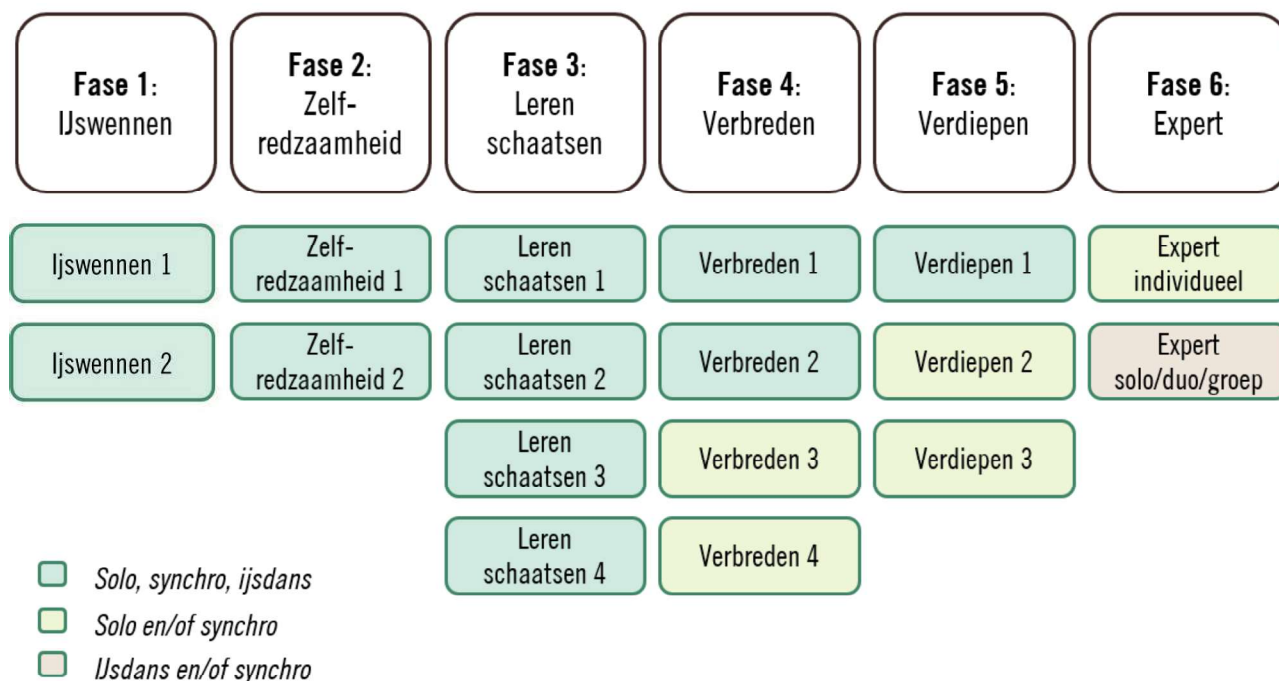




SKILLS ATTEST KUNSTSCHAATSEN READER

ALGEMEEN

Deze reader is een gezamenlijk en gedragen leidraad voor kwaliteitsvol kunstschaatsen in Vlaanderen. Het Skills Attest Kunstschaatsen is opgesteld door de Vlaamse Schaatsunie (VLSU). Het attest is gericht op recreatieve kunstschaatsers. De doelstellingen zijn dus van toepassing op zowel het **solorijden, synchro en ijsdans** (Figuur 1) als op **jongeren en volwassenen**. Recreatieve schaatsers krijgen op deze manier de mogelijkheid om zichzelf te ontwikkelen op hun eigen niveau en binnen hun interesses.



Figuur 1: Overzicht van de zes fases van het Skills Attest de bijbehorende brevetten. Toelichting over de brevetten per doelgroep.

Het Skills Attest is onderverdeeld in **verschillende fases**: ijswennen, zelfredzaamheid en leren schaatsen met als doel zich veilig, zelfstandig en gevarieerd te kunnen voortbewegen op het ijs. Maar daar houdt het natuurlijk niet op. Want je wilt je beslist nog verder verbreden en verdiepen in het kunstschaatsen. Via de fases verbreden, verdiepen en expert wordt je uitgedaagd om de verschillende kunstschaatstechnieken onder de knie te krijgen en kan je je toeleggen op één of meerdere disciplines (Figuur 2).

Het Skills Attest Kunstschaatsen is een **uniforme en herkenbare tool** dat gehanteerd kan worden in alle kunstschaatsclubs. Het attest is een onderdeel van het talentontwikkelingsprogramma van VLSU en sluit ook aan bij het gebruikte LTAD-model (Active start, FUNdamentals, Learn to train en/of Active for life). Het LTAD-model is van oorsprong een 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 jongeren en volwassenen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen en dat een mens zijn leven lang blijft bewegen.

¹ LTAD-model: Long Term Athlete Development model (Balyi et al. 2004)

PRAKTISCHE INFORMATIE VOOR CLUBS

Het Skills Attest Kunstschaatsen is een flexibele leidraad, dat toepasbaar is door de verschillende kunstschaatsclubs. Het is ons doel dat alle kunstschaatsclubs in Vlaanderen op het recreatieve niveau samenwerken met dezelfde leerlijn, nl. het Skills Attest Kunstschaatsen. Iedere club koppelt hieraan zijn eigen programma, opbouw, lesinhoud en evaluatiemethode. Is alles nu anders? Nee, vele clubs werkten reeds met een gelijkaardige brevetstelsystemen. VLSU heeft de brevetten nu op elkaar afgestemd, geüpdatet en heeft gezorgd voor uniformiteit en een eenduidige visie overheen de verschillende kunstschaatsclubs. Hierbij werd er wel zoveel mogelijk rekening gehouden met de eigenheid van iedere club. Samen zijn we sterk en kunnen we het schaatsen naar een hoger niveau tillen.

Praktische organisatie

Als club kan je zelf de **groepsindelingen** bepalen (per of overheen brevet/fase) op basis van het aantal deelnemers, de niveaus, aantal beschikbare trainers en werkwijze die ze prefereren. Clubs kunnen zelf kiezen bij welke fase/brevet zij starten en/of eindigen. In de eerste twee fases moedigt VLSU aan om vooral te trainen en evalueren a.d.h.v. **kettingoefeningen** (in de vorm van bv. een parcours, estafette of spelvorm). Vanaf de fase leren schaatsen moedigt VLSU nog steeds kettingoefeningen aan (bv. in de breedte van de ijsbaan). Indien dit organisatorisch niet mogelijk is voor de club, kan de club kiezen voor de uitvoering van losse oefeningen. Gezien het kunstschaatsen een artistieke sport is, werd de **dimensie muzikaliteit** toegevoegd aan het attest. Hierbij leren schaatsers op het ritme van de muziek te schaatsen ongeacht hun kunnen. Een club kan ervoor kiezen de muziek van hun shownummer of eenzelfde/meerdere vaste liedjes voor de verschillende groepen te gebruiken. Indien dit organisatorisch niet mogelijk is voor de club, kan de club ervoor kiezen om dit niet of in beperkte mate toe te passen.

