

**Beginnende schaatsers** - Nederland wordt door velen gezien als schaatsland. De meeste overdekte wedstrijd ijsbanen van de wereld bevinden zich in ons kleine landje. Als het ook maar een beetje vriest begint het speculeren over een Elfstedentocht. Bij het eerste laagje ijs binden de waaghalzen de ijzers onder voeten. Op de wereldkampioenschappen staat er altijd wel een landgenoot op het podium.

Maar de weg naar dat podium is echter lang en zwaar en voor de meeste van ons wellicht niet mogelijk. Maar ook zonder dat je wereldkampioen wordt valt er veel plezier te beleven aan de schaatsport. Daarom heb ik hieronder schema's, benodigheden en tips opgesteld om in ieder geval de eerste stap te maken en te genieten van het schaatsen.

### Wat heb je nodig?

1.	Ten eerste is het belangrijk dat je goede schaatsen hebt. Wat goed is hangt af van jouw persoonlijke voorkeur, voeten en uiteraard ook jouw budget. Mijn advies is om met een relatief harde schoen te beginnen, om zo verzwikkingen van jouw enkel te voorkomen.  Bij de ijsbanen kan je ook altijd schaatsen huren en zo proberen welke je het lekkerst vindt zitten. Als je zelf een paar schaatsen gaat aanschaffen is het verstandig om je in een winkel te laten adviseren over de schaatsen die het beste bij jou passen.
2.	Een outfit waarin jij je vrij kan bewegen. Mocht je al wat gevorderd zijn dan kan je een schaatspak aanschaffen, maar als je net begint volstaat een trainingspak ook.
3.	Daarnaast is het verstandig om snijvaste handschoenen te dragen tijdens het schaatsen. Hierdoor behoud je jouw vingers na contact met het ijzer van jouw schaats of die van een ander.
4.	Tot slot is het comfortabel om een muts te dragen, het kan namelijk best koud zijn op de ijsbaan of op het natuurijs.

**De eerste keer op het ijs** - Voor de eerste keer het ijs op is natuurlijk altijd spannend. Het liefst ga je natuurlijk achter de snelle mannen of vrouwen in de binnenbaan aan en sprint je ze eruit. Voor je het ijs opgaat is het echter verstandig om eerst een korte warming-up te doen. Nadat je dit gedaan hebt kan je rustig het ijs betreden.

De eerste paar keren dat je schaatst is het belangrijk dat je rustig schaatst (op de buitenbaan) en kijkt of jouw spieren en rug alles aankunnen. Mochten er geen problemen naar voren komen dat kan je rondjes gaan schaatsen in jouw eigen tempo. Je zal merken dat de schaatstechniek best lastig is om onder de knie te krijgen.

**Proefles bij een schaatsschool of zelf techniek oefenen** - Daarom raad ik ook aan om eens een proefles te nemen bij de schaatsscholen op één van de ijsbanen en niet gelijk door te gaan naar de schema's voor ervaren schaatsers. Tijdens zo'n proefles krijg je vele tips en tricks om jouw techniek te verbeteren en daardoor harder te gaan schaatsen. Heb je echter geen zin om naar iemand te moeten luisteren dan kan je op de website [www.schaatsoefeningen.nl](http://www.schaatsoefeningen.nl) zelf op zoek naar oefeningen om de techniek onder de knie te krijgen.

### Schaatsoefeningen

1.	Afzet	Zijwaarts afzetten met hoofd recht vooruit, schaats moet zichtbaar blijven vanuit de ooghoeken. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
2.	Armenzwaai	Rijden met een hand op de rug (meestal de linkerarm), de rechterarm beweegt vrij. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
4.	Balans	Vaart maken en vervolgens uitglijden op een been. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
5.	Bocht	Vaart maken naar de bocht en vervolgens uitglijden en naar links overhangen met beide schaatsen op linkersnijvlak. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
6.	Enkel versterken	Vaart maken vervolgens uitglijden op een been, in glijfase hurkbeweging uitvoeren. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
7.	Glijden	Glij-wedstrijd: vaart maken en daarna uitglijden, wie kan het verste, wie haalt het einde. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>
8.	Houding	Kniehoek: vaart maken en vervolgens uitglijden met juiste kniehouding. <a href="#">Lees hier over deze &amp; andere oefeningen &gt;&gt;</a>

Als je zelf van mening bent dat de oefeningen goed gaan en dat je al aardig kan schaatsen, kijk dan eens naar onze schaatsschema's voor ervaren schaatsers. Met deze schema's worden kracht en conditie verbeterd en het is tevens een leuke manier om jouw gezonde leefstijl vast te houden.

© Patrick van de Werken / LIVESTRONG NL