

Werkstuk Scholieren.com

Werkstuk LO Kunstschaatsen

sfieke

Korte inleiding.

Het kunstrijden is een sport met vele dimensies, namelijk het omvat 3 disciplines: het individueel schaatsen, het schaatsen in paren en het ijsdansen. Op het programma staan steeds verplichte oefeningen en vrije oefeningen. De begeleidende muziek wordt door de deelnemers gekozen en bevat geen tekst.

Win

een weekend Breda met 3 vrienden en...

ontdek de leukste studentenstad van het zuiden!

KLIK HIER →

OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door:

NHTV internationaal hoger onderwijs Breda

De jurering gebeurt door middel van waarderingscijfers voor de artistieke inhoud en voor de technische prestatie. De volgorde voor de eerste ronde wordt bepaald door een loting voor de volgende rondes hangt deze af van de geleverde prestatie op de vorige ronde.

UITLEG BIJ DE DRIE DISCIPLINES

1. Het individuele schaatsen of solorijden.

Eerste onderdeel:

Drie verplichte figuren die elk drie maal moeten worden geschaatst op elke voet. Zo'n figuur bestaat uit twee of drie aan mekaar rakende cirkels. De juryleden gaan hierbij nauwkeurig de krassen op het ijs na en beoordelen zo dan ook nog eens de bewegingen en de houding waarop ze dan een score geven. De punten van alle juryleden worden opgeteld en gedeeld door 1,5.

Tweede onderdeel:

Een kort programma van hoogstens twee minuten waarin zeven verplichte bewegingen uitgeoerd en aaneengekoppeld worden met verbindende passen. De punten voor technisch kunnen en artistieke inslag worden opgeteld en gedeeld door twee.

Derde onderdeel:

Het vrij schaatsen is het aantrekkelijkste en boeiendste om te volgen bij een schaatswedstrijd want de schaatser kiest hier zelf zijn bewegingen uit een officiële lijst en verbindt deze dan tot een choreografisch geheel dat harmonieert met de gekozen muziek. Sprongen zoals dubbele Lutz, Triple Axel, drievoudige Salchow, ... en passen, pirouettes en verbindende bewegingen volgen mekaar gedurende een viertal minuten bij de vrouwen en een vijftal minuten bij de mannen op. De punten voor technisch kunnen en artistieke opvoering worden opgeteld. De juryleden maken elk hun totaal per deelnemer en de deelnemer die het meeste keren het hoogst scoort die wint de wedstrijd.

Enkele belangrijke personen van uit het solorijden.

Sonja Henie: Een Noorse solorijdster die de dochter was van een wereldkampioen wielrennen op de 100 meter. Op haar twaalfde werd Henie al zevende op de olympische winterspelen in 1924 en vier jaar later behaalde ze haar eerste olympische titel in Saint Moritz. Op de olympische spelen van 1932 en 1936 veroverde ze alweer de gouden medaille. In totaal werd ze maar liefst 10 keer

wereldkampioene.

Carol Heiss: na de tweede wereld oorlog bouwde ze een merkwaardige carrière op, namelijk vijf wereldtitels tussen 1956 en 1960 en een gouden olympische medaille. Ze trouwde met de viervoudige wereldkampioen Alan Hayes Jenkins een Amerikaan die nog de olympische titel haalde in 1956.

2. Rijden in paren.

Bij het rijden in paren rijdt een vrouw steeds samen met een man waarbij ze dan een harmonisch model uitbeelden, de wedstrijden voor het paar rijden verloopt volgen shet zelfde principe al s dat van het solo rijden.

1e nummer

De verplichte figuren waarop elk jury lid een beoordeling geeft voor elke figuur.

2e nummer

Het korte programma dat bestaat uit zes verplichte figuren met verbindende passen waarbij de punten weer op technisch kunnen en artistieke inslag worden opgeteld en gedeeld door 3.