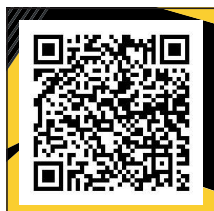
Aanleren

Iedere club kiest zelf hoe zij de vaardigheden aanleren, welke opbouwende oefeningen en spelvormen ze hanteleren. De focus zou moeten liggen op **plezier** en het **breed motorisch opleiden** (door bv. het gebruik van materiaal, spelvormen, variëren in armbewegingen en de ruimtelijke niveaus zoals hoog, midden, laag,...) van de jongeren en volwassenen. Een omgeving creëren waarin jongeren en volwassenen zich ten volle kunnen ontdekken en ontwikkelen. De inhoud van de lessen zou zich met andere woorden niet mogen beperken tot de inhoud van het Skills Attest. Het Skills Attest is slechts een handleiding en stelt enkel voorop welke vaardigheden er zeker dienen aangeleerd te worden tijdens het opleiden van recreatieve schaatsers.

In het Skills Attest Kunstschaatsen worden per vaardigheid **aandachtspunten** geformuleerd. Dit geeft de minimumverwachting per vaardigheid weer en hierop zal beoordeeld worden tijdens de evaluaties. Deze aandachtspunten zijn vrij algemeen geformuleerd, om voldoende vrijheid te voorzien voor de verschillende technieken die trainers hanteleren. Het staat de lesgever vrij hoe zij de vaardigheid aanleren en/of zij de inhoud moeilijker maken (bv. toevoegen arm-/hoofd-/beenbewegingen,...).

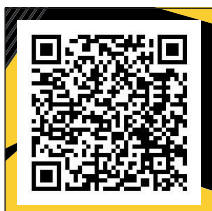
Met **kettingoefeningen** bedoelen we dat de schaatsers de verschillende vaardigheden leren verbinden op het moment van evaluatie of tijdens training. Op deze manier worden schaatsers op een originele en speelse manier uitgedaagd om de vaardigheden te oefenen en te tonen. Deze kettingoefeningen kunnen al dan niet uitgevoerd worden op muziek. Daarnaast heeft deze vorm van evalueren/trainen het voordeel dat dit tijdsefficiënt kan werken en de actieve leertijd kan verhogen. Wij moedigen aan dat je als club zelf je kettingoefeningen bepaalt. Hieronder geven we slechts enkele voorbeelden van kettingoefeningen.

