

Lesvoorbereidingschema Sleepstop of T-stop

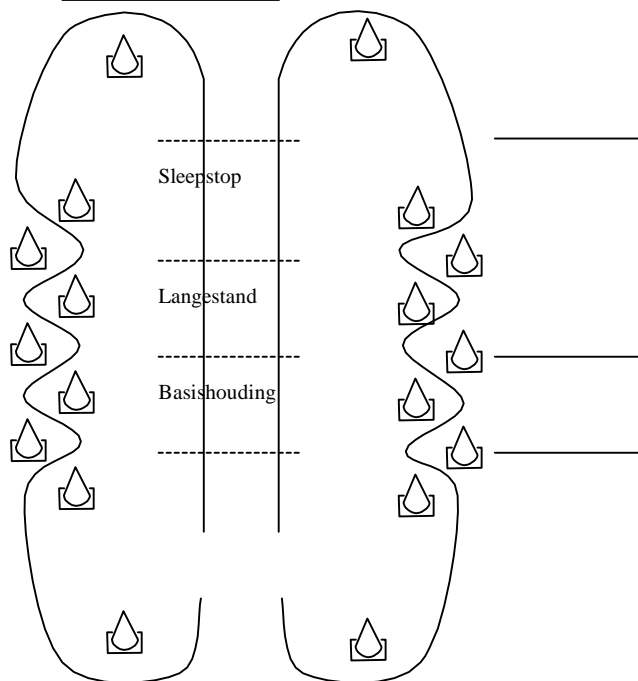
Hindernissen, Remtechnieken, Spelvorm

Tijd	Onderdeel	Leerstof	Organisatie	Didactische wv	Opmerkingen/Evaluatie
20 min	Kern II	Oefening 2 Reactieoefening Tijdens het rijden van rondes worden de aangeleerde technieken uitgevoerd op fluitsignaal: - (1x kort) hielstop (indien skeelers ipv. skates: Schaatsstop) - (2x kort) parallelbocht of ploegstandbocht - (3x kort) sleepstop	Groep rijdt <u>door</u> <u>elkaar</u> wel in dezelfde richting Reactie op fluitsignaal	Instructievorm Zelfstandig	Accent bij correcties op: - technisch juiste uitvoering - veiligheidsaspecten - juiste en snelle reactie
10 min	Afsluiting (na de les)	Evaluatie Hoe ging het? (Pijnklachten? Scheenbeen, liezen, buitenzijde voeten)	Zittend in halve cirkel	Gespreksvorm	Serieuze aandacht voor alle opmerkingen. Bijwerken presentielijst.

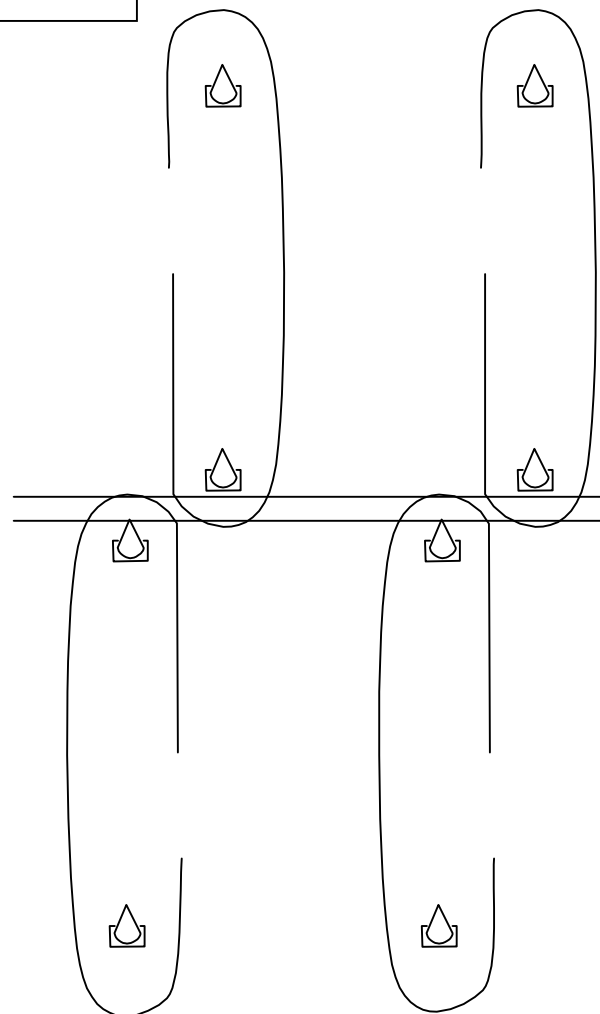
Lesvoorbereidingschema Sleepstop of T-stop

Hindernissen, Remtechnieken, Spelvorm

Stap I t/m V



Stap V (uitdagende vorm)



Materiaal:

- 26x pylon
- krijt
- fluit
- meetlint

Lesvoorbereidingschema Sleepstop of T-stop

Hindernissen, Remtechnieken, Spelvorm

Technische aanwijzingen en accenten Remtechnieken

T-stop of sleepstop	
Aandachtspunten	Foutanalyse
<ul style="list-style-type: none">- remmende been gestrekt naar achteren- knie standbeen gebogen- gewicht voorin de voorste skate- rembeen zover mogelijk strekken en gestrekt houden- rechte koers houden, kijk waar je naar toe wilt- skate remmende been zacht ver en dwars neerleggen- tijdens manoeuvre bovenlichaam oprichten- remmende been langzaam oprichten- remmende been langzaam bijtrekken (niet sluiten)- na inzet de beweging in een keer afmaken tot volledige stilstand- volledige manoeuvre onder controle uitvoeren	<ol style="list-style-type: none">1. Wegdraaien<ul style="list-style-type: none">- Slechte positionering remmende skate- Slechte focus/koers- Te ver achterin leunen- Te weinig spanning in bovenlijf- Achterste been te hard neerleggen (gevolg van te ver achterin leunen)- Te weinig buik- en borstspierspanning tijdens bijtrekken- Teveel druk voorin of achterin remmende skate2. Struikelen<ul style="list-style-type: none">- Achterste skate tikt hiel van voorste skate weg3. Doorrijden<ul style="list-style-type: none">- Teveel zwaartepuntverplaatsing- Achterste skate wordt niet voldoende bijgetrokken- Te weinig spanning in bovenlijf en daardoor niet voldoende kracht4. Achterover vallen<ul style="list-style-type: none">- Scheen van voorste been staat rechtop

Lesvoorbereidingschema Sleepstop of T-stop

Hindernissen, Remtechnieken, Spelvorm

8. Remproef

