

Schaats en Skeeler oefeningen V2.0

Zo zitten de oefeningen in elkaar:

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening
1	Slowmotion	Langzame bewegingen met lage snelheid, heel technisch!	Coördinatie	Balans	2	

Geeft aan in welke versie de oefening is toegevoegd/aangepast.

Uitgebreide beschrijving over hoe de oefening uitgevoerd hoort te worden. **Note:** geeft aan dat er ergens op gelet **MOET** worden. **Extra:** Geeft aan welke variaties er zijn

Waar de oefening voor bedoeld is en wat je er mee traint


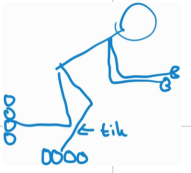
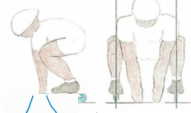
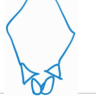

Visualisatie van de oefening

Een korte beschrijving van de oefening



CLUKS die bij de oefening hoort:
Coördinatie (technisch), lenigheid, uithouding, kracht, snelheid

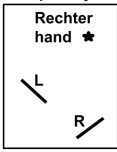

Minimaal niveau die nodig is om de oefening uit te voeren

Door: Lars Beukenkamp, iamlars.nl

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Slowmotion	Langzame bewegingen met lage snelheid, heel technisch!	Coördinatie	Balans	2		
1	Eieren leggen v2	Normaal eieren leggen maar dan gefocust op de enkel beweging, als schaatsen bij elkaar komen raken de ijzers elkaar bijna.	Coördinatie	Enkels	2		
1	Steppen	Een (of meer) ronde lang continu met 1 been afzetten, per ronde afwisselend van been.	Coördinatie	Afzet	1		
1	Benen draaien	Tijdens een rondje rijden been optillen en naar buiten draaien	Coördinatie, Lenigheid	Balans	2		
1	Lopen	Van pilon naar pilon 'lopen'. Hiermee kan je de pupillen erop wijzen dat je naar de zijkant moet afzetten en niet naar achter.	Coördinatie	Afzet	1		
2	K5	Rijden in K5 houding waarbij er op 1 been gereden wordt en het andere been achter het lichaam hangt. Note: pupillen blijven rechtvooruit kijken, bovenbeen van het hangende been wijst recht naar beneden, schaats mag het ijs niet aanraken anders kan daar een deel van het gewicht op komen.	Coördinatie	Diep zitten/ balans	3		
2	Dirkjan	Rijden in K5 houding, maar tussen iedere slag met de knie van het achterste been kort in de knieholte. Note: Dit werkt alleen als er heel diep gezeten wordt. Extra: Maak het moeilijker door de knie de kuit of enkel aan te tikken.	Lenigheid, Coördinatie	Afzet	3		
1	Afzet met kniehef	Tijdens het rijden: knie omhoog, been zo ver mogelijk naar achter, vallen/afzetten, opnieuw met andere been.	Coördinatie	Afzet	3		
1	Afzet met de hak	Tijdens het rijden van rondjes letten op afzet met hak. Note: Pupillen met klapschaatsen mogen absoluut niet 'klappen'!	Coördinatie	Afzet	2		
1	Steppen	Tijdens het rijden steeds met 1 been afzetten. Het andere been blijft continu op het ijs	Coördinatie	Afzet	1		
1	Schaatsen niet van het ijs af	Tijdens het rijden ijzers niet van het ijs afhaken. Extra: Maak verschil tussen de skie beweging, olifantsoren en eieren leggen.	Coördinatie	Afzet	1		
1	Variëren met armen	Tijdens het rijden verschillendedingen met je armen: -linker arm op de rug -rechter arm op de rug -beide armen op de rug -beide armen los -beide armen op de buik -handen op schouders	Coördinatie, Lenigheid	Weten wat je armen doen	2		
2	Vingers over asfalt	Tijdens het rijden diepzitten met je armen tussen je benen. De handen hangen vlak boven de grond. Note: blij vooruit kijken, bolle rug, kont naar beneden, armen zitten tussen lichaam, niet ervoor.	Lenigheid, Coördinatie	Diep zitten	2		
2	Het ei	Oefening waarbij je je schaatsen zo plaats dat er een 'ei' tussen de benen ontstaat. Note: De pupillen moeten de knieën van elkaar af duwen zodat de wieltjes elkaar nagenoeg raken	Lenigheid, Coördinatie	Enkels	4		
1	Klappen onder knie	Steeds knie omhoog, onder-boven-onder knie klappen, andere been. Zo vaak mogelijk proberen te klappen!	Coördinatie	Balans	2		
2	Pilon op de rug	De rijders rijden een aantal rondes met een pilon of dopje op de rug. Ze mogen deze niet vasthouden en hij mag niet van de rug af vallen: diep zitten en rustig rijden dus!	Coördinatie	Diep zitten	1		
1	Verschillende afzet	Steeds een reeks aan verschillende afzetten doorgeven, bijvoorbeeld: -1e ronde L-L-R-R -2e ronde L-L-R-L-R-R -3e ronde L-R-R (Deze oefening lijkt op steppen)	Coördinatie	Afzet	1		
2	Krokodil	Op 1 been rijden en het andere been zo ver mogelijk naar achter strekken. De achterste skeeler mag op het asfalt komen. De knie van het voorste been is volledig gebogen.	Lenigheid, Coördinatie	Balans, alleen skeelers	Junioren		