Startersbrevet 1



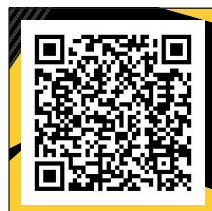
QR code FILMPJE

Zelfredzaamheid 1



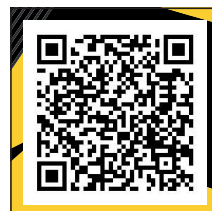
QR code FILMPJE

Leren Schaatsen 2

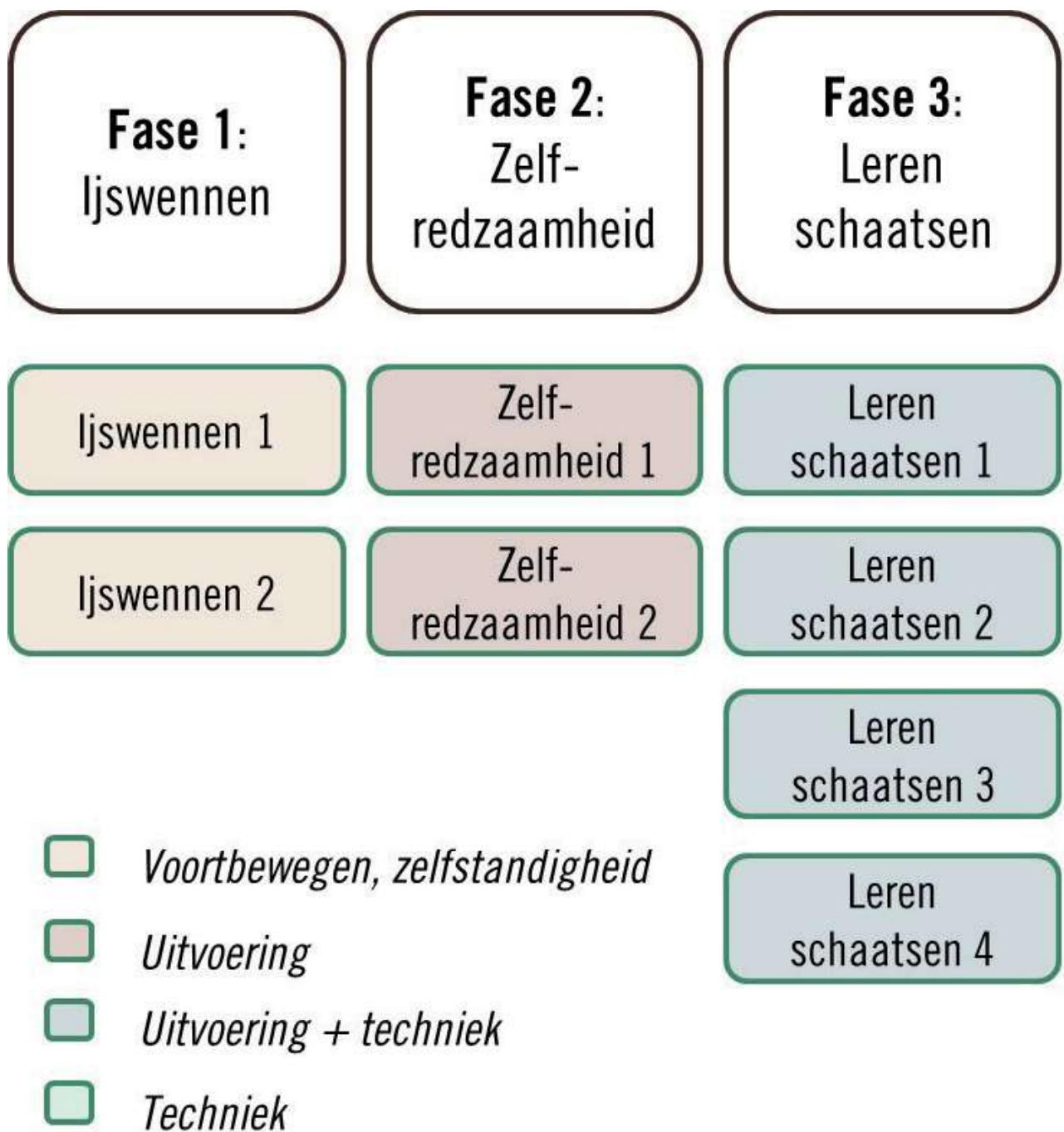


QR code FILMPJE

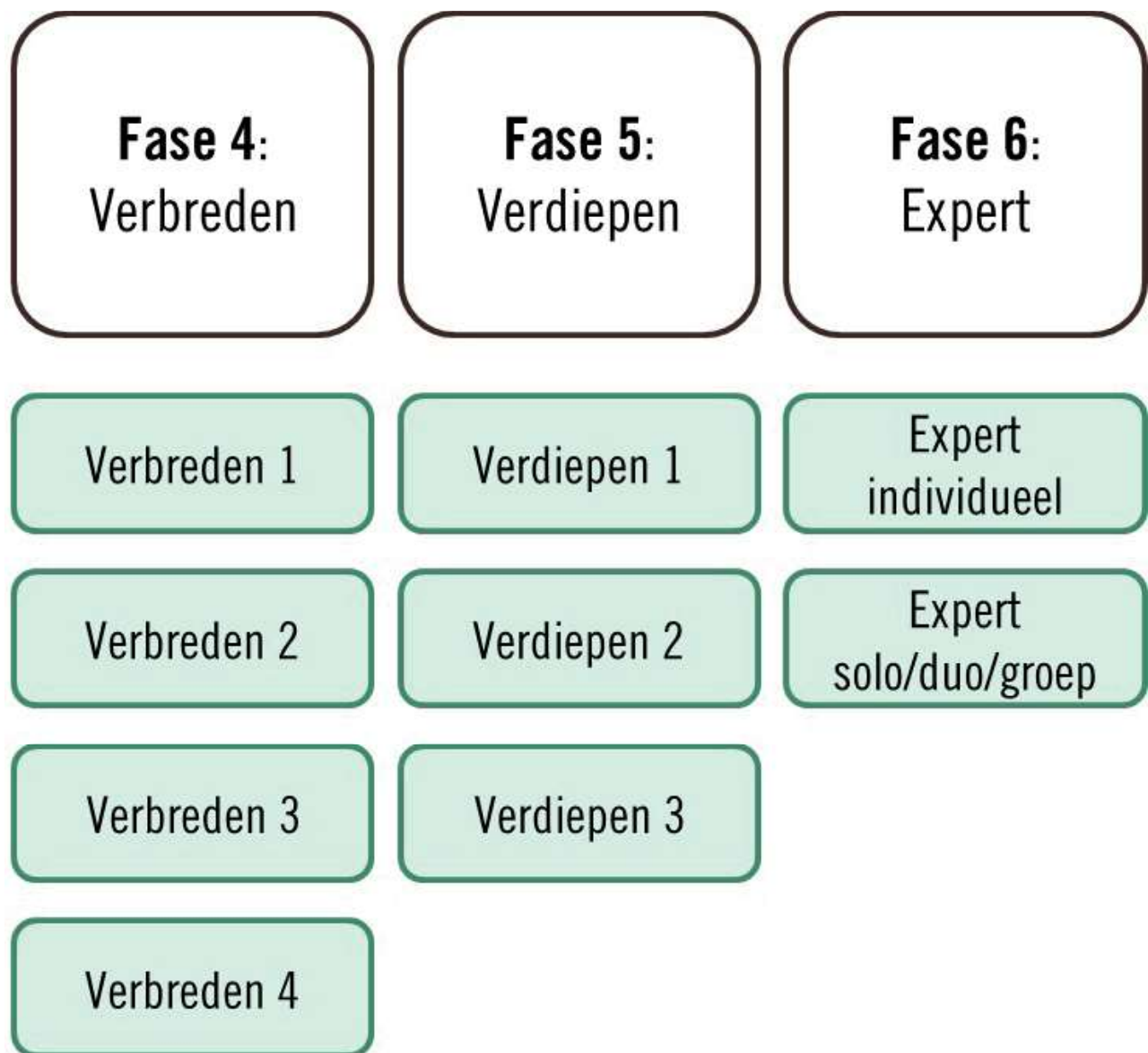
Verdiepen 2



QR code FILMPJE



Figuur 2: Overzicht van de zes fases van het Skills Attest de bijbehorende brevetten. Toelichting over de hoofddoelstellingen per fase/brevet.



Evalueren

Een schaatser **behaalt een brevet** zodra hij/zij alle vaardigheden/deel doelstellingen van het brevet correct kan uitvoeren. Een schaatser heeft een fase voltooid zodra hij/zij alle brevetten binnen deze fase succesvol heeft afgerond. De clubs hebben de keuze om hun schaatsers te evalueren gedurende afgebakende periodes tijdens trainingen en/of om vaardigheden af te vinken gedurende het seizoen. Per brevet wordt een suggestie gedaan over de **evaluatievorm** (bv. kettingoefening(en)²/losse oefeningen al dan niet op muziek). Het Skills Attest Kunstschaatsen benoemt per fase wat het minimumniveau van minstens één evaluator zou moeten zijn tijdens de beoordeling van de vaardigheden (Tabel 1).

Tabel 1: Overzicht gunstige evaluatievorm en evaluatorniveau per fase.

