



KNISB



Langebaan

HET LANGEBAANSCHAATSEN KEN JE VAST WEL VAN TELEVISIE. SCHAATERS RIJDEN WEDSTRIJDEN OP EEN 400 METERBAAN. STEEDS WEER RIJDEN SCHAATERS NIEUWE WERELDRECORDS.

OPDRACHT 1: VROEGER & NU



KIJK NAAR DE SCHAATERS VROEGER EN NU. WAAROM SCHAATSEN DE RIJDERS NU HARDER DAN VROEGER? NOEM 3 REDENEN.

1.
2.
3.

De snelste



OPDRACHT 2: SNELHEID

A. STEL JE VOOR DAT JIJ 3,75 KILOMETER VAN SCHOOL AF WOONT. JE FIETST IN 15 MINUTEN NAAR SCHOOL, HOEVEEL KILOMETER PER UUR FIETS JIJ DAN?

B. DE CANADEES JEREMY WOTHERSPOON SCHAATSTE HET SNELSTE RONDJE DAT OOI GEREDEN IS. HIJ DEED ER 24,32 SECONDEN OVER. HIJ GING 59,21 KILOMETER PER UUR! OP WELKE AFSTAND REED HIJ DAT RONDJE, DENK JE? OP EEN 1000 METER, 5000 OF 10.000 METER? LEG UIT WAAROM.

C. LEG IN JE EIGEN WOORDEN UIT WAAROM SCHAATSEN SNELLER GAAT DAN HARDLOPEN.

Diep zitten

ALS JE HARD SCHAATST HEB JE LUCHTWEERSTAND. NET ALS BIJ FIETSEN MET TEGENWIND. HOE HARDER JE FIETST, HOE MEER WIND JE VOELT. DAT KOMT OMDAT LUCHT BESTAAT UIT ALLEMAAL KLEINE DEELTJES.

ALS JE SCHAATST, BOTS JE TEGEN LUCHTDEELTJES AAN DIE JE TEGEN WILLENHOUDEN.

KIJK GOED NAAR DE FOTO. DEZE SCHAATSHOUDING HEET 'DIEP ZITTEN'. ZO HEEFT DE SCHAATSER MINDER LUCHTWEERSTAND DAN ALS HIJ RECHTOP STAAT.

OPDRACHT 3: DIEP ZITTEN

A. WERK IN TWEETALLEN. GA IN DE SCHAATSHOUDING STAAN. JE KLASGENOOT HOUDT BIJ HOEVEEL SECONDEN JIJ DIEP KAN ZITTEN.

B. WAT VOEL JE NADAT JE EEN TIJDJE DIEP HEBT GEZETEN?

C. HOE DENK JE DAT DIT KOMT?

D. DOOR EEN TUNNELTJE SCHAATSEN

WERK IN EEN GROEPJE VAN ONGEVEER 7 LEERLINGEN. MAAK DRIE DUO'S, DE DUO'S GAAN TEGENOVER ELKAAR STAAN EN HOUDEN ELKAARS HANDEN VAST EN VORMEN EEN TUNNELTJE MET DE ANDERE DUO'S SAMEN. DE PERSOON DIE OVERBLIJFT IS DE SCHAATSER. HIJ OF ZIJ GAAT DIEP ZITTEN EN LOOPT NU STAPJE VOOR STAPJE DOOR HET TUNNELTJE MET ZIJN ARMEN OP ZIJN RUG.

E. SCHAATSEN MET BEWEGENDE ARMEN

DOE DE OEFENING NOG EEN KEER, MAAR NU HOUDT DE SCHAATSER ZIJN HANDEN NIET OP DE RUG MAAR ZWAAIT ZE HEEN EN WEER ALSOF JE SNELHEID MAAKT. LET ER OP DAT WANNEER JOUW LINKERBEEN NAAR VOREN PLAATST, JOUW RECHTERARM MEE ZWAAIT EN WANNEER JE JOUW RECHTERBEEN NAAR VOREN PLAATST JE DE LINKERARM MEE ZWAAIT.

F. WELK VERSCHIL VOEL JE MET DE VORIGE OEFENING?

