA

## Omslag

Vraag voordat u de werkboekjes uitdeelt wat de leerlingen al weten over inline-skaten. Hebben ze weleens geskate? Wat heb je nodig om te skaten? Kennen de leerlingen de verschillende onderdelen van het inline skaten?

### Antwoorden:

**Streethockey, freestyle skaten, artistic skating en speed skating**

Deel vervolgens de boekjes uit en laat de leerlingen hun naam op de stippellijn schrijven.



## P2 werkboekje

Lees de tekst. De leerlingen maken de opdracht *Hoe rol jij?*

### Antwoorden:

- Hierbij draait het om snelheid. Wie als eerste over de streep rijdt, heeft gewonnen. Deze skatevorm is onderdeel van het WK.  
= **speedskating**
- Je slaat met een stick de bal in het doel van de ander. Deze skatevorm is onderdeel van het komende WK.  
= **streethockey**
- Hierbij laat je zo veel mogelijk interessante trucjes zien. Deze skatevorm is onderdeel van het komende WK.  
= **freestyle skaten**
- Je bent aan het kunstrijden op skates of rolschaatsen.  
= **artistic skating**



## P3 werkboekje

Lees de teksten. Wie staat er het mooist in de basishouding? Oefen in tweetallen, zo kunnen de leerlingen elkaar tips geven. De leerlingen maken de opdracht *Het skateplein*. Ze zoeken de juiste omschrijvingen bij de afbeeldingen.

### Antwoorden:

- afbeelding 1 = **halfpipe**
- afbeelding 2 = **bank**
- afbeelding 3 = **curb**
- afbeelding 4 = **quarter pipe**



# 3-2-1: ACTIE!

Hoe word je de beste skater van de wereld? Michel Mulder weet het. Hij is al twee keer wereldkampioen geweest! Om zo goed te worden, moet je veel trainen en wedstrijden rijden.



**DE TACTIE EN SNELHEID ZIJN HET LEUKST!**

Michel Mulder begon op zijn zevende met inline-skaten. Hij bleek er supergoed in. Inmiddels is hij al twee keer wereldkampioen geworden!

**HOE KWAM JE OP HET IDEE OM TE GAAN INLINE-SKATEN?**

Mijn oudere broers deden al aan deze sport. Mijn broer Ronald en ik gingen vaak mee naar de baan. Het leek ons ook leuk en zo is het begonnen.

**WAT MAAKT DEZE SPORT ZO LEUK?**

Je moet veel tactiek gebruiken, dat vind ik erg leuk. En de snelheid geeft me een kick. Het herfelt dat ik heb gereden is zo'n 20 kilometer per uur!

**HOE BELANGRIJK IS HET OM BESCHERMING TE DRAAGEN?**

Ik zie vaak kinderen rijden met pet-, elleboog- en kniebescherming. Het is belangrijk, natuurlijk. Maar het allerbelangrijkste is een helm. Een polsband, daar ben je nu weer overheen. Maar als je hand op je hoofd valt kan het heel anders aflopen.

**JIJ KUNT NOG SUPERGOED SKATEN. IN HOEVEEL LUKEN DEZE TWEE SPORTEN OP ELKAAR?**

Het grote verschil is dat je met skateboarden natuurlijk niet op je knieën op de baan of op de weg rijdt. Maar de technieken van beide sporten lijken erg veel op elkaar. Gaan te een makkelijk en toegankelijke sport. Skaten is te ook niet moeilijk, maar het kost wel meer tijd om het goed te leren.

**WIST JE DAT**

Michel Mulder een tweelingbroer heeft? Hij heet Ronald, en hij kan net zo goed skateren en schaatsen als zijn neef.

**EN... WIST JE DAT**

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

4

## P4 werkboekje

Lees het interview met Michel Mulder. Michel en zijn tweelingbroer Ronald zijn niet alleen topschaatsers, maar ook fantastische inline-skaters. Stel na het lezen de volgende vragen om te kijken of de leerlingen het verhaal goed gelezen hebben:

- Hoe oud was Michel toen hij begon met inline-skaten? **Zeven jaar**
- Hoe vaak is Michel wereldkampioen geweest? **Twee keer**
- Wat is de maximumsnelheid die Michel heeft gereden? **Zestig kilometer per uur**
- Wat is volgens Michel de belangrijkste bescherming bij het inline-skaten? **Een helm**

# GO, GO, GO!

Ben jij net zo fanatiek als Michel? En lijkt het jou ook wel wat om wereldkampioen te worden?

- Begin dan eerst met trainen en wedstrijden bij een vereniging. Daarna kun je meedoen aan wedstrijden op regionaal of landelijk niveau.
- Schiedwedstrijden worden op de baan gespeeld.
- Dit zijn officiële wedstrijden die mogen meedoen, moet je een wedstrijdlicentie hebben. Deze kun je ook aanvragen voor één dag.