Fase	Gewenste evaluatievorm(en)	Gewenste evaluatorniveau ³
IJswennen	Kettingoefening(en)	Minimum 1 Initiator
Zelfredzaamheid	Kettingoefening(en)	Minimum 1 Initiator
Leren schaatsen	Kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen	Minimum 1 Instructeur of Initiator AM
Verdiepen	Kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen	Minimum 1 Instructeur of Initiator AM
Verbreden	Kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen	Minimum 1 Instructeur, Instructeur B of Trainer C
Expert	Kür op muziek	Minimum 1 Instructeur, Instructeur B of Trainer C

Langetermijnvisie

Om continue en stijgende kwaliteit te garanderen, streeft VLSU ernaar om steeds meer **gediplomeerde trainers** op te leiden en actief te houden in het werkveld. Vanaf 2024 bestaat er een recreatieve opleidingsstroom (Initiator -> Instructeur) speciaal voor toekomstige trainers die o.a. met het Skills Attest Kunstschaatsen aan de slag willen leren gaan. VLSU hoopt op deze manier toekomstige trainers te stimuleren om zich op te leiden en aan de slag te gaan met het begeleiden van recreatieve schaatsers. Het Skills Attest benoemt per fase wat het gunstige lesgeversniveau zou moeten zijn (Tabel 2). Elke club heeft de vrijheid om ook niet-gediplomeerde lesgevers of lesgevers met een lager niveau in te zetten onder supervisie van een (hoger) gediplomeerde of deze te laten assisteren. In het werkveld doen deze niet-gediplomeerden zo al enige ervaring op.

Tabel 2: Overzicht gunstige lesgeversniveau

Fase	Gunstige lesgeversniveau ⁴
IJswennen	Initiator of assistent Initiator
Zelfredzaamheid	Initiator
Leren schaatsen	Initiator/Instructeur ⁵ , assistent Instructeur of Initiator AM
Verdiepen	Instructeur of Initiator AM
Verbreden	Instructeur, Instructeur B of Trainer C
Expert	Instructeur, Instructeur B of Trainer C

² Het Skills Attest voorziet een voorstel voor kettingoefening. De club kan zich hierop baseren of het aanpassen indien gewenst.

³ Hoger opgeleide trainer(s) zijn uiteraard ook toegestaan.

⁴ Hoger opgeleide trainer(s) zijn uiteraard ook toegestaan.

⁵ Een initiator kan lesgeven op het niveau van leren schaatsen 1 en 2. Een instructeur wordt aanbevolen bij leren schaatsen 3 en 4.

FASE 1 : IJSWENNEN 1



EINDDOELSTELLING

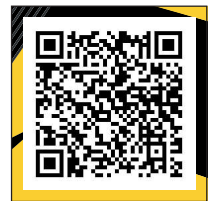
De schaatser kan de kettingoefening(en) volbrengen op een **zelfstandige**, **veilige** en **stabiele** manier.



QR code FILMPJE VAN
KETTINGOEFENING

RECHTSTAAN

☒ Zelfstandig rechtstaan zonder hulp

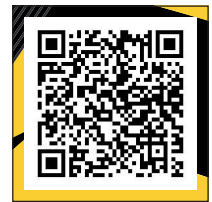


QR code FILMPJE OEFENING

STAPPEN

vw en aw

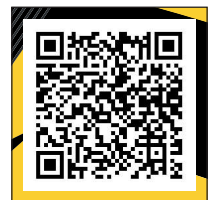
☒ Elke voet opheffen tijdens het stappen



QR code FILMPJE OEFENING

HOOG / LAAG

☒ Knieactie



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 1 : IJSWENNEN 2



EINDDOELSTELLING

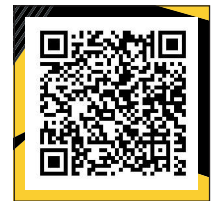
De schaatser kan de kettingoefening(en) volbrengen op een **zelfstandige**, **veilige** en **stabiele** manier.

GLIJDEN

vw en aw



Stand van de voeten (voeten recht)



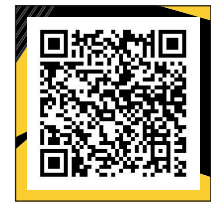
QR code FILMPJE OEFENING

UITWIJKEN

vw



Stand van de voeten (buiten- en binnenboog)

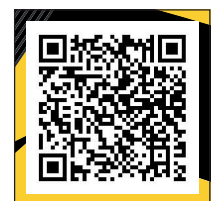


QR code FILMPJE OEFENING

STOPPEN



Stilstaan



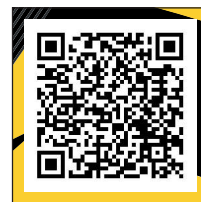
QR code FILMPJE OEFENING

FASE 2 : ZELFREDZAAMHEID 1



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) volbrengen met aandacht voor **stabiliteit, knie ritme, glijden en houding**.

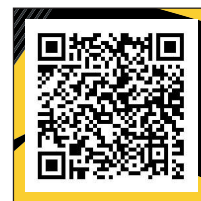


QR code FILMPJE VAN KETTINGOEFENING

STEPHEN

VW

- ☒ Afduwen zonder punten gebruik
- ☒ Glijfase

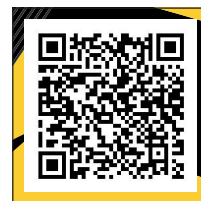


QR code FILMPJE OEFENING

ÉÉN BEEN GLIJDEN

op rechte lijn vw

- ☒ Afstand conform minimum 2x de lichaamslengte van de schaatser



QR code FILMPJE OEFENING

VISJES

vw en aw

- ☒ Knieactie

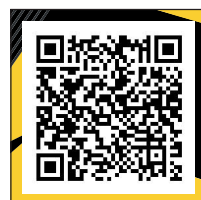


QR code FILMPJE OEFENING

STOPPEN

ploegrem,
hockeystop of
T-stop

- ☒ Afstand schaatsen en dan volledig tot stilstand komen



QR code FILMPJE OEFENING

HURKJE

VW

- ☒ Bovenbeen evenwijdig met het ijs



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 2 : ZELFREDZAAMHEID 2



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) volbrengen met aandacht voor **stabiliteit**, **knie ritme**, **glijden** en **houding**.

HALVE VISJES

vw en aw



Knieactie tijdens afduw



Standbeen staat op een buitenboog



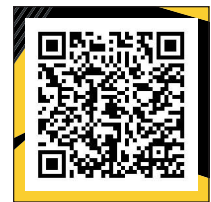
QR code FILMPJE OEFENING

HOPJE

met 2 voeten
tegelijk
vw of aw



Stabiliteit van de landing



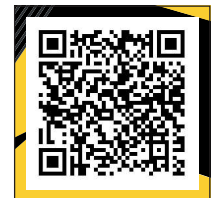
QR code FILMPJE OEFENING

OMDRAAIEN

op 2 voeten
vw en aw



Voeten en kantenwissel op het moment van
omdraaien (drie op twee voeten)



QR code FILMPJE OEFENING

SLALOM

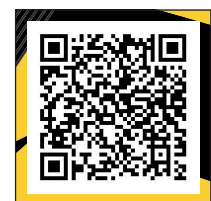
op 2 voeten
vw en aw



Knieactie



Stand van de voeten (buiten- en binnenboog)



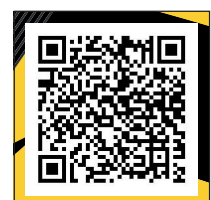
QR code FILMPJE OEFENING

ÉÉN BEEN GLIJDEN

op rechte lijn aw



Afstand conform minimum 2x de lichaamslengte
van schaatser



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 3 : LEREN SCHAATSEN 1



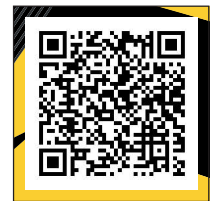
EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **kanten rijden**, **knie ritme**, **glijden** en **houding**.

