



# Shorttrack

SHORTTRACK IS ENGELS VOOR KORTE BAAN. SHORTTRACKERS KUNNEN WAANZINNIG GOED BOCHTEN RIJDEN. MET EEN HAND OP HET IJS RACEN ZE DOOR DE BOCHT. HET RONDJE IS MAAR 111.12 METER LANG! VEEL KORTER DAN BIJ LANGEBAAN SCHAATSEN, DAAR IS EEN RONDJE 400 METER LANG. SHORTTRACK DOE JE OP EEN KLEINERE IJSBAAN WAAR OOK IJSHOCKEY EN KUNSTRIJDEN OP GEDAAN KAN WORDEN.

## OPDRACHT 1: DE BOCHTEN

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



.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....





## Teamwedstrijden

### OPDRACHT 2: OEFENEN

BIJ HET SCHORTTRACK ZIJN ER OOK TEAMWEDSTRIJDEN. ER RIJDEN VIER TEAMS TEGEN ELKAAR. VAN ELK TEAM ZIJN ER VIER RIJDERS OP HET IJS: EEN SCHAATSER IS IN DE BAAN. DE ANDERE DRIE ZIJN OP HET MIDDENSTUK. DE RIJDERS LOSSEN ELKAAR AF EN DOEN EEN ESTAFETTE. TELKENS IS ER EEN ANDERE RIJDER VAN HET TEAM IN DE BAAN. BIJ DE AFLOSSING DUWEN DE SCHAATSERS ELKAAR WEG. DIT HEET DE RELAY, MANNEN SCHAATSEN 5KM EN VROUWEN 3KM.

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

**A. PROBEER JE EVENWICHT TE HOUDEN, ALS JE VALT BEN JE AF.**

**B. HOE LANG KAN JIJ IN DE BOCHT HANGEN? NEEM DE TIJD OP**

.....  
**C. WISSEL MET JE MAATJE.**

## In de bocht

GEMIDDELD DOEN SHORTTRACKERS 4 MINUTEN (VROUWEN) TOT 7 MINUTEN (MANNEN) OVER DE RELAY. JE HEBT NET GETIMED HOE LANG JE IN DE BOCHT KUNT HANGEN, WAARSCHIJNLIJK HOUD JE DIT GEEN MINUTEN LANG VOL.

### 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?**

.....

.....