**INVULLEN MAAR!**

Michel Mulder doet niets liever dan racen, op skates en op schaatsen.

**OPDRACHTJE**

Bij inline-skaten gebruik je vooral je bil-, bovenbeen- en kuitspijeren. Hoe kun je deze alvast trainen, zonder sporters aan je vesten? Nou, zo! Ga met je rug tegen een muur staan en zaak door je knieën, alsof je gaat zitten op een onzichtbare stoel. Probeer dit 30 tot 60 seconden vol te houden. Hier word je ijzersterk van.

**30-60 SECONDEN**

5

WELKE SPORT OF HOBBY DOE JIJ?

WAAROM VIND JE DIT ZO LEUK?

WAT MOET JE NOG LEREN?

## P5 werkboekje

Lees de tekst. Bij de opdracht *Invullen maar!* schrijven de leerlingen op welke sport of hobby zij doen, waarom ze dit leuk vinden en wat ze nog moeten leren. Bespreek de antwoorden klassikaal. Bij *Opdrachtje* trainen de leerlingen 30-60 seconden hun bil-, bovenbeen- en kuitspijeren. Dit zijn de spieren die je het meest gebruikt bij het inline-skaten.

# VEILIG SKATEN

Heb je inmiddels zin gekregen om zelf te gaan skaten? Leuk! Maar weet je eigenlijk wel of je als skater aan het werk moet deelnemen? En hoe je het best kunt vallen? Dat lees je hier!

**VEILIG VALLEN**

Vallen hoort erbij. Als je de goede basishouding (zie p. 3) hebt, val je eerder naar voren dan naar achteren. Hierdoor kun je jezelf beter opvangen en is de kans op een breuk klein. Veilig vallen kan je dus leren.

**EEN PAAR TIPS:**

1. Polsbeschermers zijn niet gemaakt om grote klappen mee op te vangen. Probeer daarom op je knieën te landen. Je kniebeschermers vangen de eerste klap op.
2. Als je licht achterover kleipt, probeer dan naar de grond te vallen en je val op te vangen met je onderarm. Dat is minder pijnlijk dan op je stinje.
3. Neem skateslessen bij een vereniging of skateschool. Daar leer je goed rijden, vallen en valen.
4. Wees niet te bang om te vallen. Dan sta je krampachtig op je skates, waardoor je juist weer makkelijker valt.

**OPDRACHT**

Leg een flinke stapel kussens voor je neer op de grond. Ga ervoor staan en laat je er voorzichtig in vallen zoals bij tip 1 en tip 2 beschreven staat. Hoe voelt dat?

6

## P6 werkboekje

In de tekst *Veilig skaten* krijgen de leerlingen tips om veilig te vallen. Lees de tekst. Leg vervolgens een flinke stapel kussens op de grond. De leerlingen gaan ervoor staan en laten zich voorzichtig vallen zoals bij tip 1 en 2 beschreven staat. Ze noteren op de stippellijnen hoe dat voelt.



### HOE GROTER HOE SNELLER

Hoe groter je wiel, hoe harder je gaat. Leuk, toch? Maar hoe groter de wiel doorsnede ook, hoe moeilijker zijn, als je nog niet zo ervaren bent.

De frames zijn namelijk lager waardoor je minder stabiel op je skates staat. Je kunt minder makkelijk draaien en hebt meer kracht nodig om op gang te komen. Daarom hebben landen onderling een maximale wiel doorsnede afgesproken. Zo vertonen de wielprofielen een-lijk en vooral ook veilig.

### WAT ZEGT DE WIELDOORSNEDE?

125 mm	74-100 mm	64 mm
Geschikt voor marathon	Geschikt voor inline-skaten	Geschikt voor stunts

### SLIM ONDERWEG

- ✓ GOEDE SKATES:** check.
- ✓ VOLDOENDE BESCHERMING:** check. Als je een langere tocht gaat maken, denk dan ook aan:
  - DRINKEN:** water of sportdrank zodat je niet uitdroogt.
  - ETEN:** fruit, brood en ropen voor energie.
  - MOBIELE TELEFOON:** voor als je onderweg hulp nodig hebt.
  - GEREEDSCHAP:** twee inbussleutels voor het geval er problemen met de wielen zijn.
  - ZONNEBRIL:** tegen de zon en insecten en zonnbrandwonden.
  - MINI EMBD-SET:** met in elk geval blaasplaatders.

### WAT WEET JIJ OVER VEILIG SKATEN?

Meest je stopt voor een rood verkeerslicht? En mag je op het fietspad of moet je op de stoep skaten? Doe de quiz en test hoeveel jij weet over veilig skaten.