1	Verplaatsen van gewicht	Sprongetjes maken van de ene schaats naar de andere, steeds maximaal 1 schaats op het ijs. Note: rijd heel rustig aan en doe deze oefening NIET als je zwakke enkels hebt!	Coördinatie	Balans	Junioren		
2	Lichaam recht houden	Op het rechte eind handen naar voren strekken tijdens het rijden. Note: De pupillen mogen hun gewicht niet naar voren plaatsen	Coördinatie	Coördinatie	1		
1	Op 1 been	Steeds op 1 been rijden, inzakken zodat de knie bijna op het asfalt komt, andere been	Coördinatie	Balans, kracht	4		
2	Achteruit rijden	Heel simpel: achteruit skeeleren. Dit kan je extra uitdagend maken door de 'normale' slag te moeten laten doen, dus benen optillen	Coördinatie	Coördinatie	2		
2	Lange slagen	De pupillen rijden 1/2 rondes waarbij ze continu diep zitten en slagen maken over de gehele breedte van de baan. Note: Zorg dat ze niet naast elkaar rijden, dan kunnen ze niet de hele baan gebruiken!	Coördinatie	Afzet, lange slagen, schaatsen	4		
2	Waar moet je kijken?	Eerst een ronde continu naar het ijs kijken, daarna een ronde naar 1 vast punt in de verte kijken.	Coördinatie	Lichaam recht houden, stabiel rijden	1		

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Dronkenmans	Links en rechts overstappen alsof je 'dronken' bent. Deze oefening is het makkelijkst recht overeind te doen en is ook goed voor het overstappen de 'verkeerde' kant op	Coördinatie	overstappen, FUNDament	2		
2	Spreadstand	De pupil komt met een vaartje in de bocht en zet de benen wijd. Gewicht zit volledig op het binnenste been en heup naar binnen. Extra: Vliegtuigje om meer accent op de heup te leggen	Coördinatie	overstappen	2		
2	Statische overstap	Pupil komt met vaartje de bocht in en kruist de benen zoals bij de overstap en gaat zo de bocht door. De benen blijven dus de gehele bocht gekruist	Coördinatie	overstappen	2		
1	Diep zittend overstappen	Vlak voordat de rijders de bocht in gaan moeten ze de grond aanraken en zo diep blijven zitten.	Kracht	Diep zitten	4		
2	Vliegtuigje	In spreadstand door de bocht rijden, maar dan met de armen gespreid als een vliegtuigje. Note: Heup moet over het standbeen heen gaan en de pupillen moeten goed vaart maken en een beetje door de enkels zakken. Arm aan de binnenkant van de bocht moet hoger zijn dan het andere arm.	Coördinatie	overstappen, FUNDament, heupen inzetten in de bocht	1		
1	Balans in de bocht	Op 1 been door de bocht. Benen kunnen makkelijk afgewisseld worden en is goed voor de coördinatie	Coördinatie	balans	2		
1	Langestand	Rijders gaan door de bocht waarbij ze hun schaatsen achter elkaar plaatsen. Door meer door de knieën te zakken gaat de voet verder naar voren. Note: Het is niet de bedoeling om de voeten volledig achter elkaar te zetten want dan verlies je je balans	Lenigheid, Coördinatie	overstappen, balans	3		
1	Voor-achter-links-rechts	Steeds been optillen, voet naar voren, naar achter, links en rechts (overstap dus) been neerzetten, andere been.	Coördinatie	balans, FUNDament, overstappen	2		
2	Overstappen op het rechte eind	Een statische overstap maar dan op het rechte eind. Extra: Dit kan ook over een rij pylonen.	Coördinatie	Laagdrempelig, overstappen	2		

