



KONINKLIJKE
BELGISCHE
SNELSCAATS
FEDERATIE

SKILLS ATTEST READER



ALGEMEEN

Deze reader is de handleiding van het Skills Attest van de KBSF. In het Skills Attest zijn motorische doelstellingen opgesteld voor 6- tot en met 12-jarige jeugdschaatsers van het snelschaatsen. Wanneer een jeugdschaatser alle levels van het attest heeft voltooid, heeft de schaatser een brede technische basis gelegd om zijn of haar vaardigheden verder te verbeteren en te perfectioneren op competitieniveau van het shorttrack of het langebaanschaatsen.

Het attest is gericht op het snelschaatsen. De doelstellingen zijn dus van toepassing op zowel het shorttrack als het langebaan en overal gelijk op elk niveau. Jeugdschaatsers krijgen op die manier de mogelijkheid om zichzelf te kunnen ontwikkelen, zowel in het shorttrack als in het langebaanschaatsen. Nadat de schaatser het Skills Attest hebben afgerond, kunnen ze een specifiekere keuze maken voor één van de snelschaats disciplines.

Het Skills Attest is een onderdeel van het talentontwikkelingsprogramma van de KBSF en de VLSU, en sluit ook aan op het gebruikte LTAD-model. Het LTAD-model is een van oorsprong Canadees model. De gedachten achter dit model is dat een vroege en brede bewegingsbasis met plezier aan de beleving van de sport, ervoor zorgt dat kinderen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen en dat een mens zijn leven lang blijft bewegen.

SCHAATS ABC

Alle begrippen waarover gesproken wordt in het SkillAttest zijn terug te vinden in het SchaatsABC achterin deze reader op pagina 11 t/m 13. Ieder begrip wordt in het SchaatsABC nader verklaard.

Per seizoen zou een schaatser minstens één level/niveau moeten (kunnen) afwerken. Afhankelijk van het instroomniveau van de schaatser is het wel mogelijk om meerdere levels per seizoen af te ronden. Echter, het doel is wel dat de schaatser op 12-jarige leeftijd het 6de level heeft behaald.

In level 1 tot en met 3 zijn telkens drie leerlijnen te vinden. Vanaf level 4 is daar een vierde leerlijn off ice aan toegevoegd die gericht is op opwarmingsvaardigheden. Daarnaast worden vanaf level 4 de doelstellingen gescoord in de schaatshouding. In level 1 t/m 3 wordt bij iedere doelstelling, de minimale schaatshouding gehanteerd.

