



Shorttrack

DOELSTELLINGEN VOOR DEZE LES

DE KINDEREN

- weten wat shorttrack is
- kunnen de term 'shorttrack' uitleggen
- weten dat shorttrackraces afvalraces zijn
- weten waarom tactiek belangrijk is
- bedenken welke schaatsdiscipline het best bij hen past.

MATERIALEN

- Video: shorttrack
- Opdrachtkaat 'shorttrack'

PLANNING

Inleiding (± 10 minuten)

Probeer te achterhalen wat de kinderen al weten over shorttrack. Wat betekent 'shorttrack' bijvoorbeeld in het Nederlands? Gaat het bij shorttrack om snelheid of om schoonheid? De leerlingen bekijken daarna de video over shorttrack.

Opdracht 1 'De bochten' (± 15 min)

Opdracht 2 'Oefenen' (± 5 min)

Opdracht 3 'Tactiek' (± 20 min)

Afsluiting (± 5 minuten)

- Kunnen de kinderen uitleggen wat de kenmerken van het shorttrack zijn? (Kort baantje, snelle bochten, hoge schaatsen, afvalrace.)

Shorttrack

OPDRACHT 1: DE BOCHTEN

A. EEN LANGEBAANSCHAATS EN EEN SHORTTRACKSCHAATS LIJKEN VEEL OP ELKAAR. MAAR ER ZIJN WEL VERSCHILLEN. WELKE KAN JIJ NOEMEN?

Antwoord:

Met een shorttrackschaats moet je goed bochten kunnen rijden. De bochten bij shorttrack zijn veel scherper dan bij het langebaanschaatsen. De schoen van de shorttrackschaats is hoger om meer stevigheid te kunnen bieden in de bochten. Ook is het ijzer meer naar links geplaatst onder de schoen. Om goed door de bocht te komen is het ijzer ronder geslepen. Ook wordt het ijzer vaak (naar links) gebogen om beter de bochten te kunnen rijden. De persoonlijke voorkeur van de rijders bepaalt in hoeverre er ronding en kromming in de ijzers zit.

B. DENK JE DAT EEN KLAPSCHAATS GESCHIKT IS ALS SHORTTRACKSCHAATS?

Antwoord:

Een klapschaats is (nog) niet geschikt voor shorttrack. De klapschaats heeft vooral meerwaarde op de rechte stukken. Bij shorttrack zijn er nauwelijks rechte stukken. De huidige klapschaats is te instabiel om goed bochten mee

te kunnen rijden. Onderzoekers proberen wel om een klapschaats te ontwikkelen voor het shorttrack.



Teamwedstrijden

OPDRACHT 2: OEFENEN

WERK VOOR DEZE OPDRACHT IN TWEETALLEN. HOUD ELKAARS HAND VAST. EEN VAN JULLIE GAAT ZO VER MOGELIJK IN DE BOCHT HANGEN.

- Probeer je evenwicht te houden, als je valt ben je af.
- Hoe lang kan jij in de bocht hangen? Neem de tijd op
- Wissel met je maatje.

Eigen antwoorden

In de bocht

OPDRACHT 3: TACTIEK

OM TOCH DE 5 KM OF 3 KM VOL TE HOUDEN EN MISSCHIEN ZELFS WEL TE WINNEN MOET JE SLIM MET JE KRACHTEN OMGAAN. KAN JE AANGEVEN HOE JIJ DAT ZOU DOEN?

Goede antwoorden kunnen zijn. Langzaam beginnen om energie te besparen. Sprint voor het einde bewaren. Tactisch / slim nadenken hoe je de race indeelt. Tactisch nadenken.

AFSLUITING

Kunnen de kinderen uitleggen wat de kenmerken van het shorttrack zijn? (Kort baantje, snelle bochten, hoge schaatsen, afvalrace.)