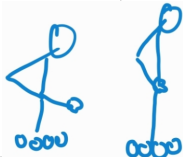
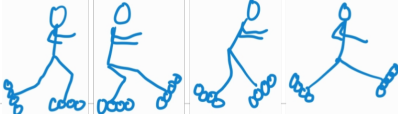
Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Steigerung	Rijders moeten versnellen van A naar B rijden. De afstand tussen de 2 punten kan verschillen: 100m, 200m, recht eind, bocht. Note: aan het begin HEEL langzaam rijden en aan het eind HEEL hard. Tijdens de steigerung moet er HEEL diep gezeten worden.	Uithouding	Versnellen, diep zitten	3		
2	Vliegende start	Voordat er gesprint wordt moeten de pupillen in een korte tijd alvast versnellen. Dit is vaak 20/30 meter voordat de opdracht wordt uitgevoerd.	Snelheid	Versnellen in korte tijd	3		
2	Glijstart/rolstart	Voordat er gesprint wordt moeten de pupillen, alsof het een start is, ineens wegsprinten. Note: de rijders rijden voordat ze wegsprinten stapvoets. Tijdens het stapvoets rijden zitten de rijders heel diep.	Snelheid	Startjes	3		
2	Sprinten	Voor deze oefening zijn veel verschillende afstanden en vormen. Voorbeelden zijn: - 500m sprint met vliegende start - 300m sprint met glijstart - 400m vanuit stilstand Note: De afstand van een sprint is kort en de duur van de rust erna is lang.	Snelheid	Hard kunnen rijden, korte afstanden, veel rust	3		
2	Downstart	Startmethode waarbij de schaatser meer spanning opbouwt om weg te sprinten. 1: Maak een gat in het ijs voor de hand, 2: Zet de linker voet vast, 3: 'Ready' rechter voet naar achter en hand op het ijs, 4: 'Go' rechter voet gaat als eerst naar voren en met linker voet afzetten Note: Deze start is alleen bedoeld voor op het ijs. Bij skeelers is er te weinig grip met de wielen op het asfalt.	Snelheid	Schaatsen, startjes, lenigheid	4	<p>Contactpunten op het ijs</p>  	
1	Interval	Interval heeft veel verschillende vormen, bijvoorbeeld: -2 R, 1r, 2R, 1r etc.	Uithouding	Lange afstand, conditie	4		
1	In trein rijden	Pupillen rijden meerdere rondjes allemaal achter elkaar en halen elkaar NIET in. Extra: in elkaars slag rijden, niet over je voorganger heen kijken	Coördinatie	Marathon, ploegen achtervolging, afzet	2		
1	Snelheid vasthouden	Eerst rechte eind steigerung en daarna de rest van de ronde die snelheid vasthouden	Uithouding	Lange afstand	4		
1	Inhalen in de bocht	In tweetallen rijden, waarbij de achterste rijder steeds in de bocht buitenom inhaalt. Bij de andere bocht hetzelfde.	Snelheid	Tactisch rijden, wedstrijden	4		
1	Piramide	Een bepaalde afstand opbouwen en afbouwen, bijvoorbeeld: -2 ronde, 3 rondes, 4 rondes, 3 rondes, 2 ronde. of -steigerung 100m, 200m, 300m, 200m, 100m. Tussen alle afstanden is er een korte rust	Uithouding	Lange afstand, conditie	4		
1	Tegenhoudende start	Tijdens het wegstarten houdt iemand de pupil tegen met bijv. een fietsband wanneer deze wegstart. Note: degene die tegen houdt geeft weerstand aan de startende pupil	Kracht	Startjes	4		
2	Easy, Medium, Hard	Oefening waarbij de snelheid wordt opgebouwd. Er worden minimaal 3 rondes gereden: 1. easy (inrijtempo 40%) 2. medium (wat harder, 70%) 3. hard (sprinten, 90% tot 100%)	Uithouding		Junioren		
2	Speciale steigerung	Een normale steigerung maar dan met de armen op de rug. De pupillen moeten dus hun heupen gebruiken om krachtig af te zetten	Coördinatie	Afzet	4		
2	Vertraging	Over een lange beginnen met een sprint en heel langzaam en technisch eindigen. Iedere ronde wordt er iets langzamer gereden, totaal minimaal 4 rondes	Snelheid, coördinatie	Focussen op hoe je rijdt	Junioren		
2	Olifanten oren	Pupillen gaan vanuit stilstand olifanten oren maken en eindigen in stilstand met de punten van de voeten bij elkaar, zo rijden ze ook weer achteruit. Dit kan tussen 2 pylonen of in tweetallen om de beurt.	Kracht	Krachtig afzetten	2		
2	Versnellen2	Versnellen door middel van olifantsoren. De pupillen beginnen vanuit stilstand.	Kracht, snelheid	Krachtig afzetten	4		