CHASSÉ

vw en aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Voeten opheffen tot enkel (mes evenwijdig met het ijs)



QR code FILMPJE OEFENING

SCHAATSPAS

vw en aw

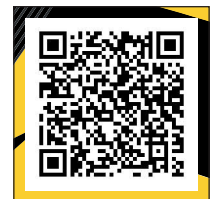
- ☒ Knieactie
- ☒ Gestrekte vrije been houding
- ☒ Éénvoetige voetenwissel



QR code FILMPJE OEFENING

BUNNY HOP – SLEEP

- | | |
|---|---|
| ☒ Bunny Hop
Schaarbeweging van armen en benen | ☒ Sleep
Vrije been gestrekt |
| ☒ Op puntje landen | ☒ Bovenlichaam rechtop |
| | ☒ Zonder steun rechkomen |

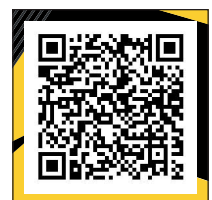


QR code FILMPJE OEFENING

GEKRUISTE VISJES

vw en aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Volledig overkruisen
- ☒ Kantenwissel zichtbaar (spreidstand binnenkant, gekruist buitenkant)

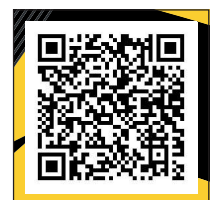


QR code FILMPJE OEFENING

ZWEEFSTAND

op rechte lijn
vw

- ☒ Beide benen gestrekt
- ☒ Vrije been minimum op heuphoogte
- ☒ Gedurende minimum 3 seconden aanhouden



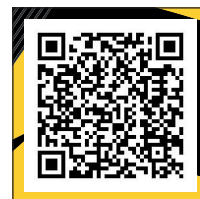
QR code FILMPJE OEFENING

FASE 3 : LEREN SCHAATSEN 2



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **kanten rijden**, **knie ritme**, **glijden** en **houding**.

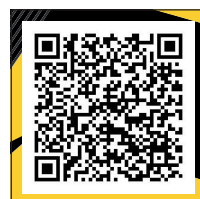


QR code FILMPJE VAN KETTINGOEFENING

BOGEN BINNEN/ BUITEN

VW

- ☒ Éénvoetig (halve) cirkels uitvoeren
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam
- ☒ Aandacht voor de afzet: vooruit zonder punten

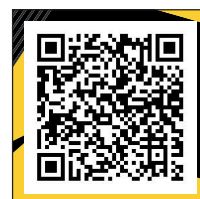


QR code FILMPJE OEFENING

CROSS ROLLS

VW

- ☒ Knieactie
- ☒ Laag met ingedraaide teen voet overbrengen (geen swing)
- ☒ Uitsluitend buitenbogen zonder puntengebruik

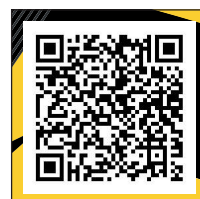


QR code FILMPJE OEFENING

OVERZETTEN OP CIRKEL

vw en aw

- ☒ Knieactie van beide benen
- ☒ Zonder punten
- ☒ Leunen in de cirkel (correcte aslijn)

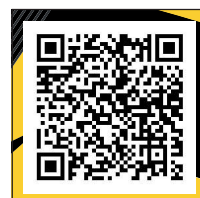


QR code FILMPJE OEFENING

BUITENWAARTSE DRIE

VW

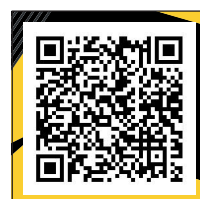
- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

PIROUETTE op 2 voeten

- ☒ Spiraal ingang
- ☒ Roteren (min. 3 toeren)
- ☒ Gecontroleerd uitrijden buitenboog achterwaarts



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 3 : LEREN SCHAATSEN 3



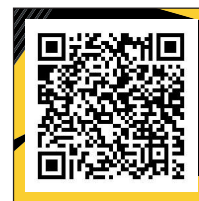
EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **kanten rijden**, **knie ritme**, **glijden** en **houding**.

BOGEN BINNEN/ BUITEN

aw

- ☒ Éénvoetig (halve) cirkels uitvoeren
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam
- ☒ Aandacht voor de afzet: achterwaarts krachtig afduwen

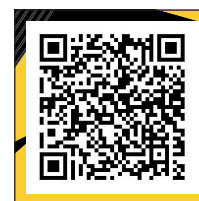


QR code FILMPJE OEFENING

CROSS ROLLS

aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Buitenkant achterwaarts
- ☒ Zonder puntengebruik

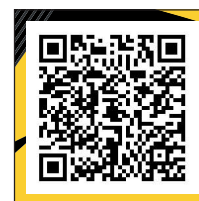


QR code FILMPJE OEFENING

BINNENWAARTSE MOHAWK

vw

- ☒ Knieactie van beide benen
- ☒ Éénvoetig schaatsen binnenkant vw, binnenkant aw blijven staan
- ☒ Voet achteruit neerzetten

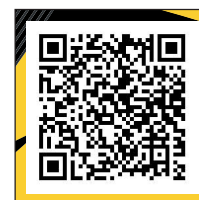


QR code FILMPJE OEFENING

BINNENWAARTSE DRIE

vw

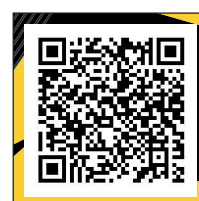
- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

ZIJWAARTSE BIJTREKPAS

- ☒ Gecontroleerd op de punten
- ☒ Twee pikjes per pikpas
- ☒ Ritme



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 3 : LEREN SCHAATSEN 4



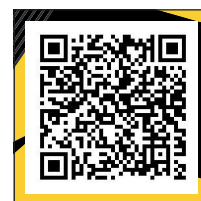
EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **kanten rijden**, **knie ritme**, **glijden** en **houding**.