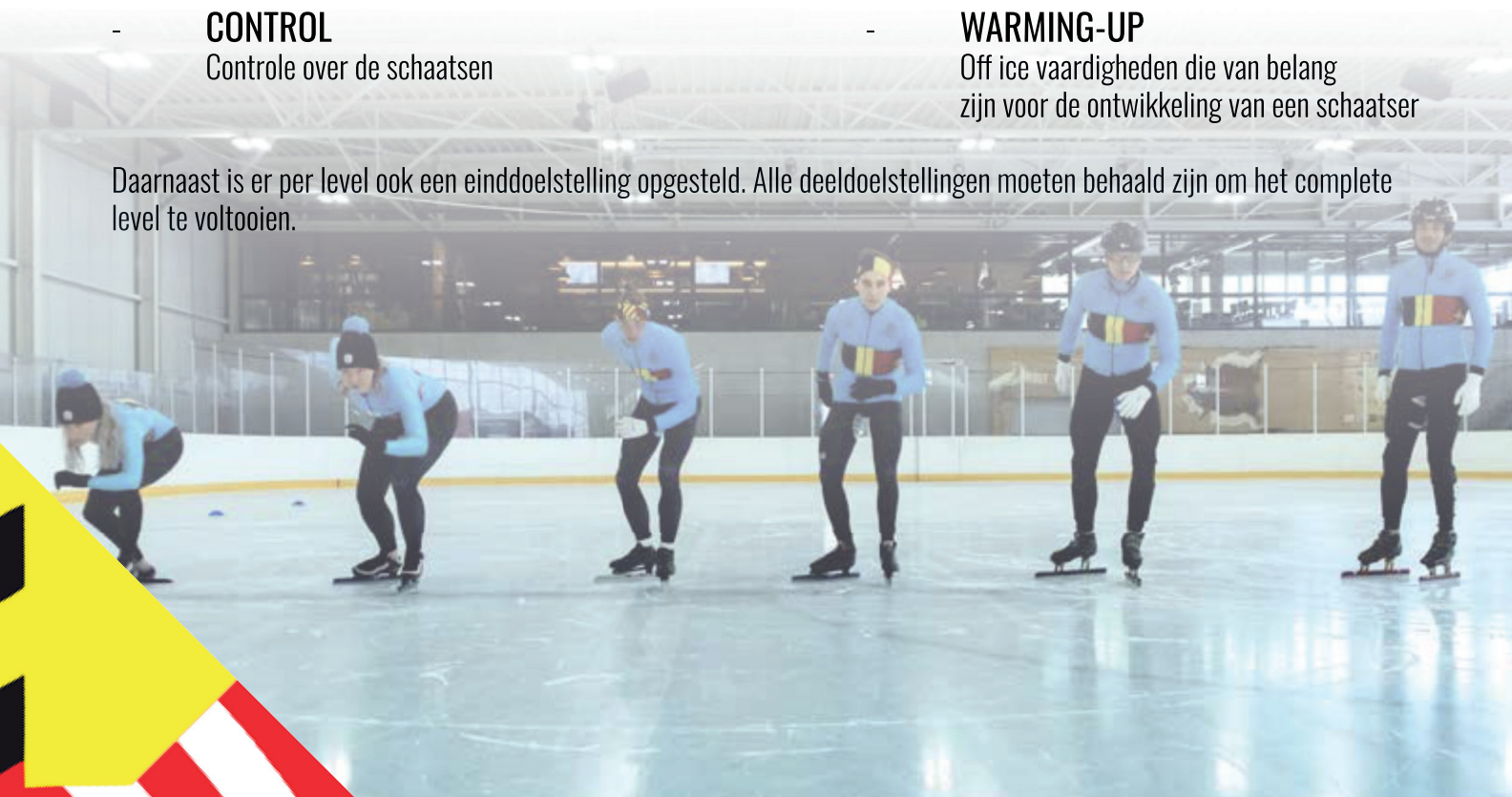
- **SKILLS**
Basisvaardigheden

- **CONTROL**
Controle over de schaatsen

- **MOVE**
Vaardigheden m.b.t. verplaatsing

- **WARMING-UP**
Off ice vaardigheden die van belang zijn voor de ontwikkeling van een schaatser

Daarnaast is er per level ook een einddoelstelling opgesteld. Alle deeldoelstellingen moeten behaald zijn om het complete level te voltooien.



LEVEL 1

EINDDOELSTELLING

De schaatser kan 5m voortbewegen zonder hulp, gevolgd door het maken van een visje, gevolgd door 5m voortbewegen zonder hulp.



QR code FILMPJE VAN EINDDOELSTELLING

SKILLS

De schaatser kan na een val zelfstandig rechtstaan en kent de basisprincipes van voor- en achterwaarts vallen.

ACHTERWAARTS VALLEN

Handen gekruist over de borst, kin op de borst en vallen naar achteren als een bolletje.

VOORWAARTS VALLEN

Armen niet naar buiten spreiden.



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL

Wanneer de schaatser stilstaat, staat de schaatser recht op de messen met rechte enkels.



Figuur 1.
Recht op de messen staan

Deze doelstelling wordt gescoord tijdens de gehele training, observeer hiervoor goed de schaatser. Hoe staat de schaatser op de messen tijdens de instructie van de trainer?

MOVE 1

De schaatser kan pinguïn passen maken met de handen op de knieën.