2	Omdraaien	De pupillen gaan met een redelijk tempo (70%) rijden. Iedere keer wanneer de trainer een fluitsignaal geeft stoppen de pupillen, draaien ze zich om en rijden ze de andere richting op. Note: Dit kan alleen als er 1 groep op de baan rijdt	Uithouding	Vaak snelheid opbouwen	Junioren		
---	-----------	---	------------	------------------------	----------	--	--

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Slalom	De pupillen rijden zigzaggend tussen een rij pilonen door. Extra: voeten niet van de grond afhalen, zie skiën	Coördinatie	Afzet, bochten	1		
2	Eieren leggen	Beide benen spreiden en sluiten. Wanneer de schaatsen bij elkaar komen is het belangrijk dat ze elkaar aantikken	Coördinatie, kracht	Afzet	1		
2	Olifanten oren	1 been afzetten met de schaats terwijl het andere been recht door blijft gaan. Het gewicht van de pupil komt volledig op het recht door gaande been.	Coördinatie, kracht	Afzet	1		
2	Achteruit slalom	Hetzelfde als een slalom, maar deze wordt achteruitrijdend uitgevoerd	Coördinatie	Balans	1		
2	Slalom met 2 schaatsen	Met 2 schaatsen slalommen. Beide schaatsen buitenom de brede pilonnen en tussen de smalle. Wanneer de schaatsen tussen de smalle pilonnen gaan moeten ze als een 'v' staan.	Coördinatie	Enkels, recht op schaatsen staan	2		
2	Schuin zetten van voeten	Pupillen rijden tussen 2 rijen pilonnen door die steeds smaller staan. Ze beginnen met hun schaatsen helemaal breed zodat de schaatsen als een 'A' staan. Aan het eind van de rij moeten ze hun schaatsen schuin naar binnen hebben staan	Coördinatie	Enkels, recht op schaatsen staan	2		
2	Been over dopjes	Een rij met dopjes zijn neergezet waar de pupil, door hun benen op te tillen, er over rijden. Er kan gevarieerd worden door pilonnen af te wisselen (L-L-R-R-L-R)	Coördinatie	Balans, recht op schaatsen staan	1		
2	Vliegeren	Steeds met gekruiste benen over pilonnen heen rijden. Het is eigenlijk gewoon de overstapbeweging maar dan de schaatsen op het asfalt houden	Lenigheid, coördinatie	Overstappen	4		
2	Skieën	Slalom maar schaatsen blijven op het ijs. Om vaart te blijven houden moet er meer vanuit de heupen worden afgezet.	Coördinatie	Afzet	2		
2	olifanten oren 2	Hetzelfde als gewone olifanten oren, maar er moet hier meer op de afzet gelet worden	Coördinatie	Afzet	2		
2	Achteruit eieren leggen	Hetzelfde als normaal eieren leggen, maar dan achteruit. Heel belangrijk dat de pupillen de benen steeds weer bij elkaar laten komen.	Coördinatie	Coördinatie	2		
2	Korte afzet	Er staan 2 rijen met pylonen waar de pupillen tussen door moeten skeeleren en moeten versnellen. Zo versnellen ze met korte slagen.	Snelheid, coördinatie	Afzet	Junioren		
2	Sterke enkels	Pupillen rijden langs een rij met pylonen. Een been tillen ze op en houden ze vlak boven de pylonen. Het been dat op de grond blijft rijdt zo dicht mogelijk langs de pylonen. Note: De pylonen moeten blijven staan!	Coördinatie	Enkels, recht op schaatsen staan	2		
2	Statische overstappen	Pupillen rijden recht door over een rij met pylonen terwijl hun benen gekruist zijn, zoals de overstap.	Lenigheid, coördinatie	Overstappen	3		
2	Startjes	Pupillen starten tussen 2 pilonen	Snelheid	Wedstrijden	1		
2	Remmen	Belangrijk onderdeel om tot stilstand te komen, veel verschillende vormen: -Remblokje -V-rem -Sleeprem -Olifanten oren De pupillen moeten stil komen te staan tussen 2 pylonen.	Coördinatie	Tot stilstand komen, basis	1		
2	Overstappen	Er staat een rij van pylonen dicht bij elkaar waar de pupillen stappend moeten tussen overstappen. Tussen de pylonen staat steeds 1 voet.	Coördinatie	Overstappen	1		
2	Overstappend slalommen	Slalom door een rij pylonen, maar in plaats van terug sturen overstappen naar links/rechts.	Coördinatie	Overstappen	2		