3e nummer

Of beter gezegd het finalenummer namelijk het vrijschaatsen waarbij elk jurylid een cijfer voor technisch kunnen en één voor artistieke uitvoering. Hier worden de punten door de jury tegelijk getoond, dan worden de punten van elk jurylid opgeteld en bij de einduitslag geldt weer de regel van wie het grootst aantal punten heeft wint.

Belangrijke personen in het paar rijden:

Micheline Lannoy & Pierre Baugriet:

Het Belgische paar die de eerste wereldtitels en de eerste Olympische titel na de 2e wereld oorlog, namelijk wereldkampioenen in 1947 en 1948 en Olympische kampioenen in 1948.

Irina Rodnina:

De Russische sloeg twintig jaar alle records met 10 wereldtitels van 1969 tot 1977 en 3 Olympische titels van 1972 tot 1980. Tot 1972 reed ze met Alexei Ulanov en daarna met haar echtgenoot Alexander Zaitsev.

3. IJsdansen

Wedstrijden in het ijsdansen bestaan ook uit drie onderdelen namelijk verplichte

dansen, originele maar reglementaire modeldansen en vrije dansen. Elk jurylid telt de punten voor de verplichte dansen van elk deelnemend paar op. Voor de originele dansen geeft de ISU (International Skating Union) ieder jaar het ritme op. Maar ieder paar kiest zijn eigen muziek zonder gezang op. Elk jurylid telt dan ook de cijfers voor samenstelling en presentatie van het originele dansen per deelnemer op. De som van het aantal punten voor verplichte dansen en originele dansen wordt gedeeld door 2,5. Daarbij worden de punten voor technische uitvoering en artistieke inslag van het derde nummer, het vrij dansen, opgeteld. De eindscores leveren voor elk jurylid een klassemement op en wie bij vergelijking van de klassering van de verscheidene juryleden het vaakst op de eerste plaats komt, wint. Het vrij dansen spreekt het grote publiek het meest aan. De dansers leggen immers al hun kunnen in die 4 minuten durende show.

Belangrijke personen in het ijsdansen.

Ludmilla Pakhomova en Alexander Gorshkov:

Ze werkten hun ideeën uit in de jaren '70, deze leverden hun 6 wereldtitels en een gouden Olympische medaille op. Ze waren afkomstig uit de sovjet landen.

Jayne Torville en Christopher Dean:

Ze stapte in 1984 zowaar nog beroemder over naar het pure professionalisme. Torville en Dean oogsten na hun amateur-carrière 136 keer een 6, het waarderingscijfer dat absolute perfectie uitdrukt. Op de winterspelen in Sarajevo haalden ze met hun opvoering van de bolero van Ravel 12 keer een 6. bij het inpalmen van hun 4e opeenvolgende wereldtitel in het Canadese Ottawa ('84) stond een absoluut wedstrijdrecord van 13 keer 6 op het scorebord.

Een paar regels om zich aan te houden bij het kunstschaatsen en ook uitleg bij sommige termen.

Beleefdheid/respect:

Het is belangrijk om andere schaatsers te respecteren en te weten wie er nog meer op de baan trainen. Als je ziet dat andere rijders beter of minder kunnen schaatsen, moet je zeker goed opletten. Probeer dan ook botsingen te voorkomen.

Programma/ kür doorrijden.

Op de meeste ijsbanen/ in clubs is het zo dat schaatsers die hun programma moeten doorrijden voorrang hebben op ander schaatsers want deze rijders moeten hun programma zonder belemmering van buitenaf goed te kunnen doorrijden.

Lutz hoeken:

Een lutz is een sprong die van achteruit wordt aangereden over bijna heel de baan. Omdat deze sprongen meestal op het uiteinde van de baan orden gesprongen wordt deze ook wel eens de lutz hoek genoemd. Probeer zo min mogelijk te trainen in deze hoeken, omdat men voor de lutz nogal een lange voorbereiding achteruit heeft ziet men niet dat er iemand staat.

