

5-6

SCHAATSEN KUN JE LEREN!

NAAM:

IJSTIJD!





KENNISMAKEN MET SCHAATSEN

In de winter, als het flink heeft gevoren en er ijs ligt op sloten en meertjes, zie je buiten overal mensen schaatsen. Ze vliegen over het ijs, met mutsen op en handschoenen aan. Nederland is een echt schaatsland. En dat is niet zo gek, want het schaatsen is hier uitgevonden!

SCHAATSLAND NEDERLAND

Veel van de beste schaatsers ter wereld komen uit ons land. En zodra het gaat vriezen, hoopt heel Nederland op een Elfstedentocht. Want dat is de mooiste schaatswedstrijd over natuurijs van de wereld!

Waar komt die liefde van Nederland voor het schaatsen toch vandaan? Dat is heel logisch: schaatsen is honderden jaren geleden in ons land uitgevonden! Nederland is een vlak land, met heel veel water. Overal zijn er slootjes, meren en vaarten. Het vervoer van spullen ging vroeger vaak met boten over het water, maar als het water bevroren was en er ijs lag, lukte dat niet. Wat de mensen wel konden, was over het ijs glijden. Zo vonden ze schaatsen uit. Wist je dat de eerste schaatsen waren gemaakt van botten? Later bonden de mensen een stukje ijzer onder hun schoenen en gingen schaatsen. Ze brachten dan spullen rond met een slee.

Spelletjes en wedstrijden

Iedereen houdt van spelletjes en wedstrijden. Ook in de middeleeuwen werden er al schaatswedstrijden gehouden. Ook speelden veel mensen toen graag het spel 'kolf', met een bal en een slaghout. In de zomer deden ze dat op het land en in de winter op het ijs.



Op dit schilderij van zo'n 350 jaar oud zie je heel veel mensen op het ijs. Wat zie je mensen doen op het ijs? Noem minstens drie verschillende dingen.

KIJKEN OF DOEN: NET ZO LEUK!

Zelf schaatsen is heel erg leuk. Maar wist je dat het ook heel leuk is om naar schaatsen te kijken? En dat kan in de winter heel vaak, want dan zijn er superspannende wedstrijden, zoals de Nederlandse en Europese kampioenschappen en eens in de vier jaar de Olympische Winterspelen. En Nederlandse schaatsers horen tot de beste ter wereld. Dus elke wedstrijd is leuk en spannend om naar te kijken!

Ken jij een paar namen van Nederlandse schaatshelden? Schrijf ze dan hier op!

.....
.....

DE ELFSTEDENTOCHT

In Friesland was schaatsen de handigste en snelste manier om in koude winters een lange afstand af te leggen. In december 1890 maakte een groep van honderden Friezen een schaatstocht langs elf Friese steden.

Ze namen briefjes mee van eigenaren van restaurants op de route. Zo konden ze bewijzen dat ze alle elf plaatsen echt hadden bezocht. Het was zo'n succes, dat ze vonden dat er een officiële Elfstedentocht moest komen. Deze werd voor het eerst gereden in 1909. Sindsdien zijn er in totaal maar 15 officiële Elfstedentochten gehouden, want de winters in Nederland zijn vaak niet koud genoeg. Het ijs moet natuurlijk over de hele route sterk genoeg zijn!

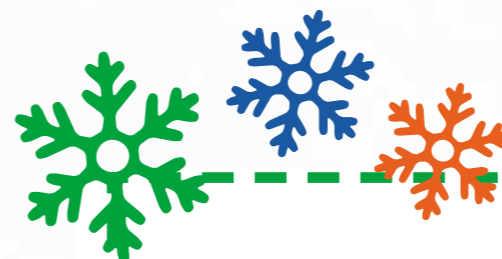
De laatste Elfstedentocht tot nu toe werd gereden op 4 januari 1997. Maar ieder jaar als de winter aanbreekt, hopen we allemaal dat er weer een Elfstedentocht kan worden gereden. Dit wordt wel de Elfstedenkoorts genoemd.