Figuur 2.
Pinguïn pas met handen op de knieën



QR code FILMPJE OEFENING

MOVE 2

De schaatser kan vier pinguïn passen maken, gevolgd door enkele meters te glijden met de handen op de knieën, en weer terug vier pinguïn passen te maken.

LEVEL 2

EINDDOELSTELLING

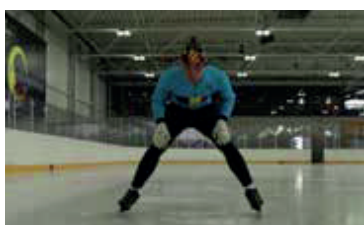
De schaatser kan 5m schaatsen in de minimale schaatshouding, gevolgd door 10m glijden, gevolgd door terug 5m te schaatsen in de minimale schaatshouding.



QR code FILMPJE VAN
EINDDOELSTELLING

SKILLS 1

De schaatser kan na enkele meters snelheid te hebben gemaakt, drie visjes uitvoeren.



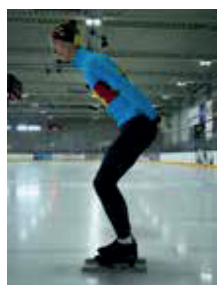
Figuur 3.
Visje vooraanzicht



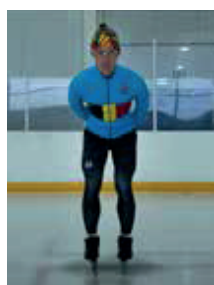
QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 2

De schaatser kan zelfstandig, al schaatsend, de minimale schaatshouding aannemen en weet wat dit begrip inhoudt.



Figuur 4. Minimale
schaatshouding
zij aanzicht



Figuur 5. Minimale
schaatshouding
vooraanzicht

CONTROL

De schaatser kan na 7m schaatsen volledig tot stilstand komen met een pizzapunt remtechniek.



Figuur 6.
Remtechniek Pizzapunt



QR code FILMPJE OEFENING

MOVE

De schaatser kan drie keer volledig foutloos meedoen in het politie spel.

De schaatser schaatst richting de trainer en kan goed reageren op het signaal wat de trainer geeft. Hierin wordt de schaats-techniek goed gehandhaafd wanneer de schaatser plots moet reageren op een onverwacht signaal.



QR code FILMPJE OEFENING

LEVEL 3

EINDDOELSTELLING

De schaatser kan in de minimale schaatshouding twee rechte stukken schaatsen. Het eerste rechte stuk kan de schaatser drie keer knie-klap op één been uitvoeren. Het tweede rechte stuk kan de schaatser een visje naar keuze uitvoeren.



QR code FILMPJE VAN
EINDDOELSTELLING

SKILLS

De schaatser kan minstens 3m op zowel het linker- als het rechterbeen glijden in de minimale schaatshouding.



Figuur 7. Glijden
voorwaarts 1 been



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 1

Over een recht stuk van 15m kan de schaatser op twee gemarkeerde punten één keer linksom en één keer rechtsom draaien en daarna zijn weg vlot vervolgen.



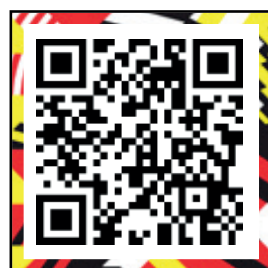
QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 2

De schaatser kan uit stilstand starten, stoppen op een gemarkeerd punt, en vlot terug starten.



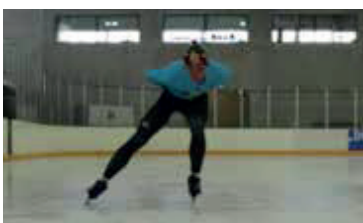
2 remtechnieken om tot stilstand te komen moeten worden beheerst, dit zijn de parallelrem en de pizzapunt.



QR code FILMPJE OEFENING

MOVE

De schaatser kan een half visje uitvoeren op zowel een recht stuk als in een bocht op zowel het linker- als het rechterbeen in de minimale schaatshouding.