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Kat & muis	2 personen achtervolgen elkaar door rondjes te rijden om 2 pylonen. Als de een de andere tikt wint de tikker, ze zijn allebij kat & muis.	Coördinatie	bochten, FUNdament, baan	1		
1	Schone voeten vieze voeten	2 teams staan tegen over elkaar. Tussen hen staat een vak. Hoe langer je in het vak staat hoe viezer je voeten zijn. Schone voeten tikken vieze voeten. Als iemand getikt is gaat hij/zij aan de rand van de kant van het andere team staan. Ze kunnen vrij gemaakt worden als ze door hun eigen team getikt worden, maar kunnen nogsteeds getikt worden door het andere team. Een team wint als deze iedereen van het andere team getikt heeft.	Snelheid	FUNdament, droog, teamverband	1		
1	Estafette	Er worden 2 teams gemaakt. Beide teams hebben gelijke groepen met ongeveer dezelfde snelheid. De eerste rijder rijdt weg met een stokje. Wanneer deze rijder terug komt bij de groep geeft de rijder het stokje door aan de volgende persoon die een ronde gaat rijden. Het team die het snelste alle ridders heeft laten rijden wint.	Snelheid	Teamverband, FUNdament, baan en droog, teamverband	1		
1	Rare startjes	Pupillen moeten voordat ze een korte afstand wegsprinten starten. Dit kan een gewone start zijn maar ook anders: -Liggend op de rug -Liggend op de buik -Zitten -Etc.	Coördinatie	Reactiesnelheid, tactisch denken, FUNdament, baan en droog	1		
1	Chaos	Spel waarbij je bij voorwerpen in de omgeving gebruikt, bijvoorbeeld: -bij iedere paal springen, -iedere keer als je ingehaald wordt een rondje draaien, -in de bocht achteruit	Coördinatie	FUNdament, baan	1		
1	Parkour	Een achter elkaar gezette reeks aan oefeningen, zoals onder een poortje door rijden, ergens overheen springen, slalom, iets mee moeten nemen en verderop neerzetten, etc.	Coördinatie	FUNdament, baan en droog	1		
1	Ratten en raven	Pupillen maken tweetallen en staan naast elkaar. De ene pupil is de rat, de ander de raaf (alle ratten staan aan dezelfde kant, raven idem). Wanneer RATTEN wordt geroepen gaan de ratten de raven vangen, bij RAVEN idem	Snelheid	FUNdament, reactievermogen, droog	2		
2	Balans	De pupillen maken tweetallen en gaan ongeveer een meter van elkaar tegen over elkaar op 1 been staan. De eerste die zijn voet neer zet heeft verloren. De duo's mogen proberen elkaar uit balans te halen. Op de skeelers kan het ook, maar dan mag er geen voet opgetild worden.	Coördinatie	FUNdament, baan en droog	1		
2	Kat & muis	Alle pupillen krijgen een lintje die ze als staart in hun broek moeten stoppen. Deze groep zijn de muizen. Er worden 2/3 andere pupillen aangewezen die katten zijn en de staarten van de muizen uit de broek moeten trekken. Het spel eindigt als alle muizen zijn gevangen.	Snelheid	FUNdament, starten en remmen, baan	1		
2	Stoplicht	Het stoplichtspel werkt vanzelfsprekend. De trainer roept een kleur en de pupillen moeten de bijbehorende oefening doen: -Groen: Gewoon rijden -Oranje: Grond aantikken -Rood: Remmen Extra: Voeg extra kleuren met nieuwe oefeningen toe	Coördinatie	Starten, remmen, FUNdament, baan	1		