WEETJES

Nederland is een perfect schaatsland. In de winter is het koud genoeg zodat slootjes en meren bevroren, maar er ligt bijna nooit sneeuw op het ijs.

Wist je dat je ook in de zomer kunt schaatsen? Dat heet inline-skaten! In plaats van ijzers zitten er dan wieltjes onder je schoenen.



LOS DE REBUS OP

Weet jij welk spreekwoord hier staat?



P=H -L



+O -E



T=G -R



-D



+N -BAAN



FR = N



-jes

Weet jij wat dit spreekwoord betekent?
Waar denk je dat dit spreekwoord vandaan komt?

LANGEBAAAN-SCHAATSSEN

Dikke kans dat jij weleens van Sven Kramer en Ireen Wüst hebt gehoord. Zij zijn de Nederlandse kampioenen van het langebaanschaatsen. Oftewel: rondjes rijden op een ijsbaan van 400 meter. De sport is al eeuwen populair in ons land.



SVEN
KRAMER



STEEDS SNELLER

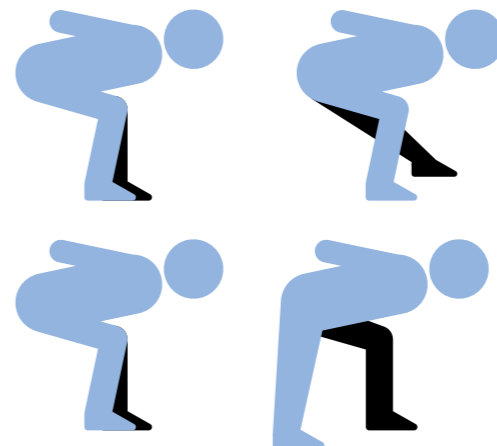
Slome slakken waren het, de schaatsers van vroeger. Tenminste: als je naar de snelheden van nu kijkt. Maar daar kunnen de sporters uit het verleden helemaal niks aan doen. Er is gewoon heel veel veranderd in het langebaanschaatsen. De schaatsen zijn bijvoorbeeld sneller geworden. Vroeger reden ze nog op houtjes. Nu op klapschaatsen. Ook het ijs is anders. Vroeger zaten er bobbels en scheuren in. Nu is er kunstijs. Dat is zo glad als een spiegel. De meeste banen zijn inmiddels overdekt, dus het waait en sneeuwt niet meer tijdens wedstrijden. En de pakken? Die zijn tegenwoordig superstrak. Dat scheelt seconden!

De kans is groot dat er over dertig jaar kampioenen zijn die nóg sneller schaatsen dan Sven Kramer nu. Welke slimme trucs zouden daarbij kunnen helpen? Maak een lijstje en teken zelf op een tekenvel een turboschaatser van de toekomst!

EN... ACTIE!

Schaatsen is een bijzondere sport. Niet alleen omdat je het op ijs doet, maar ook omdat je vooruit gaat door een zijwaartse beweging te maken. Dat klinkt gek, maar zo werkt het echt! Kijk maar eens naar schaatsers op televisie. Die duwen hun benen stevig naar de zijkant. Links, rechts, links, rechts.

Probeer het zelf maar eens. Maak tweetallen. Ga stevig staan en zak diep door je knieën. Leg je handen op je rug en beweeg je benen om de beurt naar links en naar rechts. Laat je maatje kijken of het er 'echt' uitziet. Draai dan de rollen om.



Probeer ook eens met je arm te zwaaien, als een echte kampioen. Dat gaat zo: zak door je knieën en maak dezelfde schaatsbeweging als net. Laat nu je linkerarm op je rug liggen en zwaai met je rechterarm. Als je rechterbeen naar buiten gaat, zwaait je arm naar voren. Als je afzet met je linkerbeen, zwaait je arm naar achteren.

Ziezo. Dit was je eerste 'droogtraining'. Zo noemen schaatsers alle oefeningen die ze niet op het ijs doen, maar gewoon in een gymzaal.



KLAP-SCHAATS

WIST JE DAT...

...schaatskampioen Ireen Wüst zelf haar schaatsen slijpt? Dan weet ze tenminste zeker dat ze super scherp zijn!