BUITENWAARTSE DRIE

aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam

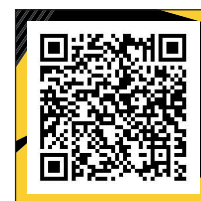


QR code FILMPJE OEFENING

OVERZET UITVALPAS

aw

- ☒ Knieactie van beide benen
- ☒ Binnenboog achterwaarts bij uitvalpas
- ☒ Duidelijke kantenwissel of buitenboog naar de overstap

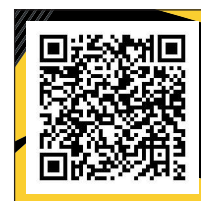


QR code FILMPJE OEFENING

BINNENWAARTSE DRIE

aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam

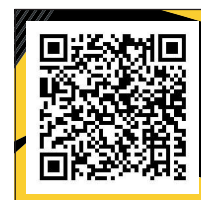


QR code FILMPJE OEFENING

BUITENWAARTSE MOHAWK

vw

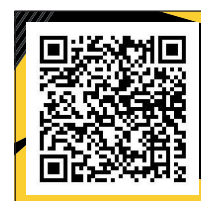
- ☒ Knieactie van beide benen
- ☒ Éénvoetig schaatsen buitenkant voorwaarts, buitenkant achterwaarts blijven staan
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

ZITPIROUETTE op 2 voeten

- ☒ Spiraal ingang
- ☒ Roteren (min. 3 toeren)
- ☒ Gecontroleerd uitrijden buitenboog achterwaarts



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 4 : VERBREDEN 1

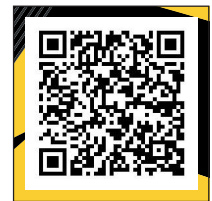


EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, leunen, veranderen van balans en lichaamsbesef**.

KANTEN- WISSELINGEN vw en aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Zichtbaar kantengebruik



QR code FILMPJE OEFENING

DUBBELE DRIE BINNEN/BUITEN vw

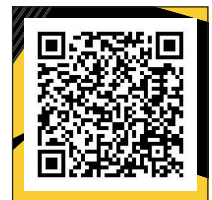
- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

RITTBERGERDRAAI links en rechts

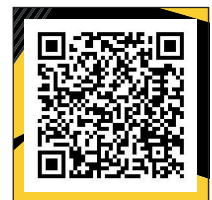
- ☒ Knieactie
- ☒ Éénvoetig schaatsen op de juiste kanten
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

OVERZET BUITENBOOG aw

- ☒ Beheersing van het bovenlichaam
- ☒ Duidelijke buitenboog na de overzet
- ☒ Gestrekt vrije been tijdens buitenboog



QR code FILMPJE OEFENING

PIVOT/ CANADIËNNE vw en aw

- ☒ Puntje in het ijs van prikbeen
- ☒ Leunen met bovenlichaam (correcte aslijn)
- ☒ Glijden op buitenboog met standbeen



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 4 : VERBREDEN 2



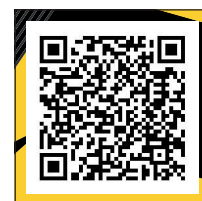
EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, leunen, veranderen van balans** en **lichaamsbesef**.

DUBBELE DRIE BINNEN/BUITEN

aw

- ☒ Knieactie
- ☒ Beheersing van het vrije been
- ☒ Beheersing van het bovenlichaam

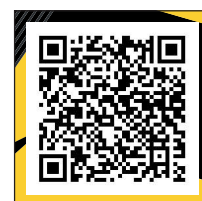


QR code FILMPJE OEFENING

OVERZET KANTENWISSEL

vw en aw

- ☒ Knieactie van beide benen
- ☒ Zichtbare kantenwissel van buiten op binnen
- ☒ Controle van het vrije been

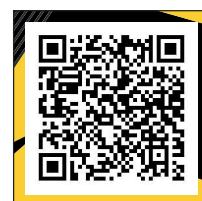


QR code FILMPJE OEFENING

CHOREOGRAPHIC SEQUENCE NAAR KEUZE (ChSq)

variatie van
zweefposities,
spread eagle,
ina bauer,...

- ☒ Op muziek
- ☒ Minimum twee herkenbaar uitgevoerde posities
- ☒ 2 à 3 seconden aanhouden

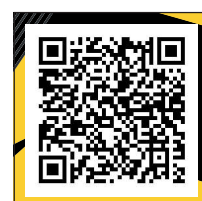


QR code FILMPJE OEFENING

PIKPASJES

combinatie van
minimum 2
verschillende
pikvormen (rond
draaiend, achteruit,
...)

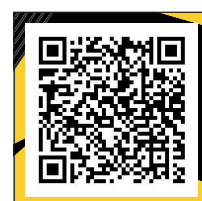
- ☒ Gecontroleerd op de punten
- ☒ Minimum twee pikjes per pikpas
- ☒ Ritme



QR code FILMPJE OEFENING

STAND PIROUETTE VOORWAARTS USp

- ☒ Spiraal ingang
- ☒ Gecentreerd minimum 4 toeren
- ☒ Gecontroleerd uitrijden buitenboog aw



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 4 : VERBREDEN 3

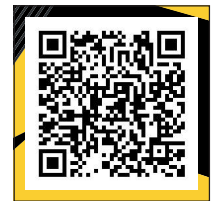


EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, leunen, veranderen van balans** en **lichaamsbesef**.

HALVE FLIP HOP

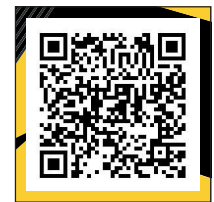
- ☒ Gestrekt inprikbeen
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing



QR code FILMPJE OEFENING

JETÉ / FALLING LEAVE

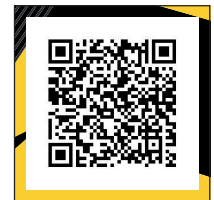
- ☒ Knieactie bij afsprong
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing



QR code FILMPJE OEFENING

DRIESPRONG

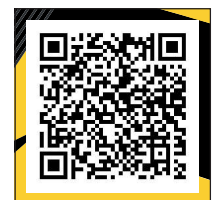
- ☒ Gecontroleerd stappen van buitenboog achterwaarts naar buitenboog voorwaarts
- ☒ Tijdens de vluchtfase beide benen gespreid
- ☒ Beheerste landingshouding op buitenboog achterwaarts