2	Tikkertje	Tikkertje kent iedereen. Er zijn een aantal tikkers die pupillen moeten aftikken. Wanneer een pupil getikt is houdt deze een houding aan, zoals: -Diep zitten -Op 1 been staan -Zitten	Snelheid	Remmen, reactiesnelheid, FUNdament	1		

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Roulette	Reeks aan oefeningen die bepaalde tijd worden uitgevoerd met steeds een korte rust ertussen. Na de rust schuift iedereen een plekje op naar de volgende oefening.	Uithouding	Lange oefeningen met weinig rust	Junioren		
2	Rekken & strekken	-Kuiten rekken (tegen muur), -Heupen draaien, -Spreidstand, -Knieën en bekken rekken (tegen muur), -Knieheffen, -Armen draaien, -Molenwieken	Lenigheid, coördinatie	Warming up, los maken van spieren	1		
1	Plancken	Voor een bepaalde tijd met je lichaam op je ellebogen op de grond leunen. Knieën blijven van de grond af en je lichaam blijft zo recht mogelijk	Kracht	Buikspieren	Junioren		
2	Laddertjes	Oefeningen die m.b.v. de laddertjes kunnen gedaan worden: -Bunny hops -S-jes -2 naar voor, 1 naar achter -Hinkelen -Achteruit -1 voet per vakje -2 voeten per vakje -Zijwaarts -Overstap -Links, midden, rechts, midden -Ieder vakje een kwartslag draaien	Coördinatie	Motoriek	1		
1	Kickersprongen	Eerst volledig inzakken en daarna zo ver mogelijk springen. Terwijl je in de lucht bent rek je jezelf zo ver mogelijk uit.	Kracht	Beenspieren	2		
1	Diepzitten	Voor een bepaalde tijd in de schaathouding zitten	Kracht	Beenspieren	1		
1	Roeien	Pupillen zitten op de grond waarbij alleen de kont de grond raakt. Steeds met je handen je voeten aantikken, daarna zo ver mogelijk uitrekken.	Kracht	Buikspieren	4		
2	Medicijnbal	Op de grond zitten waarbij alleen de kont de grond raakt, steeds met je hand links en rechts de grond aantikken. Extra: In tweetallen, een iemand zit, de ander staat, een bal overgooien. De gene die zit moet de bal eerst links en rechts de grond aantikken voordat de bal terug gegooid mag worden.	Kracht	Buikspieren, armspieren	4		
1	Squatten	Benen staan enigzins uit elkaar, door je benen zakken alsof je op de wc zit, en dan weer omhoog komen.	Kracht	Beenspieren	2		
2	Schaatsloop	Steeds van links naar rechts lopen alsof je schaatst. Hierbij blijf je diep zitten, beweeg je je armen mee en houd je tussen iedere stap een korte rust. Note: Voeten blijven recht naar voren, schouders en heupen blijven recht, kijken door de wenkbrouwen	Coördinatie	Techniek	1		
1	Schaatsval	Steeds 1 richting op gaan waarbij je de schaatsval na doet. Als je naar rechts toe gaat begin je op je linker been, val je naar rechts toe en vang je jezelf op met je rechter been. Je armen neem je ook mee!	Coördinatie	Overkomen, gebruik maken van zwaartekracht om harder te rijden	2		
1	Schaats overstap	Hetzelfde als de schaatsval 1 richting op, maar dan overstappend. Dit kan extra moeilijk gemaakt te worden door iemand je de tegengestelde richting op te laten trekken.	Coördinatie	Overstappen	1		
2	Lunges	Lopen maar dan diep zittend, bij iedere pas raak je met je knie de grond aan. Note: Het lichaam moet recht blijven en je blijft naar voren kijken	Kracht	Beenspieren	2		