Gevaarlijke elementen:

Wanneer een schaatser op gevaarlijke sprongen en op pirouettes traint moet je zien dat hij genoeg plaats heet om zo toch niet die persoon zijn ijzers in je been te krijgen.

Vallen en blessures:

Als je valt bij het ijsschaatsen probeer dan van zo snel mogelijk weer recht te staan want andere schaatsers kunnen je niet zo goed zien als je op het ijs licht of zit. Als je ziet dat iemand gevallen is en blijft liggen zorg er dan voor dat er niemand bij die persoon blijft en dat hij niet verplaatst wordt want het kan ernstig zijn roep dan ook de eerst hulp er bij. Als de persoon nu echt niet meer kan bewegen leg dan een deken of een jas over die persoon zodat hij warm blijft.

Voorspelbaarheid:

Als je al een tijdje schaatst dan kan je sommige dingen al van op voorhand voorspelen en zo ook plaats maken voor de persoon die de bepaalde sprong uitvoert.

Kleding bij het gewoon schaatsen en bij testen of wedstrijden.

Gewoon schaatsen:

Zorg ervoor dat je comfortabele kledij aan hebt zoals een pull die je kan uitdoen als je het te warm krijgt en zeker een paar handschoenen.

Handschoenen:

Dit is een zeer belangrijk element voor de veiligheid en om geen koude vingers te hebben. Je draagt het best stretch handschoenen en zeker geen skihandschoenen omdat deze niet zo eenvoudig zijn om te bewegen.

Helm:

Dit is een must voor de beginnelingen. Meestal is het niet verplicht.

Wedstrijden en testen:

Bij een test of een wedstrijd draagt men meestal geen gewone kledij. Hiervoor kopen de meeste schaatsers een kostuum maar deze zijn wel heel erg duur. Je moet ervoor zorgen dat het kostuum bij je past en dat je er niet als een fotomodel

uitziet, want de jury let meer op het kunnen dan het uitzien.

Het onderhoud en het belang van de schaatsen.

Ijzers

Hou je ijzers scherp, maar niet te scherp. Een scherp ijzer heeft meer grip op het ijs dan een vlak onscherp ijzer. Je moet je ijzers laten slijpen wanneer je wegglijdt met landingen, pirouettes of met andere elementen. Probeer bij te houden hoeveel uren je schaatst nadat je ze geslijpt hebt zo kan je na een tijdje zien om de hoeveel tijd je ze moet laten slijpen zodat je bij een wedstrijd niet tot de conclusie komt dat je ijzers niet scherp genoeg zijn.

Hoe ze behandelen?

Als je ze aan hebt moet je onthouden dat staal hard is, maar toch kan verslijten. De dunne streepjes staal die ede snijkanten vormen kunnen makkelijk bramen oplopen en slijten. Om te vermijden dat de ijzers te snel slijten bestaan er beschermers voor de ijzers.

Als je ze niet aan hebt dan is roest het grootste probleem dus moet je na het schaatsen je ijzers heel goed afdrogen en ook het best beschermen en dan pas weg zetten.

De schoenen:

De schoenen zijn zeer belangrijk want als deze te oud worden en verslijten dan worden ze slapper en zul je ze het best moeten vervangen voor je eigen veiligheid. Het leer van de schoenen kan net als de ijzers niet zo goed tegen water en moet dus afgedroogd worden en regelmatig eens gepoetst worden met een speciaal product hiervoor. De onderkant van de schoen moet regelmatig eens gecontroleerd worden want hier zitten de schroeven die de ijzers aan de schaatsen houden vast. Deze mogen nooit los zitten.

Algemene fitheid

Als ijsschaatser is het belangrijk te beschikken over een zekere lenigheid, gevoel voor ritme, algemene kracht en dit allemaal gekoppeld aan een uitstekende conditie.

Waarom die uitstekende conditie?

Wel, algemeen genomen is het ijsschaatsen een sport waar je constant geconcentreerd moet zijn en wanneer je over een povere conditie beschikt wordt je zeer snel moe. Wie moe wordt, verliest zijn concentratievermogen.

