

## Schaatsprogramma rustig

**Warming up:** 4 rondes, relaxed tempo. Goed je knieën boven je tenen blijven drukken.

**Blok 1:** 3 maal 3 rondes. Op het rechte eind je lichaam weg blijven duwen. Steeds van links naar rechts. Gebruik een paar meter ijs. *Techniek; Timing is alles. Niet je schaats van je wegduwen maar je lichaam verplaatsen en steeds op een been schaatsen.*

**Blok 2:** 2x 4 rondes. Laat je bovenlichaam meebewegen met de richting van je schaats. In afbeelding 2 zie je de schaatsers hun bovenlichaam prachtig meebewegen met de slag.

*Techniek; Kijk steeds mee naar links als je op links gaat staan (zie afbeelding) en naar rechts als je op rechts gaat staan. Je lichaam gaat dan ook goed mee.*

**Blok 3:** 2 maal 4 rondes. Buig je been goed onder je zodat je ruimte hebt om af te zetten. Op afbeelding 3 zie je de schaatsers steeds in een andere fase bijhalen. *Techniek; blijf terwijl je bijhaalt op een gebogen been staan. Het is bijhalen en dan je lichaam verplaatsen.*

**Blok 4:** 5 rondes. Probeer in elke bocht een aantal keer over te stappen en je schaatsen steeds op gevoel onder je lichaam te plaatsen. In afbeelding 4 zie je de schaatsers de bocht door kijken. Ze zetten op gevoel hun schaatsen neer. Dit gevoel kunnen ook hebben.

*Techniek; Wij zullen wel onze schaatsen voor ons gevoel iets meer naar de buitenkant van de bocht moeten laten wijzen. Anders komen wij (met iets minder snelheid dan de profs) te snel aan de binnenkant van de bocht. De truc is dan toch net als de profs door de bocht te blijven kijken.*



Afbeelding 2



Afbeelding 3



Afbeelding 4