Figuur 8.
Vooraanzicht visje



QR code FILMPJE OEFENING

LEVEL 4

EINDDOELSTELLING

De schaatser kan het hindernissenparcours volbrengen en bij de gemarkeerde punten de juiste opdrachten uitvoeren.



Parcours over een lengte uitvoeren van een recht stuk.



QR code FILMPJE VAN EINDDOELSTELLING

WARMING UP

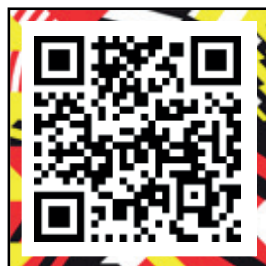
De schaatser kan de SHKE (schouder-heup-knie-enkel)-oefening uitvoeren tijdens de opwarming.

Schouder: armzwaai voor en achterwaarts

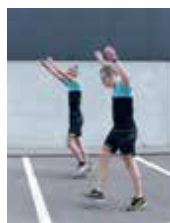
Heup: draaien met de heupen met handen in de zij

Knie: knieheffen met uitstrekking op de tenen en 3 wandelpassen tussen de kniehef

Enkel: draaien van de enkel op de tenen met wandelpas



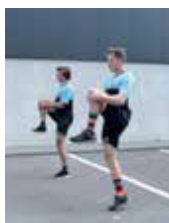
QR code FILMPJE OEFENING



Figuur 9. Armzwaai



Figuur 10. Heupen draaien



Figuur 11. Kniehef



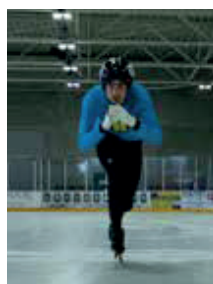
Figuur 12. Enkels draaien

SKILLS 1

De schaatser kan tijdens het rechte stuk 4m glijden op één been, gevolgd door te wisselen naar het andere been en opnieuw 4m te glijden, waarbij de handen voorwaarts zijn.



Figuur 13. Glijden 1 been zijanzicht



Figuur 14. Glijden 1 been vooraanzicht



QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 2

De schaatser kan de bocht volledig doorglijden met de juiste heupinzet.



Figuur 15. Bocht doorglijden op links



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 1

De schaatser kan na snelheid te hebben gemaakt, 10m doorglijden in de lange stand.



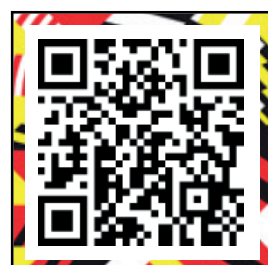
Figuur 16. Lange stand



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 2

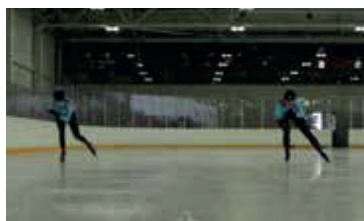
De schaatser kan bij het gemarkeerde punt draaien, zijn weg achterwaarts vervolgen, en bij het eerstvolgende gemarkeerde punt terug omdraaien.



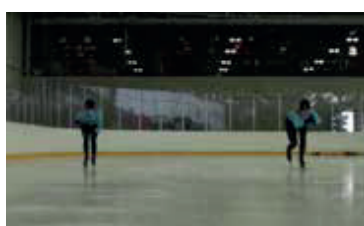
QR code FILMPJE OEFENING

MOVE

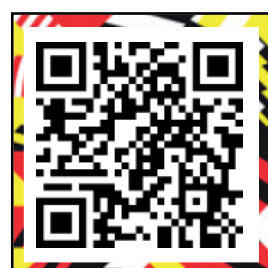
De schaatser kan over een afstand van 20m in de schaatshouding zijn voet volledig zijwaarts strekken in zijn of haar afzet, en deze recht terug onder het lichaam plaatsen met de handen voorwaarts.