### SKATEN IN HET VERKEER IS...

- A Toegestaan
- B Verboden
- C Alleen toegestaan in het weekend.

### ALS SKATER BEN JE VOLGENS DE WET EEN...

- A Voetganger, dus skate je waar het kan op de stoep. Pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad.
- B Fietsers, je moet toch wegvaren? Dus skate je waar het kan op het fietspad.
- C Een automobilist, dus skate waar het kan op de autoweg.

### DEERDE VOOR JE GAAT NOGAL TRAAG, JIJ...

- A Haalt hem rechts in.
- B Haalt hem links in.
- C Stopt dat er nu de weg moet gaan omdat jij erlangt wilt.

### DE ENIGE ECHTE REDEN WAAROM JE BESCHERMING DRAAGT, IS OMDAT...

- A Het professioneel staat.
- B Het moet van je rodders.
- C Het je beschermt tegen botbreuken.

### LICHT

Als je 's avonds (of op zonnige dagen) vrijdag skate, zorg dan dat je goed is verlicht voor anderen. Draag bijvoorbeeld een fietstlampje om je om.

## P7 werkboekje

Lees de tekst *Hoe groter hoe sneller*. Waarom kunnen grotere wielen gevaarlijker zijn als je nog niet zo ervaren bent?

**De frames zijn hoger, daardoor sta je minder stabiel op je skates. Je kunt ook minder makkelijk draaien en hebt meer kracht nodig om op gang te komen.** Vraag de leerlingen die skates hebben hun wieltjes op te meten. Hoe groot is hun wiel doorsnede? Is deze dan het meest geschikt voor marathon, inline-skaten of stunts? Hebben de leerlingen weleens een langere tocht gemaakt op skates? Wat hadden ze toen bij zich?

Maak de quiz *Wat weet jij over veilig skaten?* Bespreek de antwoorden.

Antwoorden:

- Skaten in het verkeer is **A** toegestaan.
- Als skater ben je volgens de wet een **A** voetganger, dus skate je waar het kan op de stoep. Pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad.
- Degene voor je gaat nogal traag. Jij **B** haalt hem links in.
- De enige echte reden waarom je bescherming draagt, is omdat **C** het je beschermt tegen botbreuken.

## MEER SKATEN

Wil je graag beter leren skaten? Misschien kun je een kijkje nemen bij een inline-skatevereniging. 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 weet je nu een hoop over inline-skaten. Doe de quiz en test je kennis!

#### WAAROM HETEN INLINE-SKATES ZO?

- A Omdat inline-skaters graag in een rechte lijn achter elkaar skaten
- B Omdat de wieltjes in een rechte lijn achter elkaar staan
- C Omdat je anders over een rechte pijp kunt rijden

#### WELKE SPIEREN GEBRUIK JE VOORAL TIJDENS HET INLINE-SKATEN?

- A Bil-, bovenbeen- en kuitspieren
- B Arme-, rug- en nekspieren
- C Onderbeen- en voetspieren

#### HOE VINN JE MAKELIJKER DRAAIEN IN EEN BOCHT?

- A Door je heupen naar de binnenkant van de bocht te duwen
- B Door met je hele lijf over te hangen
- C Door omhoog te springen en je skates schuin naar te zetten

#### TWEE BROERS BEDACHTEN DE INLINE-SKATE OMDAT...

- A ...ze zo snel naar huis konden rijden
- B ...ze hun normale schenken zat waren
- C ...ze in de zomer wilden ijshockeyen

#### MOP

Twee skaters vroegen om het weerbericht. Het bericht luidde: 'Zorg dat de regen de zomer niet verstoort. Het is een kikker.'

#### MOP

'Kon jij het niet maken dat het weer van week vertaggingen' vraagt Boris aan Dennis. 'Ja, maar de zomer is over. Weet de zomer van het weerbericht? Het is een kikker!'

#### COLOFON:

Dit leerlijn inline-skaten is ontwikkeld door de KNSB door Young Crowds. Gerealiseerd met een bijdrage van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het is de bedoeling dat andere verenigingen ook gebruik kunnen maken van de KNSB. De inhoud is auteursrechtelijk beschermd.

## 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:

- Waarom heten inline-skates zo?
  - B** Omdat de wieltjes in een rechte lijn achter elkaar staan.
- Twee broers bedachten de inline-skate omdat
  - C** ze in de zomer wilden ijshockeyen.
- Welke spieren gebruik je vooral tijdens het inline-skaten?
  - A** Bil-, bovenbeen- en kuitspieren.
- Hoe kun je makkelijker draaien in een bocht?
  - A** Door je heupen naar de binnenkant van de bocht te duwen.

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

kpn

KNSB