Versie	Naam oefening	Uitleg/beschrijving	CLUKS	Goed voor	Niveau	Tekening	Lars Beukenkamp, iamlars.nl
1	Stap voor stap overstappen	Reeks van 3 oefeningen: -1e ronde spreidstand, -2e ronde statische overstap, -3e ronde dynamische overstap. Dit kan herhaald worden	Coördinatie	Overstappen	2		
1	Stap voor stap naar de goede houding	Reeks van 3 oefeningen: -Verschillende afzet -Olifantenoren -Verschillende armen zwaaien Hier komen alle dingen van de houding in voor: diep zitten, recht op schaatsen, armen goed meebewegen, opzij afzetten.	Coördinatie	Houding	2		
2	Jagende kat	Versnelling van 600m. Iedere 200m wordt er anders gereden: 0m-200m: Slowmotion (25%), 200m-400m: Inrijdtempo (50%), 400m-600m: Sprinten (100%).	Coördinatie, snelheid	Technisch bewust sprinten	Junioren		
2	Stap voor stap diepzitten	Reeks van 3 oefeningen: -1e ronde handen op knieën, -2e ronde ellebogen op knieën, -3e ronde enkels vastpakken. Note: Zorg dat de goede houding wordt aangehouden, kont naar beneden en door je wenkbrouwen kijken.	Coördinatie	Houding, diep zitten	2		
2	Stap voor stap naar de skeeler finish	Reeks van 4 oefeningen: -1 wielje achter je laten hangen -1 wielje voor je laten hangen -Op 2 wieljes rijden -Wieljes meer uit elkaar	Lenigheid, coördinatie	Skeelers, finishen, wedstrijden	4		
2	K5 met steigerung	Eerst een steigerung van 200m en meteen daarna 100m in K5 houding, op 1 been, door glijden. Meerdere keren zodat er van been gewisseld kan worden	Snelheid, coördinatie	Balans, durfen	Junioren		
2	Stap voor stap achteruit rijden	Reeks van 3 oefeningen: -Achteruit eieren leggen -Achteruit olifantsoren -Achteruit slagen maken Note: De rijders moeten continu achter hen opletten of ze niet tegen iemand of iets aanrijden. Het mag absoluut niet te druk zijn op de baan!	Coördinatie	Balans	2		
2	Stap voor stap overstappen	Reeks van 3 oefeningen: -Spreidstand, -Langestand, -Statische overstap. Extra: Probeer het naast de bocht ook op het rechte eind.	Coördinatie	Overstappen, balans	3	