Figuur 17. Strecking (R) en start bijhaal (L)



Figuur 18. Bijhaal (R) en terugplaatsing op het ijs (L)



QR code FILMPJE OEFENING

LEVEL 5

EINDDOELSTELLING

De schaatser kan een slalomparcours afleggen met de startprocedure en volledig tot stilstand komen op het eindpunt. Op de heenweg wordt de slalom op twee benen geschaatst. Op de terugweg wordt de reuzenslalom telkens met het buitenste been langs het potje geschaatst/gegleden.



QR code FILMPJE VAN
EINDDOELSTELLING

WARMING UP

De schaatser kan een voorwaartse lunge, een side lunge, een uitvalspas met landing in de schaatshouding, en babysteps uitvoeren.



Figuur 19. Voorwaartse lunge



Figuur 20. Side lunge



Figuur 21. Schaatslunge



Figuur 22. Babysteps



QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 1

De schaatser kan de schaatshouding aannemen gevolgd door 15m glijden op één been.



Figuur 23. Glijden 1 been
zijaanzicht



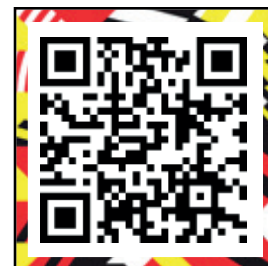
QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 2

De schaatser kan de bocht volledig doorglijden in de schaats-houding, met de juiste heupinzet en aanzet tot overstappen.



Figuur 24. Aanzet tot overstappen



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 1

De schaatser kan met de stappende rem tot stilstand komen op de gemarkeerde plaatsen.



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL 2

De schaatser kan een slalom afleggen in de schaathouding waarbij hij met één been om zes potjes heen stuurt.



QR code FILMPJE OEFENING

MOVE

De schaatser kan over een afstand van één ronde in de schaats-houding zijn voet volledig zijwaarts strekken in zijn of haar afzet, en deze recht terug onder het lichaam plaatsen met de correcte armzwaai.



QR code FILMPJE OEFENING



LEVEL 6

EINDDOELSTELLING

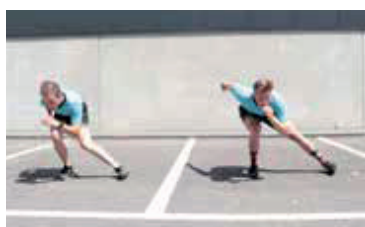
De schaatser kan twee ronden (222m) schaatsen in de schaatshouding, waarbij te zien is dat de schaatser duidelijk zijn gewicht op de buiten- en de binnenkant van de schaats kan controleren. De afzet vindt plaats vanuit een valbeweging met volledige strekking, de terugplaatsing onder het lichaam en er wordt op een goede manier overgestapt in de bocht.



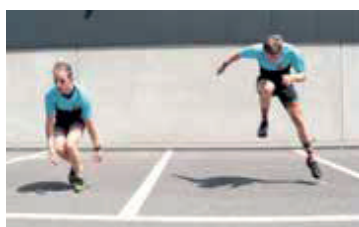
QR code FILMPJE VAN
EINDDOELSTELLING

WARMING-UP

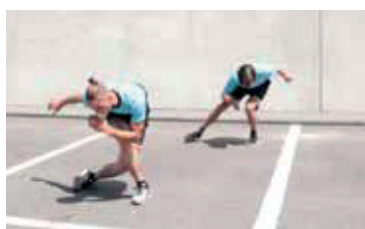
De schaatser kan een schaatspas met gewichtsverplaatsing, een single leg up-down, en een dubbelzijdige schaatssprong uitvoeren. Daarnaast kan de schaatser zowel linksom als rechtsom overstappen.