Met wat moet je nu rekening houden wanneer je gaat oefenen

Stel voor jezelf een doel op.

Dat kan bijvoorbeeld zijn: wat wil ik op het einde van het seizoen bereikt hebben, wat wil ik deze maand kunnen, wat zal ik vanavond oefenen (stel voor jouw dagsessie 1 of 2 te behalen doelen)? Vragen die je jezelf kan stellen. Stel desnoods een planning op, werk hiermee en je zal zien dat het gewenste resultaat vlugger zal worden bereikt. Je werkt veel productiever.

Zorg er voor dat jouw trainingen uitgebalanceerd zijn.

Het zou zonde zijn om bijvoorbeeld enkel maar te oefenen op techniek. Je hebt ook een goede conditie nodig, dus neem ook de tijd om hieraan te werken. Het is een wisselwerking, als je over een goede conditie beschikt kan je ook jouw techniek langer behouden en als je over een goede techniek beschikt kan je ook gemakkelijker werken aan jouw conditie work-out op het ijs. Dus oefenen, oefenen, oefenen.

Hou jouw training gevarieerd, een training moet plezant en tezelfdertijd leerrijk zijn.

Oefenplannetje

Eenvoudig oefenplannetje, werk dit nu voor jezelf uit

Maak notities van jouw training, schrijf op wat goed ging, wat beter kan en plan op basis van dit jouw volgende training want jij hebt een doel te bereiken.

Hou deze notities bij zodat je kan zien wat je hebt bereikt over een bepaalde periode.

GEDULD, GEDULD EN GEDULD

Niets komt vanzelf, veel oefenen, veel geduld.

En gaat het soms wat minder, neem jouw notities erbij en lees de momenten waarop het wel goed ging en wat je al hebt bereikt.

Zo maak je van elke training een positieve training!

Extra training

Algemeen

Naast de nodige uren training op het ijs is het aangeraden supplementaire oefeningen te doen. Je moet de conditie op peil houden, de lenigheid en de kracht.

Working out in de gym

En daarom gaat de atleet zijn zwakheden wegwerken in de gym of fitness.

Bespreek dit met jouw trainer die de nodige aanwijzingen zal geven. Desnoods neem je hem/haar mee zodat de materie kan besproken worden met een kinesist of een opgeleide instructor met wie je samen een programma opstelt.

Ballet

Je kan je ook inschrijven in een balletklas, daar wordt hard gewerkt aan onder

andere een goede houding en dat heb je als ijsdanser nodig.

Basisschaatsen

Belangrijke elementen waarmee we rekening moeten houden wanneer we het ijs betreden. Dit geldt voor elke schaatser, beginner of een gevorderde!

Hoofd

Kijk niet naar het ijs maar steeds naar de richting waar u naartoe schaatst. Het menselijk hoofd weegt behoorlijk wat, dus wanneer we naar beneden kijken heeft dit niet enkel invloed op de positie ten opzichte van het ijs maar ook op de houding van onze rug.

Armen

Hou deze net onder de schouderlijn en wanneer u rechtdoor kijkt moet u net uw handen kunnen zien. Tracht uw armen zo weinig mogelijk te bewegen. Hoe meer beweging, hoe groter de kans u uw stabiliteit zal verliezen. Hou uw armen zeker niet achter u!

Rug

Hou uw rug steeds recht en sta mooi boven de heupen. Klinkt logisch, maar op het ijs...

Benen

Wanneer u schaatst probeer dan geplooid te staan in het steunbeen (dit is het been dat op het ijs staat). Wanneer het steunbeen volledig gestrekt zou zijn, zou u voelen dat u sneller uit balans zal geraken.

Voeten

Hou uw voeten op 10 voor twee. Denk niet aan stappen maar aan rustig strekken van het vrije been (dit is het been waarmee je afzet) op het ijs.