QR code FILMPJE OEFENING

MAZURKA

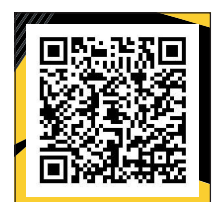
- ☒ Gestrekt inprikbeen
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing
- ☒ Been op buitenkant passeren voorbij prikbeen



QR code FILMPJE OEFENING

SLEEPDRAAI OF SLIDE

- | | |
|--|--|
| ☒ Sleepdraai | ☒ Slide |
| ☒ Gecontroleerde draaibeweging | ☒ Herkenbare slide positie |
| ☒ Rechtkomen | ☒ Rechtkomen |
| ☒ Glijden voor en na | ☒ Glijden voor en na |



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 4 : VERBREDEN 4

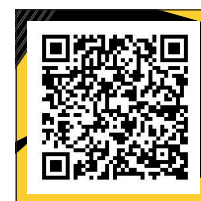


EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, leunen, veranderen van balans** en **lichaamsbesef**.

HALVE LUTZ

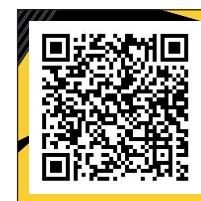
- ☒ Gestrekt inprikbeen
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing
- ☒ Van buitenkant afspringen



QR code FILMPJE OEFENING

EULER

- ☒ Afspringen van een buitenkant achterwaarts en landen op een binnenkant achterwaarts
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing



QR code FILMPJE OEFENING

SALCHOW 1S

- ☒ Beheerste voorbereidingsfase, vanuit binnenboog achterwaarts afspringen
- ☒ Volledige rotatie tijdens vluchtfase
- ☒ Beheerste lichaamshouding bij uitrijden



QR code FILMPJE OEFENING

TOELOOP 1T

- ☒ Been op buitenkant passeren voorbij prikbeen
- ☒ Volledige rotatie tijdens vluchtfase
- ☒ Beheerste lichaamshouding bij uitrijden



QR code FILMPJE OEFENING

STAND PIROUETTE ACHTERWAARTS USp

- ☒ Spiraal ingang
- ☒ Gecentreerd minimum 3 toeren
- ☒ Gecontroleerd uitrijden op een buitenboog of met een overstap



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 5 : VERDIEPEN 1



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, glijden** en **lichaamsbesef**.

POWER STROKING BUITENWAARTSE MOHAWK

8 patroon (2 mohawks per cirkel)

vw overzet, buitenwaartse mohawk, afduw, overzet, naar voor en herhaal

- ☒ Knieactie
- ☒ Buitenbogen tijdens de buitenwaartse mohawk
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam



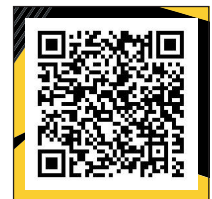
QR code FILMPJE OEFENING

POWER STROKING DRIETJES

serpentine patroon (2 drietjes per boog)

vw binnenwaartse drie, kruis vw, aw binnenwaartse drie, kruis vw

- ☒ Knieactie
- ☒ Correct kanten gebruik
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam



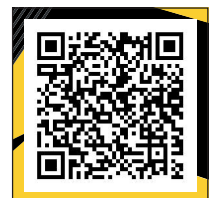
QR code FILMPJE OEFENING

DIFFICULT TURNS/STEPS

3 apart uitgevoerde different difficult turns/steps naar keuze op beide voeten

Difficult turns/steps = bracket, rocker, counter, loop, twizzle, choctaw

- ☒ Knieactie
- ☒ Correct kanten gebruik
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 5 : VERDIEPEN 2



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, glijden** en **lichaamsbesef**.



QR code FILMPJE VAN KETTINGOEFENING

SPREIDSPRONG, BOKKENSPRONG OF HERTENSPRONG

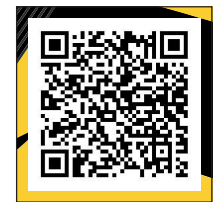
- ☒ Spreidsprong: benen spreiden breder dan heupen en/of schouders (+/- 90°)
- ☒ Bokkensprong: 2 gebogen benen in de lucht
- ☒ Hertensprong: 1 gebogen en 1 gestrekt been in de lucht
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing



QR code FILMPJE OEFENING

LOOP/ RITTBERGER 1Lo

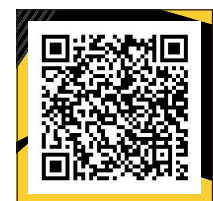
- ☒ Afspringen van een buitenkant achterwaarts en landen op een buitenkant achterwaarts
- ☒ Niet voordraaien bij afsprong (haak)
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en uitrijden



QR code FILMPJE OEFENING

FLIP 1F

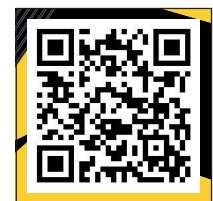
- ☒ Gestrekt inprikbeen
- ☒ Afspringen van een binnenkant achterwaarts en landen op een buitenkant achterwaarts
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en uitrijden



QR code FILMPJE OEFENING

STAND PIROUETTE MET NON-BASIC POSITION USp

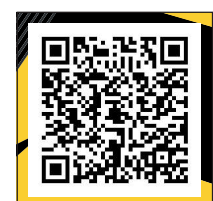
- ☒ Gecentreerd minimum 4 toeren waarvan minimum 2 toeren in non-basic positie
- ☒ Gecontroleerd uitrijden buitenboog achterwaarts



QR code FILMPJE OEFENING

ZIT PIROUETTE SSp

- ☒ Gecentreerd minimum 4 toeren
- ☒ Bovenbeen evenwijdig met het ijs
- ☒ Vrije been hiel op één lijn met de teen van het draaibein (licht gebogen)



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 5 : VERDIEPEN 3



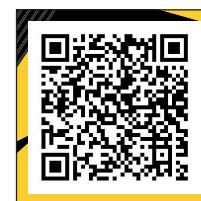
EINDDOELSTELLING

De schaatser kan de kettingoefening(en) op muziek met duidelijk ritme en/of losse oefeningen volbrengen met aandacht voor **snelheid, knie ritme, glijden** en **lichaamsbesef**.