Figuur 25. Schaatspas



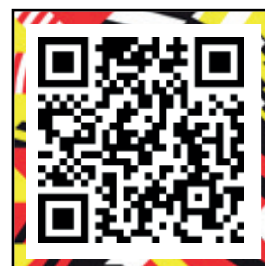
Figuur 26. Schaatssprong



Figuur 27. Overstappen



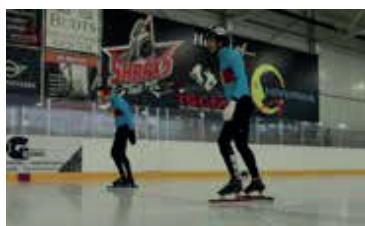
Figuur 28. Single leg up/down



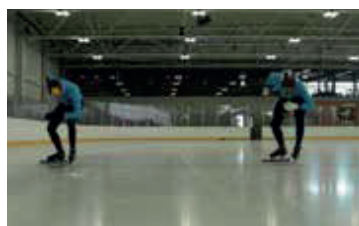
QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 1

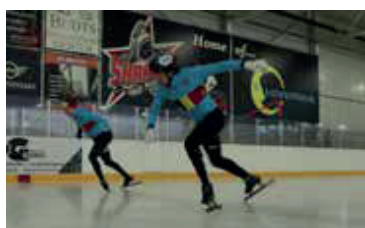
De schaatser kent de procedure van een wedstrijdstart en kan deze ook volledig en goed uitvoeren.



Figuur 29. Go to the start



Figuur 30. Ready



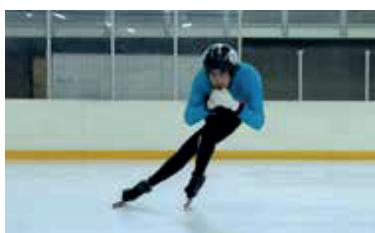
Figuur 31. Eerste pas na startsignaal



QR code FILMPJE OEFENING

SKILLS 2

De schaatser kan de bocht volledig en vloeiend doorschaatsen, met de juiste heupinzet en de plaatsing van het rechterbeen over het linkerbeen. Hierbij wordt het rechterbeen opgetild en niet voorlangs geschoven, en wordt het linkerbeen volledig uitgeduwd.



Figuur 32. Uitduwen linkerbeen in bocht



QR code FILMPJE OEFENING

CONTROL

De schaatser kan een slalom afleggen op één been in de schaathouding, op zowel het linker- als het rechterbeen.



± 2,5m tussen de kegels



QR code FILMPJE OEFENING





NOTITIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHAATS ABC

Alle begrippen die worden benoemd in het Skills Attest, worden in de onderstaande begrippenlijst in detail uitgelegd.

AANZET TOT OVERSTAPPEN

In de bocht een zijwaartse strekking van het rechterbeen waarbij het been vervolgens voor het linkerbeen wordt geplaatst. Deze hoeft nog niet technisch perfect te zijn, maar de beginselen moeten zichtbaar zijn.

ARMZWAAI

Ondersteunende beweging met de armen tijdens het schaatsen.

BABYSTEPS (OFF-ICE)

In de schaathouding stapjes maken waarbij de voet steeds een half voetje voor de andere voet wordt gezet.

GLIJDEN OP ÉÉN BEEN

Enkele meters op één been met de juiste kniehoek glijden. Het been dat niet op het ijs staat, is met een gebogen knie te vinden schuin achter de knie van het standbeen.

HALF VISJE

Glijden op één been waarbij het andere been evenwijdig blijft en spreidt en sluit.

HEUPINZET

Glijden op één been waarbij het andere been evenwijdig blijft en spreidt en sluit.

KNIE-KLAP

De schaatser glijdt op één been, tilt het ander been op en heft de knie voorwaarts tot buikhoogte. Daarna klapt hij of zij met beide handen onder de knie en plaatst het been terug op het ijs.

LANGE STAND

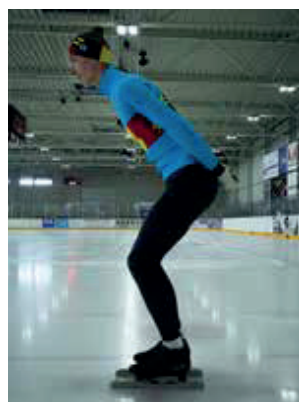
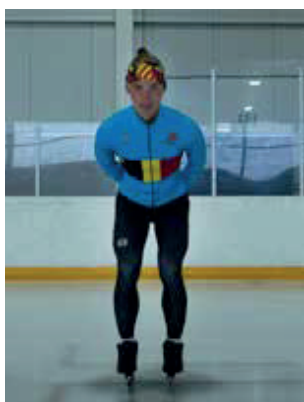
Beide schaatsen glijden in het verlengde van elkaar in de schaathouding.

MESSEN

De messen onder een schaatsschoen.

MINIMALE SCHAATHOUDING

Een kniehoek van ongeveer 135° waarbij de romp licht naar voren helt. Er moet een duidelijk verschil te zien zijn met rechtop staan. Deze schaathouding wordt gehanteerd van level 1 t/m 3.



OVERSTAPPEN (OFF-ICE)

Uitvoeren van een off ice overstapbeweging. Het rechterbeen wordt duidelijk over het linkerbeen geplaatst waarbij de heup vlak blijft. Wanneer er rechtop wordt overgestapt, gebeurt hetzelfde alleen dan wordt het linkerbeen over het rechterbeen geplaatst.

PARRALELREM

Door 2 schaatsen tegelijkertijd in dezelfde richting zijwaarts te duwen tot stilstand komen.

PINGUÏNPASSEN

In een kniehoek van ongeveer 135° het been licht zijwaarts strekken waarbij de schaats op het ijs blijft.

PIZZAPUNT

Een manier van remmen waarbij de hielen van de schaats naar buiten worden geduwd en de punten van de schaats naar elkaar toe komen in een pizzapunt.

POLITIESPEL

Een spel waarbij de trainer op een aangegeven punt gaat staan. De trainer laat de schaatser naar dit punt toe schaatsen. Vlak voor het bereiken van dit punt, krijgt de schaatser een commando: 'links' of 'rechts', waarna de schaatser dit commando uitvoert en naar links of rechts moet uitwijken.

POTJES

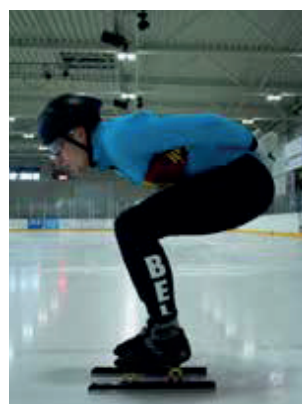
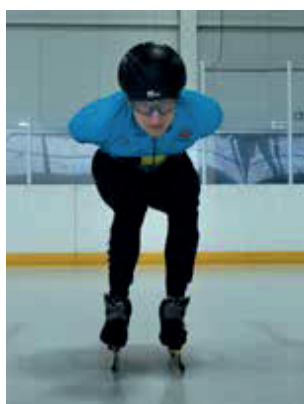
Pionnen/kegeltjes om parcoursen of markeringspunten uit te zetten.

**SCHAATSEN
LEVEL 2**

Voortbewegen waarbij er licht zijwaarts wordt afgezet om snelheid te maken.

**SCHAATSHOUDING
VANAF LEVEL 4**

Een enkelhoek van ongeveer 60°, een kniehoek tussen de 90-120°, een bolle rug en een heuphoek van ongeveer 45°.

**SCHAATSPAS
SINGLE LEG
UP/DOWN
(OFF-ICE)**

Het uitvoeren van een schaatspas maar wanneer de schaatser op één been landt, wordt het been volledig omhoog uitgestrekt en zakt de schaatser terug in de schaatshouding.

**SCHAATSPAS
(OFF-ICE)**

Het uitvoeren van de schaatsbeweging op het droge (off ice) waarbij er in de schaatshouding van het linker- naar het rechterbeen gestapt wordt. Hierbij is de inzet van de valbeweging en het vlak houden van de heup zichtbaar.

**SCHAATSSPRONG
(OFF-ICE)**

De basis is een schaatspas, maar er wordt duidelijk van het linker- naar het rechterbeen gesprongen in één richting of dubbelzijdig van links naar rechts en andersom.

**SHKE-OEFENINGEN
(OFF-ICE)**

Verzamelnaam voor oefeningen voor de schouder, heup, knie en enkel. Schouder: armzwaai naar voren; heup: draaien met de heupen; knie: knie-heffen; enkel: draaien met de enkel op één been.

**SIDE LUNGE
(OFF-ICE)**

Een grote, zijwaartse uitval pas, waarbij het landingsbeen zakt tot een hoek van 90 graden, het andere been blijft gestrekt en de romp rechtop.

SLALOM

Een parcours gemaakt van potjes waardoor de schaatser gedwongen wordt om te sturen met de schaatsen.

STAPPENDE REM

Een manier van remmen waarbij de schaatsen om de beurt worden opgetild en de punten van de schaats naar elkaar toekomen.

**UITVAL PAS MET
LANDING IN DE
SCHAATSHOUDING
(OFF-ICE)**

Dezelfde beweging als de side lunge, alleen met landing in de schaatshouding in plaats van de romp rechtop.

VALBEWEGING

De beweging die ingezet en gehanteerd wordt met verplaatsing van een vlakke heup, waarmee de afzet van het afzetbeen zijwaarts is.

VISJE

Glijdend voortbewegen door met twee benen tegelijkertijd te spreiden en te sluiten.

**VLOEIEND
DOORSCHAATSEN**

De schaatser kan zonder problemen zowel de schaatstechniek van het rechte eind als dat van de bocht vloeiend uitvoeren. Deze overgangen vinden soepel plaats in de juiste schaatshouding.

VOORTBEWEGEN

Verplaatsen over het ijs zonder specifieke techniek. Wanneer er in het attest over voortbewegen wordt gesproken, is dit altijd op het ijs.

**VOORWAARTE
LUNGE**

Een grote uitvalpas naar voren waarbij zowel het voorste als het achterblijvende been buigt tot een kniehoek van 90°.

WEDSTRIJDSTART

De starthouding aannemen op de aangegeven commando's van de starter. Afhankelijk van de voorkeur van de schaatser staat het linker- of rechterbeen voor. De hoek tussen de schaatsen is tussen de 80-90°. De voorste schaats staat achter de startlijn en is gericht in de richting waarin de schaatser wil vertrekken. Er is ruimte tussen de achterkanten van de beide schaatsen. Op het commando 'ready' zakt de schaatser is en maakt het achterste been ongeveer een hoek van 130°. Meer dan de helft van het lichaamsgewicht staat op het voorste been. Wanneer het startsignaal klinkt, tilt de schaatser eerst het voorste been op en draait dit been open, om vervolgens vlot weg te schaatsen.

Het Skillsattest werd ontwikkeld in het kader van de stage van Manon Spruit, voor haar studie Sport & Bewegen aan Thomas More Hogeschool in Turnhout.

Het skillsattest is tot stand gekomen met medewerking van:

Bestuur KBSF
Bestuur VLSU

Auteur
Manon Spruit

Beeldmateriaal
Jean-Paul van den Berg

Grafisch ontwerp
Renz Rotteveel

Schaatsers filmpjes en foto's
Gijs Luijten, Jonathan Schildermans, Nicole Peeters, Chiara Adams,
Gert-Jan Goeminne, Ward Pétré.

Jeugdtrainers clubs
Jonathan Schildermans, Steven Peeters, Hannah Vermeeren, Lieselot Noiron

Alle filmpjes bijbehorend bij het Skills Attest zijn terug te vinden op het YouTube kanaal @KBSF

©KBSF, 2020



**KONINKLIJKE
BELGISCHE
SNELSCAATS
FEDERATIE**

Het skillsattest wordt mede mogelijk gemaakt door:

