



LESKAARTEN



VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA

 @ SKATETIJD

 @ SKATETIJD # SKATETIJD



[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)



KNSB PROJECT SKATETIJD

CHILL OP SKATES!

LESSENREEKS VAN VIER STUKS VOOR DE SCHOOL EN DE VERENIGING.

Lesopbouw:

- | | |
|---|------------|
| 1. Introductie 'wat gaan we in deze les doen?' | 5 minuten |
| 2. Skates en beschermers aantrekken (eventueel ouders om te helpen) | 10 minuten |
| 3. Inhoud les, zie onder | 40 minuten |
| 4. Afronding | 5 minuten |
| 5. Skates uittrekken en opruimen (eventueel ouders om te helpen) | 10 minuten |

Minimaal beschikbare ruimte 9 x 18 meter (volleybalveld). Alle lessen uit deze leskaart kunnen gegeven worden in de gymzaal, op het schoolplein of op de skeelerbaan.



CHILL OP SKATES!

LES 1

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Veilig vallen en balans
Doelgroep: Basisschoolkinderen groep 3 t/m 8
Duur: 60-70 minuten
Vorm: Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van balans en stabiliteit
Kerdoel kind: Ik wil ontdekken hoe ik veilig kan skaten

Benodigheden:

- * 8 Pionnen
- * 2 Herkenbare lintjes of hesjes
- * Fluitje

Lesopbouw:

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Introductie | 5 Minuten |
| 2. Skates en beschermers aantrekken | 10 Minuten |
| 3. Inhoud les | 40 Minuten |
| 4. Vrij skaten | 5 Minuten |
| 5. Afronding | 5 Minuten |
| 6. Skates en beschermers uittrekken | 10 Minuten |

1. INTRODUCTIE

Introductie tot schaatsen in de klas/groep/kleedkamer.
Interactief gesprek in groepsverband.

2. SKATES AANTREKKEN

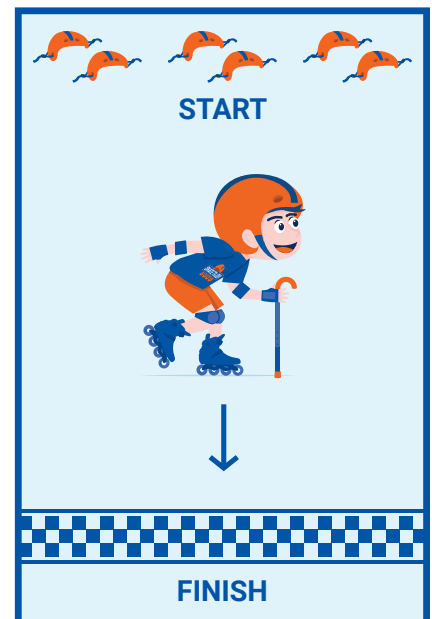
Controleren of de skates goed aan zijn, bij jongere kinderen eventueel helpen.



3. SKATETIJD

A. BEJAARDENSPEL

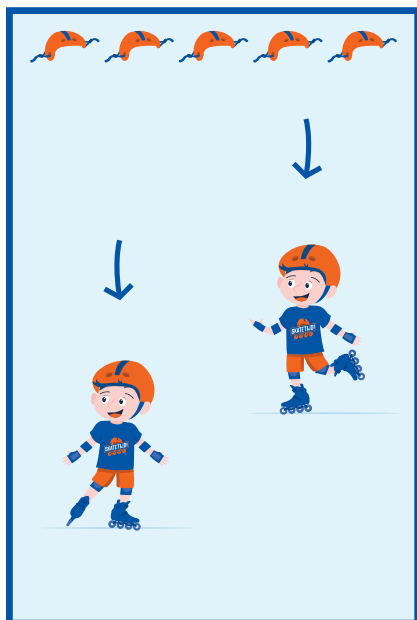
Als de kinderen eenmaal de skates aan hebben laat je ze even in de ruimte rond skaten en begin je met het identificeren van de veiligheid. Hierbij bepaal je het nulpunt. Blaas op het fluitje en zorg ervoor dat de kinderen zich aan één kant van de ruimte verzamelen. Stel ze op in tweetallen. Vraag of ze weten wat de juiste skate-houding is. Je legt kort uit dat de juiste skate-houding is alsof je een bejaard oud vrouwtje of mannetje bent die een beetje voorover gebukt vooruitkomt alsof ze een wandelstok vasthouden, diep in de knie gehurkt en doe het voor. Leg dan het spel uit. De kinderen worden in dit spel even tijdelijk 'bejaarden' en mogen zich voortbewegen alsof ze oude mannetjes en vrouwtjes zijn die niet zo heel erg snel vooruitkomen. Het gaat er bij dit spel om wie het 'langzaamst' kan zonder om te vallen. Degene die als laatste bij de finish is wint! Kinderen die het erg moeilijk vinden laat je hand in hand skaten.



CHILL OP SKATES!

LES 1

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

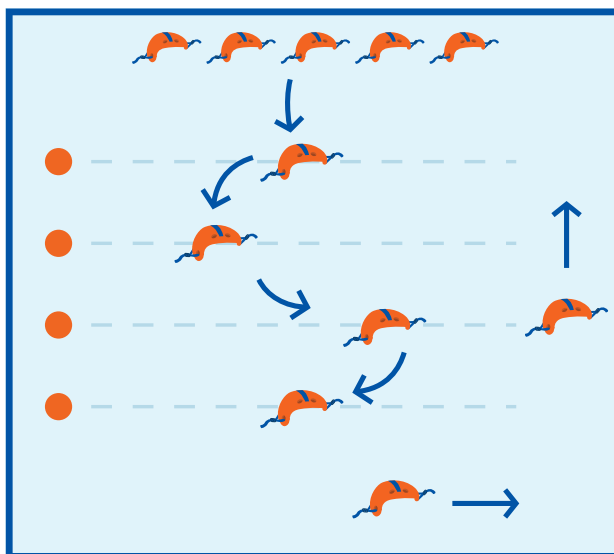


B. STANDBEELDEN/MODELLEN SPEL

Blaas op het fluitje en laat de groep kinderen om je heen verzamelen. Je vraagt de kinderen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Je legt kort uit op welke manieren je kan stoppen met skates door het remblokje te gebruiken en/of door je grote tenen naar elkaar toe te sturen en doe het voor. Leg uit dat de kinderen zich in de skate-houding door de ruimte heen mogen bewegen en dat als ze het fluitsignaal horen moeten proberen zo snel mogelijk te stoppen en een 'standbeeld/modellen positie' moeten aannemen. Degene die steeds als laatste stopt is af. Dit spel kun je ook uitvoeren in de vorm van 'Annemaria Koekoek' voor jongere leeftijdsgroepen.

C. VALLEN IS OOK EEN SPORT

Gebruik de pionnen voor deze oefening. Met pionnen zet je denkbeeldige lijnen uit. Vraag de kinderen of ze weten hoe ze het beste kunnen vallen en leg daarna de oefening uit. De kinderen starten op de knieën. Leg uit dat ze bij elke pion een 'val' moeten maken. Laat ze zelf controleren of hun bescherming na elke val steeds goed zit. Bij de eerste pion moeten ze vanuit knie-zit voorover vallen. Bij de tweede vanuit stilstand in skate-houding voorover vallen. Bij de derde pion vanuit skate-houding (zonder te stoppen) voorover vallen. Bij de vierde pion mogen ze zelf bedenken hoe ze vallen (bijvoorbeeld een koprol). Leg uit dat ze dan weer terug naar het begin gaan en de oefening moeten herhalen. Degene die de meest creatieve val maakt, mag hem voordoen! Let wel op de veiligheid. Je kan van dit spel ook een wedstrijdje maken wie het eerst aan de overkant is.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)

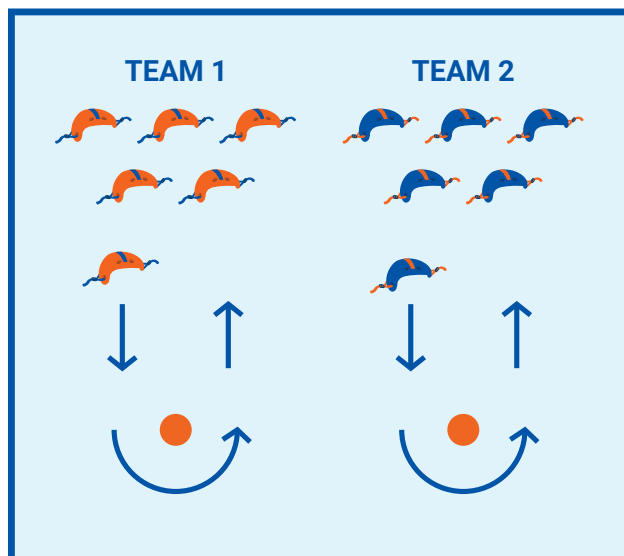
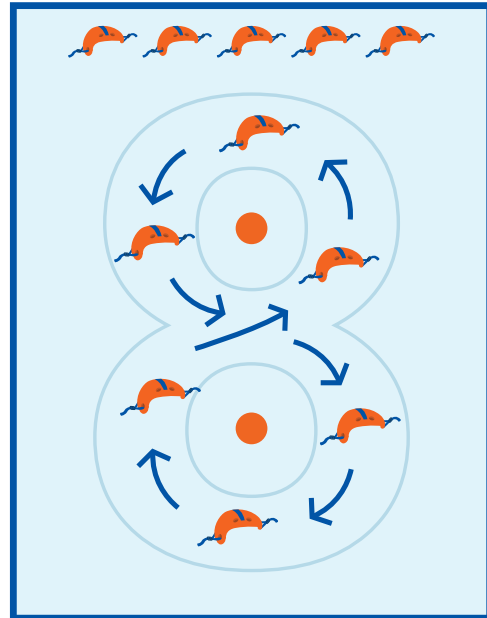
CHILL OP SKATES!

LES 1

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

D. DE WAVE

Met pionnen zet je een denkbeeldige acht-vorm uit. Laat de kinderen verzamelen. Vraag ze of ze weten wat een wave is. Laat de kinderen samen een arm-wave maken. De armen om de beurt omhoog van de ene kant van de groep naar de andere kant en laat ze er een luide 'WOOOH' bij maken. Leg de kinderen uit dat ze in acht-vorm om de pionnen gaan skaten. Ga voorop en laat de kinderen in polonaise achter je aan gaan. Hiermee bepaal jij het tempo. Elke keer als op het fluitje blaast, maken de kinderen een wave met hun armen. Leg dan uit dat ze ook een arm-wave naar opzij kunnen maken richting de pion en elke keer als ze een arm wave naar opzij maken dat ze dan ook de voet aan de kant van de pion optillen waarbij het achterste wielje op de grond blijft. Doe het voor. Herhaal de oefening een aantal keer.



E. SKATEHELDEN ESTAFETTESPEL

Laat de kinderen om je heen verzamelen en gebruik twee pionnen die je in het midden van de ruimte zet. Tijdens dit spel verdeel je de kinderen in twee teams. Vraag de kinderen of ze weten wie de broertjes Mulder zijn. Deel de groep in twee teams en zorg ervoor dat de teams divers zijn ingedeeld qua vaardigheid. Wijs aan wie team Michel Mulder is en wie team Ronald Mulder. De twee teams gaan een estafettespel spelen 'wie het snelste' is. De twee groepen stellen zich op aan de zijkant van de ruimte. Van elk team start een kind die zo snel mogelijk naar de pion skate, er een bocht omheen moeten maken op 1 been en daarna zo snel mogelijk terug skate naar zijn/haar team. De volgende die aan de beurt is mag starten als zijn/haar hand wordt aangetikt. Het team dat het snelste klaar is wint!



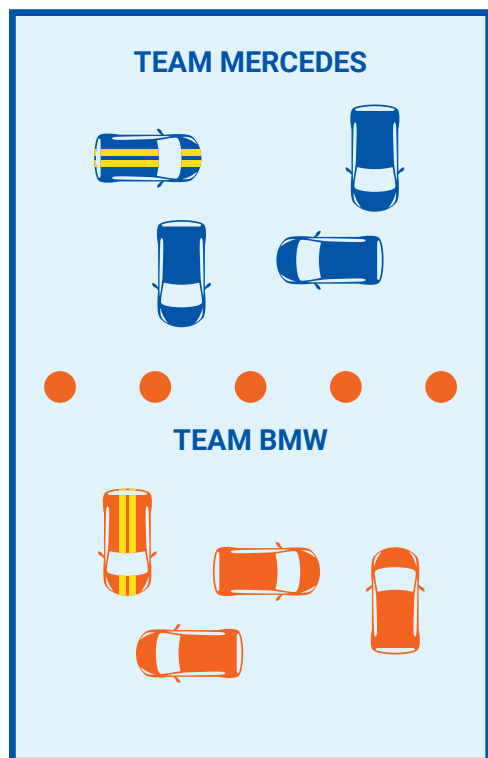
GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)

CHILL OP SKATES!

LES 1

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT



F. AUTO-TIKKERTJE

Tijdens dit spel worden de kinderen auto's. De kinderen worden in twee 'teams' verdeeld. Ook de ruimte wordt in twee vakken verdeeld. Elk team krijgt een naam (Team Mercedes en team BMW) en heeft een team-captain. De team-captain is de tikker en krijgt een fel gekleurde hesje aan voor herkenbaarheid. De captain van team Mercedes gaat kinderen tikken in het vak van BMW en andersom. Als je getikt bent, moet je stoppen en stil blijven staan. Als alle kinderen stilstaan heeft één van de team-captains gewonnen! Er geldt alleen één regel: niemand mag de voeten optillen van de vloer, je moet proberen snelheid te maken terwijl de wielen op de grond blijven. Til je toch je voeten op dan ben je af en moet je stil gaan staan. De trainer/docent is de scheidsrechter. Je kan dit spel natuurlijk een aantal keer spelen.

4. VRIJ-SKATEN

Laat de kinderen nog een paar minuutjes even vrij-skaten en vraag ze de gebruikte materialen voor je op te ruimen. Dan blaas je op het fluitje om iedereen te verzamelen en de les af te ronden.

5. AFRONDING

Vraag de kinderen wat ze het leukst vonden en wat ze geleerd hebben.

6. SKATES UITTREKKEN EN OPRUIMEN.

Skates uittrekken, bescherming opruimen en opruimen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)



CHILL OP SKATES!

LES 2

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema:	Remmen
Doelgroep:	Basisschoolkinderen groep 3 t/m 8
Duur:	60-70 minuten
Vorm:	Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van stabiliteit en remmen
Kerdoel kind:	Ik wil ontdekken wat ik allemaal op skates kan

Benodigheden:

- * 10 Pionnen
- * (Tennis)ballen
- * 2 Herkenbare lintjes of hesjes
- * Fluitje

Lesopbouw:

1. Introductie	5 Minuten
2. Skates en beschermers aantrekken	10 Minuten
3. Inhoud les	40 Minuten
4. Vrij skaten	5 Minuten
5. Afronding	5 Minuten
6. Skates en beschermers uittrekken	10 Minuten

1. INTRODUCTIE

Introductie tot skaten in de klas/groep/kleedkamer.
Interactief gesprek in groepsverband.

2. SKATES AANTREKKEN

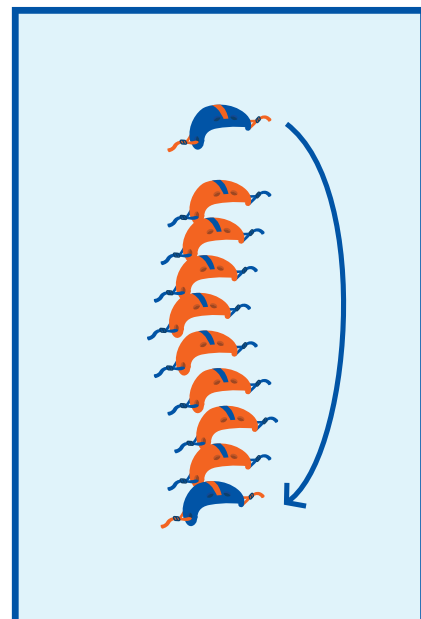
Controleren of de skates goed aan zijn, bij jongere kinderen eventueel helpen.



3. SKATETIJD

A. RUPSJE NOOIT GENOEG / STOOMLOCOMOTIEF

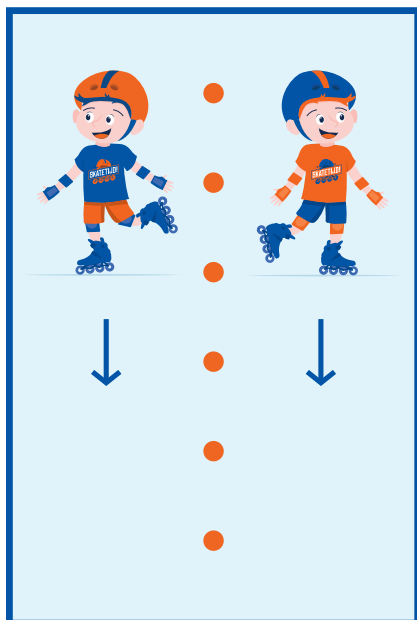
Als de kinderen eenmaal de skates aan hebben laat je ze even in de ruimte rond skaten en begin je met het identificeren van de veiligheid van de kinderen. Hierbij bepaal je het nulpunt. Verzamel de kinderen om je heen en leg het spel uit. Je wijst één van de kinderen als leider aan (een kind dat al aardig vaardig is). De kinderen mogen zich verspreiden door de ruimte en de leider gaat een voor een langs iedereen om ze 'op te halen' waardoor ze een rijdende polonaise creëren. De kinderen houden zich aan elkaar vast met de handen op de heupen van de voorganger. De leider van de groep maakt zich los van de polonaise en sluit achter aan. Pas als de leider achteraan is aangesloten mag de nieuwe leider weer loslaten. Zo creëren de kinderen samen een rupsbeweging. Stimuleer de kinderen vaart te houden en laat ze als team werken.



CHILL OP SKATES!

LES 2

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

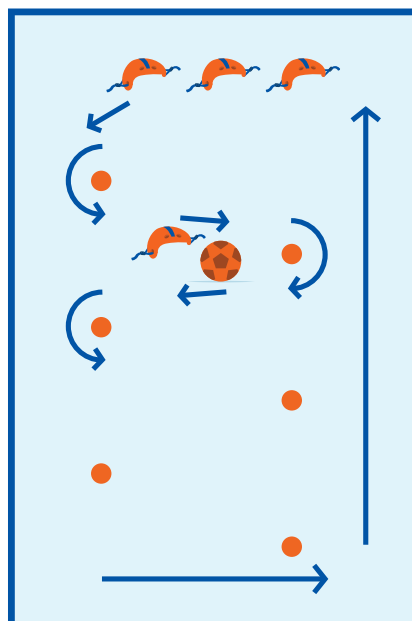


B. WIE HET LANGSTE KAN

Zet een aantal pionnen met een meter ruimte er tussen midden in de ruimte. Met de pionnen geef je een denkbeeldig begin- en eindpunt aan. Maak duo's van de kinderen en leg uit dat het spel draait om wie het langst rechthout op één been kan blijven staan. Met een fluitje geef je aan wanneer een duo mag starten. Kinderen die dit erg moeilijk vinden kun je eerst hand in hand laten gaan. Herhaal de oefening een aantal keer.

C. SLALOMMEN

Tijdens dit spel zet je de pionnen in de opstelling van de vorige oefening, maar dan verder uit elkaar. Verzamel de kinderen en geef elk van hen een bal. Vraag de kinderen of ze weten wat de skate-houding is. Leg uit dat de skate houding net is alsof ze allemaal bejaarde mannetjes en vrouwtjes zijn die lichtelijk voorover gebukt, diep in de knie gehurkt met een wandelstok vooruit komen en doe het voor. Leg uit dat de kinderen met hun bal om de pionnen heen moeten skaten en dat ze met hun hand de bal vooruit moeten rollen als bejaarden. De bal moet op de vloer blijven. Geef het juiste voorbeeld en doe het spel kort voor. Herhaal deze oefening een aantal keer.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)



CHILL OP SKATES!

LES 2

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

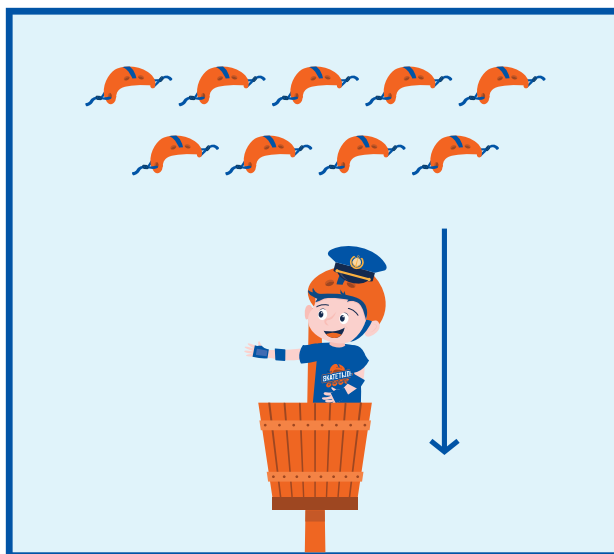


D. DE VLOER IS LAVA

Laat de kinderen verzamelen en vraag hen of ze weten hoe ze moeten stoppen. Leg uit dat je dat je kunt remmen met het remblokje aan de achterkant van de skate en doe het eventueel voor (zorg er voor dat je rechter skate voor je linker skate staat. Het neuswiel van de rechter skate til je op en vervolgens zet je druk op het remblokje door diep te gaan zitten). Leg dan het spel uit. Laat de kinderen skaten door de ruimte en als ze het fluitje horen is de vloer Lava! Dit betekent dat de kinderen moeten stoppen met het remblokje en dan op hun billen moeten zitten met hun voeten in de lucht. Degene die het laatst met de benen in de lucht zit is af. Leg uit dat ze eerst met hun remblokje moeten remmen, anders zijn ze sowieso af. De laatste die overblijft wint!

E. SCHIPPER MAG IK OVERVAREN

Alle kinderen staan aan één kant van de ruimte. Er is 1 'schipper' die in het midden van de ruimte staat. De groep zingt 'schipper mag ik overvaren ja of nee...!'. De schipper antwoordt: ja.. Kinderen roepen: hoe?? De schipper bedenkt een manier waarop de groep naar de overkant van de ruimte moeten komen. Bijvoorbeeld: Op 1 been, of met 2 armen in de lucht, als pinguïns of in tweetallen (docent/trainer helpt). De kinderen die bij de oversteek worden getikt worden ook schippers (en dus tikkers) en zo gaat het hele spelletje overnieuw totdat alle kinderen schippers zijn geworden (en getikt zijn). Dit spel kun je natuurlijk vaker spelen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)

CHILL OP SKATES!

LES 2

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

F. CHAOS SPEL

Deel de kinderen in twee teams en verdeel de ruimte in twee vakken. Zorg ervoor dat je alle (tennis)ballen in een mand/tas hebt liggen en dat deze mand/tas in het midden van de ruimte staat. Leg uit dat het de bedoeling is dat elk team zoveel mogelijk (tennis)ballen moet verzamelen in hun eigen vak, maar dat er ook (tennis)ballen gestolen mogen worden uit het vak van het andere team. Hierbij gelden de volgende regels; De kinderen mogen de voeten niet optillen van de vloer, moeten stoppen met het remblokje en er mag niet gegoid worden met de (tennis)ballen. Na een aantal minuten geef je aan dat het spel ten einde is met een fluitsignaal en wordt er geteld hoeveel (tennis)ballen elk team verzameld heeft. Het team met de meest verzamelde (tennis)ballen wint!

4. VRIJ-SKATEN

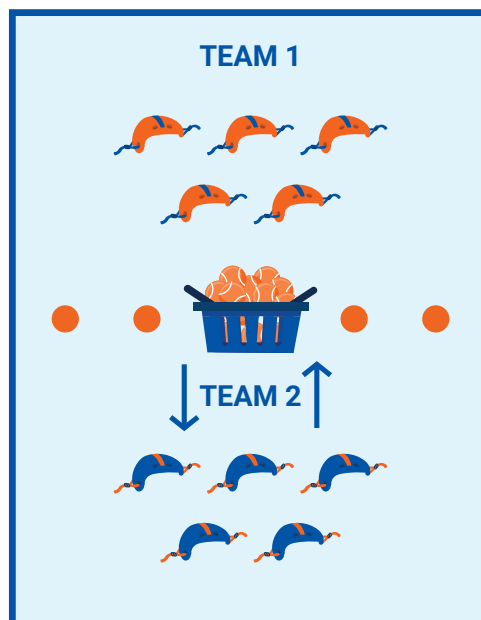
Laat de kinderen nog een paar minuutjes even vrij-skaten en vraag ze de gebruikte materialen voor je op te ruimen. Dan blaas je op het fluitje om iedereen te verzamelen en de les af te ronden.

5. AFRONDING

Vraag de kinderen wat ze het leukst vonden en wat ze geleerd hebben.

6. SKATES UITTREKKEN EN OPRUIMEN.

Skates uittrekken, bescherming opruimen en opruimen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)



CHILL OP SKATES!

LES 3

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Verkeer
Doelgroep: Basisschoolkinderen groep 3 t/m 8
Duur: 60-70 minuten
Vorm: Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van stabiliteit en remmen
Kerdoel kind: Ik wil veilig op de weg kunnen skaten.

Benodigheden:

- * 10 Pionnen
- * (Tennis)ballen
- * 2 Herkenbare lintjes of hesjes
- * Fluitje

Lesopbouw:

1. Introductie	5 Minuten
2. Skates en beschermers aantrekken	10 Minuten
3. Inhoud les	40 Minuten
4. Vrij skaten	5 Minuten
5. Afronding	5 Minuten
6. Skates en beschermers uittrekken	10 Minuten

1. INTRODUCTIE

Introductie tot skaten in de klas/groep/kleedkamer.
Interactief gesprek in groepsverband.

2. SKATES AANTREKKEN

Controleren of de skates goed aan zijn, bij jongere kinderen eventueel helpen.



3. SKATETIJD

Veel kinderen skaten thuis. Doorgaans gewoon in de eigen woonwijk en dus op de openbare weg. In deze les proberen we kinderen op een ludieke wijze kennis te laten maken met dat wat ze allemaal in het verkeer kunnen tegenkomen.

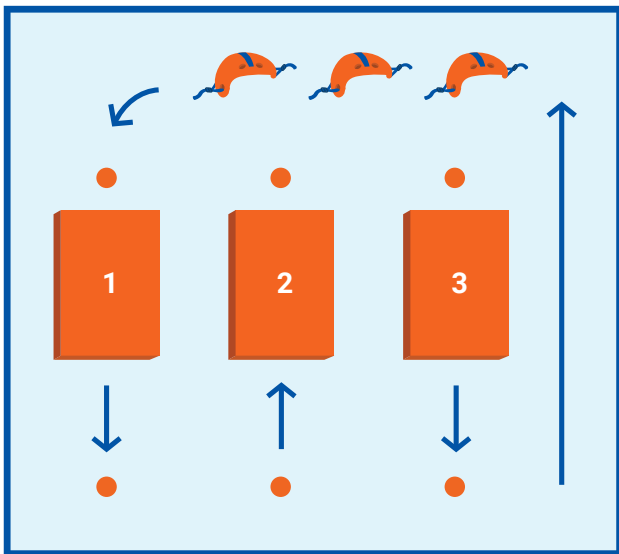
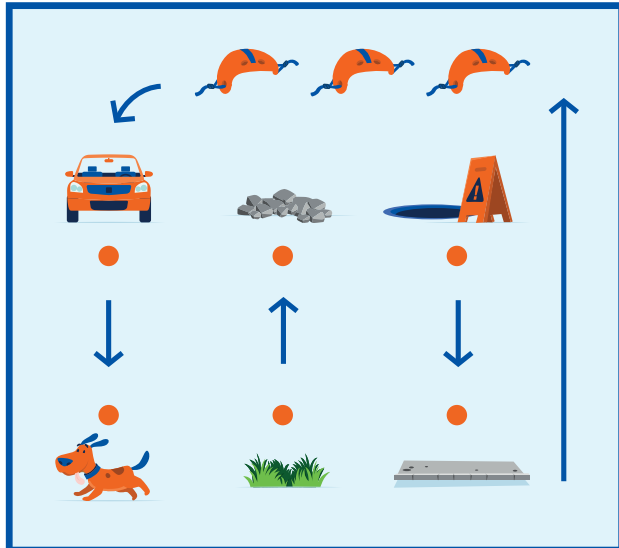
CHILL OP SKATES!

LES 3

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

A. HOI BUURMAN!

Vraag de kinderen of ze wel eens buiten zijn gaan skaten in hun eigen buurt. Vraag dan wat ze allemaal tegenkomen buiten met skaten; zoals stoepranden, gras, steentjes, de buren, de hond van de buren, maar ook putdeksels en auto's. Leg uit dat buiten op straat skaten soms erg gevaarlijk kan zijn en leg daarna de oefening uit. Zorg ervoor dat je een aantal pionnen in de ruimte zet waarbij elke pion een 'obstakel' voorstelt. Leg uit dat het de bedoeling is dat ze tussen de pionnen rechtuit skaten met de ene voet voor de andere en doe het voor. De kinderen mogen zelf hardop roepen naar elkaar wat ze tegenkomen op straat (bij elke pion).



B. OBSTAKELS

Verzamel de kinderen om je heen met behulp van het fluitje. Gebruik dezelfde opstelling van pionnen als bij de vorige oefening, maar leg tussen elke twee pionnen een val-mat neer. Vraag de kinderen of ze weten wat de skate-houding is. Leg uit dat de skate houding net is alsof ze allemaal bejaarde mannetjes en vrouwtjes zijn die lichtelijk voorover gebukt, diep in de knie gehurkt met een wandelstok vooruit komen en doe het voor. Leg daarna uit dat de kinderen weer om de pionnen heen moeten skaten in skate-houding en dat elke val-mat iets voorstelt.

1. De eerste val-mat is gras. Je stapt er op en laat jezelf uitrollen tot je stilstaat, dan ga je weer verder.
2. De tweede val-mat is een stoeprand. Je moet één voet op de mat zetten en met de andere voet erbij langs skaten.
3. Bij de derde mat mogen ze zelf bedenken wat het is en hoe ze eroverheen of eromheen gaan (misschien is het wel een vijver?).



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)

CHILL OP SKATES!

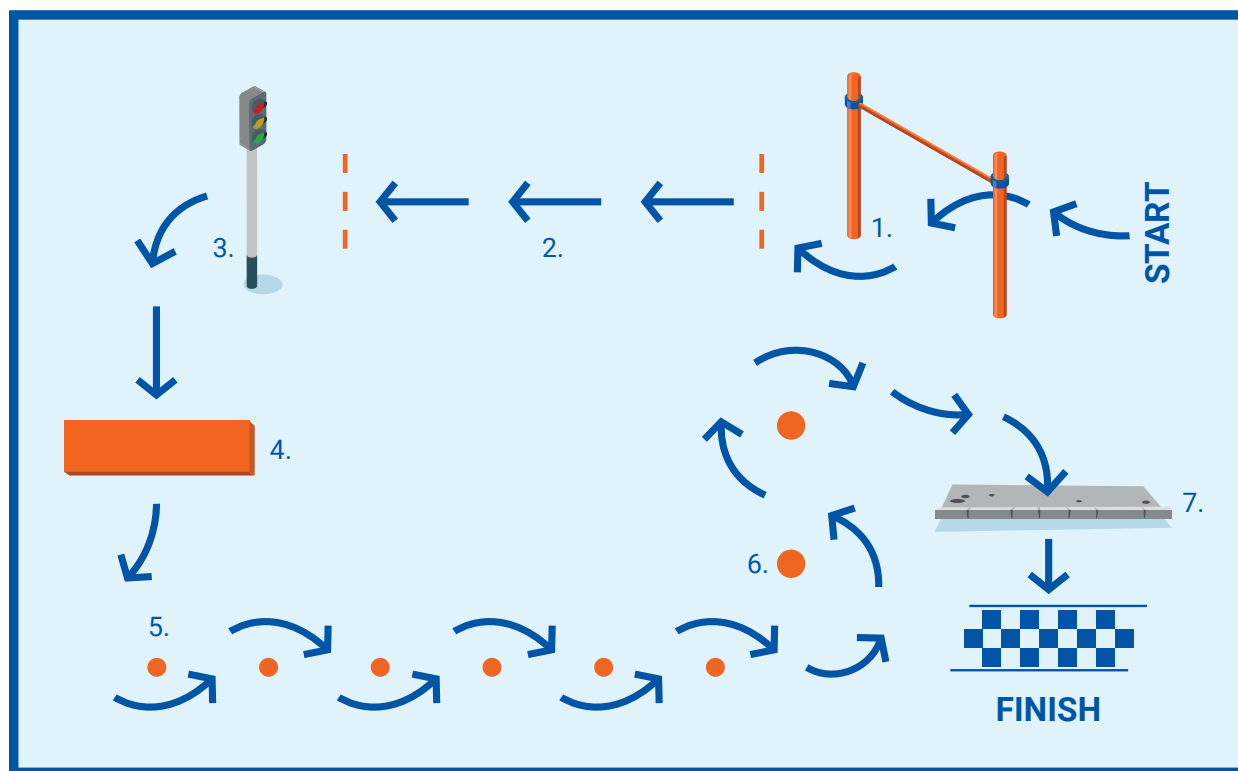
LES 3

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

C. VERKEERSPARCOURS

Bouw het parcours op met behulp van de lijst met benodigdheden. Bekijk per onderdeel wat er van de kinderen verwacht wordt en leg uit dat ze een verkeersparcours gaan doen. De trainer/docent is de verkeerswachter en voert controles uit. Oppassen dat je wel stopt bij het verkeerslicht anders kun je op de bon geslingerd worden.

1. Snelheid maken en onder een obstakel door skaten in de skatehouding.
2. Snelheid maken in skate-houding.
3. Remmen bij het verkeerslicht.
4. Over een obstakel stappen.
5. Slalom om putdeksels heen.
6. Skaten door een S-bocht.
7. Over een obstakel skaten, bijvoorbeeld een oude val-mat of een stoeprand.



4. VRIJ-SKATEN

Laat de kinderen nog een paar minuutjes even vrij-skaten en vraag ze de gebruikte materialen voor je op te ruimen. Dan blaas je op het fluitje om iedereen te verzamelen en de les af te ronden.

5. AFRONDING

Vraag de kinderen wat ze het leukst vonden en wat ze geleerd hebben.

6. SKATES UITTREKKEN EN OPRUIMEN.

Skates uittrekken, bescherming opruimen en opruimen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)



CHILL OP SKATES!

LES 4

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: FUN op skates
Doelgroep: Basisschoolkinderen groep 3 t/m 8
Duur: 60-70 minuten
Vorm: Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van stabiliteit en remmen
Kerdoel kind: Spel en plezier beleven op skates.

Benodigheden:

- * 10 Pionnen
- * 2 Herkenbare lintjes of hesjes
- * Fluitje
- * Stoepkrijt
- * 4 Pionnen / Hoedjes in twee kleuren
- * Bellenblaas
- * Gymmatten

Lesopbouw:

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Introductie | 5 Minuten |
| 2. Skates en beschermers aantrekken | 10 Minuten |
| 3. Inhoud les | 40 Minuten |
| 4. Vrij skaten | 5 Minuten |
| 5. Afronding | 5 Minuten |
| 6. Skates en beschermers uittrekken | 10 Minuten |

1. INTRODUCTIE

Introductie tot skaten in de klas/groep/kleedkamer.
Interactief gesprek in groepsverband.

2. SKATES AANTREKKEN

Controleren of de skates goed aan zijn, bij jongere kinderen eventueel helpen.



3. SKATETIJD



A. BELLEN BLAZEN!

Als de kinderen eenmaal de skates aan hebben laat je ze even in de ruimte rond skaten en begin je met het identificeren van de veiligheid van de kinderen. Hierbij bepaal je het nulpunt. Kinderen die het moeilijk vinden laat je hand in hand skaten. Vervolgens tover je een buisje bellenblaas tevoorschijn en ga je bellen blazen. Laat de kinderen achter de bellen aan gaan om ze te proberen te vangen. Laat de kinderen na een tijdje verzamelen en vraag of ze weten wat de correcte skate-houding is. Leg daarna uit dat de skate-houding net is alsof ze allemaal bejaarde mannetjes en vrouwtjes zijn die lichtelijk voorover gebukt, diep in de knie gehurkt met een wandelstok vooruit komen en doe het voor. Laat de kinderen weer door de ruimte skaten in de skate-houding en blaas weer bellen de ruimte in. Je kan ook één van de kinderen de bellen laten blazen terwijl hij rondrijdt.

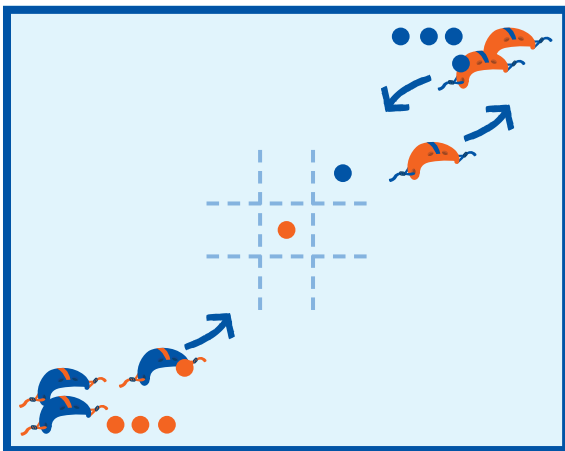
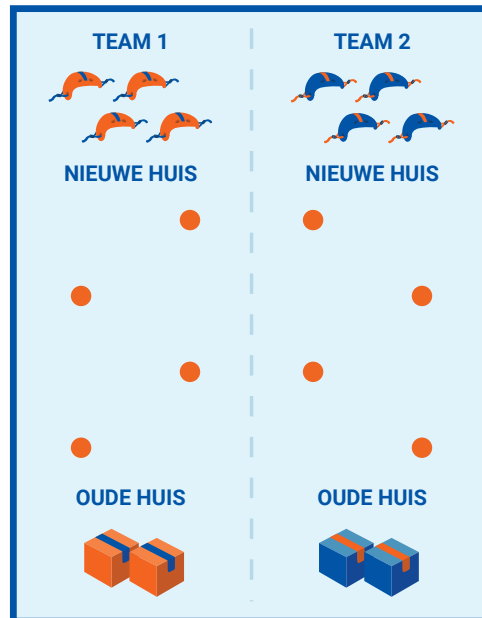
CHILL OP SKATES!

LES 4

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

B. ZIGZAG VERHUISPEL

Deel de ruimte in twee vakken in de lengte. Maak van de groep kinderen twee verhuisteam. Zet in elk vak een aantal pionnen over de lengte van de ruimte in zigzagvorm. Plaats aan de overkant van de kinderen een evenredig aantal lege verhuisdozen/ pionnen van andere kleur of andere attributen. Vraag de kinderen of er wel eens iemand van hen verhuisd is en laat ze het verhaal even vertellen. Leg daarna het spel uit. Je legt uit dat je gaat verhuizen en dat de kinderen je moeten helpen om de spullen uit het oude huis te naar het nieuwe huis te verplaatsen. Om de beurt moeten de kinderen een doos/pion/attribuut ophalen en terugbrengen. Het parcours om van het nieuwe huis naar het oude huis en weer terug te komen is een zigzag. Leg de kinderen uit dat ze dit in de skate-houding moeten doen en doe voor hoe ze moeten stoppen met de hiel-stop (de ene voet voor de andere zetten en door diep te zitten de voorste voet met het remblokje laten remmen).



C. BOTER, KAAS EN EIERN.

Zorg ervoor dat je één of meerdere rastervormen met vakken in de ruimte opstelt. Dit kan met pionnen of matten in de zaal of met stoepkrijt op het plein of de skeelerbaan. Deel de kinderen in evenredige groepjes. De kinderen krijgen elk een attribuut zoals een pion, hoedje of een felgekleurde hesje. Vraag de kinderen of ze het spel 'boter, kaas en eieren' ook kennen. Leg daarna de spelregels uit en maak twee teams per raster. Om de beurt rijden kinderen naar een vak en remmen. Het team met hetzelfde attribuut die als eerste 'drie op een rij' heeft wint!



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)

CHILL OP SKATES!

LES 4

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT



D. BEVRIJDING- TIKKERTJE

Verzamel de kinderen bij elkaar en vraag of ze weten hoe ze het beste kunnen vallen. Leg uit dat ze zich het beste kunnen laten vallen in een knie-zit. Doe het voor en laat ze het een paar keer oefenen vanuit stilstand. Leg dan het spel uit. Wijs een tikker aan en laat de kinderen zich verspreiden door de ruimte. De tikker probeert zoveel mogelijk kinderen te tikken. Als iemand getikt wordt moet deze stoppen en met de benen wijd gaan staan. De kinderen kunnen elkaar bevrijden door te stoppen, onder het poortje door te kruipen van het kind dat getikt was. Daag ze uit om in skate-houding door de ruimte te bewegen. Maak het spel eventueel moeilijker door twee tikkers aan te wijzen. Dit spel kun je natuurlijk een paar keer herhalen.

E. ROLHOCKEY

Als afsluitend spel kun je hockey spelen net als op schoenen of net als ijshockey. Vraag de kinderen of ze het spel hockey kennen. Leg uit dat dit op skates 'rolhockey' heet en zelfs een officiële sport is in Nederland. Deel de kinderen in twee teams, voorzie ze van een hockeystick en een balletje. Leg de spelregels van rolhockey uit en stimuleer de kinderen om het gehele spel in skate-houding te spelen. Speel het spel zo'n 15-20 minuten. Degene met de meeste goals wint! Zorg ervoor dat je het veld met pionnen of stoepkrijt uit zet.

4. VRIJ-SKATEN

Laat de kinderen nog een paar minuutjes even vrij-skaten en vraag ze de gebruikte materialen voor je op te ruimen. Dan blaas je op het fluitje om iedereen te verzamelen en de les af te ronden.

5. AFRONDING

Vraag de kinderen wat ze het leukst vonden en wat ze geleerd hebben.

6. SKATES UITTREKKEN EN OPRUIMEN.

Skates uittrekken, bescherming opruimen en opruimen.



GA VOOR MEER OEFENINGEN NAAR:

[SCHAATSEN.NL/SKATETIJD](https://schaatsen.nl/skatetijd)