LUTZ

1Lz

- ☒ Gestrekt inprikbeen
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en uitrijden
- ☒ Van buitenkant afspringen

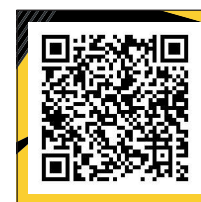


QR code FILMPJE OEFENING

WALLEY BINNENWAARTS LANDEN

Links of rechts

- ☒ Knieactie
- ☒ Afsprong binnenkant achterwaarts en landen op binnenkant achterwaarts
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en uitrijden



QR code FILMPJE OEFENING

COMBINATIE SPRONG VAN TWEE OPEENVOLGENDE SPRONGEN

- ☒ Ritme
- ☒ Snelheid behouden doorheen de combinatie
- ☒ Landingsbeen van de eerste afsprong is het afsprongbeen van de tweede sprong

ZWEEF PIROUETTE

CSp

- ☒ Gecentreerd minimum 3 toeren
- ☒ Vrije been minimum evenwijdig met het ijs (knie hoger dan heuplevel)
- ☒ Spanning in bovenlichaam



QR code FILMPJE OEFENING

WISSEL VOET STAND PIROUETTE

CUSp

- ☒ Gecentreerd minimum 3 toeren op iedere voet
- ☒ Eerste pirouette gesloten positie voor wissel (ge kruist of ernaast)
- ☒ Gecontroleerd uitrijpositie naar keuze



QR code FILMPJE OEFENING

FASE 6 : EXPERT (SOLO)



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan een kür op muziek volbrengen met aandacht voor **knietritme, muzikaliteit, moeiteloosheid (effortless)** en **juist kanten gebruik**.

ENKELE SPRONG

naar keuze voorafgegaan door **skating skills of skating movement**

- ☒ Snelheid behouden doorheen de hele uitvoering
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing
- ☒ Juist kanten gebruik

COMBINATIE SPRONG

combinatie van **3 verschillende enkele sprongen of sequence met 2 of 3 sprongen**

- ☒ Snelheid behouden doorheen de hele uitvoering
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing

PIROUETTE

in **basishouding met variatie minimum 3 toeren**

- ☒ Gecentreerd minimum 3 toeren in de positie
- ☒ Gecontroleerde uitrijpositie of eindpositie naar keuze

COMBINATIE PIRQUETTE

3 basisposities met of zonder voetwissel elke positie minimum 2 toeren, keuze om basispositie in een variatie uit te voeren

- ☒ Gecentreerd minimum 2 toeren in elke positie
- ☒ Duidelijk herkenbare posities
- ☒ Gecontroleerde uitrijpositie of eindpositie naar keuze

STEP SEQUENCE (StSq)

minimum 5 verschillende difficult turns/steps, waarvan minimum 2 verschillende difficult turns en 1 difficult step

- ☒ Juist kanten gebruik
- ☒ Snelheid behouden doorheen de hele uitvoering
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam en vrije been
- ☒ Minimum lengte ijsbaan of vergelijkbare afstand

CHOREOGRAPHIC SEQUENCE (ChSq)

minimum 2 verschillende free skating moves

- ☒ Juist kanten gebruik
- ☒ Duidelijk herkenbare posities
- ☒ Lichaamsbeheersing doorheen de hele uitvoering
- ☒ Minimum halve lengte ijsbaan of vergelijkbare afstand

FASE 6: EXPERT SOLO/DUO/GROEP



EINDDOELSTELLING

De schaatser kan een kür op muziek volbrengen met aandacht voor **knietritme, muzikaliteit, moeiteloosheid (effortless)** en **juist kantengebruik**.



QR code FILMPJE VAN
KETINGOEFENING

HALVE ROTATIE SPRONG

naar keuze

- ☒ Snelheid behouden doorheen de hele uitvoering
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam bij afsprong en landing
- ☒ Juist kantengebruik

PIROUETTE

naar keuze (pair pirouette of een solo pirouette)

- ☒ Gecentreerd minimum 2 toeren pair pirouette OF gecentreerd minimum 3 toeren in de solo pirouette
- ☒ Duidelijk herkenbare positie
- ☒ Gecontroleerde uitrijpositie of eindpositie naar keuze

STEP SEQUENCE (StSq)

minimum 5 verschillende difficult turns/steps, waarvan minimum 2 verschillende difficult turns en 1 difficult step

- ☒ Juist kantengebruik
- ☒ Snelheid behouden doorheen de hele uitvoering
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam en vrije been
- ☒ Minimum lengte ijsbaan of vergelijkbare afstand

TWIZZLE SERIE

minimum 1 op elke voet, uitrijboog op 1 voet, min. 1,5 toer

- ☒ Geen drieën
- ☒ Lichaamsbeheersing van het bovenlichaam en vrije been

CHOREOGRAPHIC SEQUENCE (ChSq)

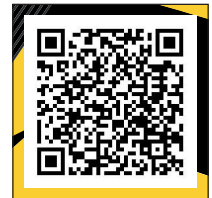
minimum 2 verschillende free skating moves en vasthouden

- ☒ Kantengebruik
- ☒ Duidelijk herkenbare posities
- ☒ Lichaamsbeheersing doorheen de hele uitvoering
- ☒ Minimum halve lengte ijsbaan of vergelijkbare afstand

BONUS: ARM- EN/OF DANSHOUDINGEN

minimum 3 verschillende arm- (bv. hand, elleboog, schouder,...) en/of danshoudingen (bv. Kilian, Foxtrot, Waltz,...) doorheen de volledige uitvoering

- ☒ Drie duidelijk herkenbare verschillende arm- en/of danshoudingen
- ☒ Al schaatsend uitvoeren



QR code FILMPJE
ARMHOUDINGEN

NOTITIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHAATS ABC

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

VW	Voorwaarts
AW	Achterwaarts
LTAD	Long Term Athlete Development
USp	Upright Spin
SSp	Sit Spin
CSp	Camel Spin
CUSp	Change Upright Spin
StSq	Step sequence
ChSq	Choreographic Sequence
1S	Salchow
1T	Toeloop
1Lo	Rittberger/Loop
1F	Flip
1Lz	Lutz



Solo



IJsdans



Synchro

Het Skills Attest Kunstschaatsen is tot stand gekomen met medewerking van:

Bestuursorgaan VLSU
Werkgroep met experts
Clubs, coaches, kunstschaatsers en topsporters

Auteurs

Lieve Westerlinck en Mireille Mostaert

Beeldmateriaal

@judit_drawings en M. Sterck Productions

Grafisch ontwerp

Renz Rotteveel

Alle filmpjes bijhorend bij het Skills Attest zijn terug te vinden op het Youtube kanaal @Vlaamse_Schaatsunie

©VLSU, 2023



Het Skills Attest werd mede mogelijk gemaakt door:

