

Materiaal om te leren schaatsen

Er is veel diversiteit aan schaatsen op de markt. Wij kunnen daarom voorstellen dat u moeite heeft de juiste schaatsen te kiezen. Daarom dat u hieronder typische eigenschappen en productinformatie treft van de verschillende type schaatsen die er zijn. Wellicht dat de omschrijvingen over de diverse soorten schaatsen u hulp biedt bij de uiteindelijke keus welke schaatsen nu daadwerkelijk te kiezen. Daarbij kunt u altijd advies vragen aan de trainer van uw kind.

Schaatsen algemeen

Schaatsen is een echte technieksport. Om de vereiste techniek goed aan te kunnen leren en/of verbeteren zijn goede schaatsen een 'must'! Er zijn erg veel verschillende soorten schaatsen op de markt. Denk hierbij aan; ijshockeyschaatsen, kunstschaatsen, rondrijders, houtjes (in vele verschillende soorten en maten), easy-gliders, combischaatsen, 'normale' noren (hier heb je tegenwoordig ook tal van merken en typen van op de markt), klapschaatsen, kluunschaatsen (= langlaufschoen met een ijzer eronder) en noem maar op.

Wij zullen ons beperken tot de zgn. 'lange ijzers' voor het langebaan schaatsen. Hieronder vallen de houtjes, easy-gliders, lage- en hoge noren, de combischaatsen, klapschaatsen en kluunschaatsen. Het gaat te diep om alle schaatsen uitgebreid aan bod te laten komen en alle eigenschappen van ieder verschillend model en/of merk te behandelen. Vandaar dat we het houden bij de 'basisprincipes' van een goede schaats oftewel: **'waaraan voldoet een goede schaats'**.

Soorten schaatsen

Combi Noren

Veel beginnende schaatsers beginnen met schaatsen op combi noren.

De voordelen van deze schaatsen zijn:

- dat je stevig staat,
 - je niet kunt zwikken,
 - je voeten blijven warm
- ook is het niet moeilijk om op combi noren te leren schaatsen.



Het enige nadeel is eigenlijk dat je niet de juiste schaatstechniek aanleert.

De reden hiervan is juist de beweeglijkheid van de enkels. Om technisch gezien een stap te maken is diep zitten erg belangrijk. De combi noren beperken deze beweging. Ook bochten rijden is haast onmogelijk op combi noren. De relatief brede schoenen van de combi noren komen erg snel op het ijs, waardoor de controle verdwenen is.

Advies

Een korte uitleg over de gevolgen van het rijden op combi noren om duidelijk te maken dat het *ontlasten van de enkels en het makkelijk maken van de beweging* niet de manier is waarop het meeste resultaat behaald gaat worden. Juist de confrontatie met lastige punten zorgt ervoor dat het lichaam aanpassingen gaat maken waardoor de enkels sterker worden en de bewegingsvrijheid vergroot wordt.

Het is een tussenoplossing om beginnende schaatsers (die klagen over pijnlijke enkels of moeite hebben met schaatsen op houtjes/easy gliders). Een richtlijn van maximaal een jaar op combi noren om de beginselen van de beweging te gaan beheersen is reeel.

Taak van de trainer is het om schaatser te adviezeren om vroegtijdig de overstap te maken. De enige manier om de stap te stimuleren is door regelmatig advies te geven en duidelijk te maken aan schaatser (en ouder) dat de stap naar normale noren geadviseerd wordt. Combi noren blijft een Tussenoplossing!

Soft boot Noren

Eigenschappen softboot noren schaatsen: Een schaats met een lage, zachte schoen. Een softboot schaats geeft veel bewegingsvrijheid zodat je 'laag' kunt zitten. Dit model kan een direct dan wel na de combi noren gekozen worden. Alvorens over te gaan op de leren noren. De schaatser kan een



comfortabele houding aannemen tijdens het schaatsen.

Nadeel: blijft de beweeglijkheid van de enkels wordt niet getraind.

Advies:

Als kinderen leren schaatsen, dan kost het vaak de nodige moeite om recht op de schaatsen te gaan staan. Dit ongemak zul je als beginnende schaatser moeten accepteren. Het kost gewoon een paar weken (of misschien wel maanden) om de spieren bij je enkels sterker te maken. Het advies is dan ook: stug doorgaan, het gaat meestal vanzelf beter.

Noren

Karakteristieke eigenschappen van een norenschaats:

- We onderscheiden lage en hoge noren. Dit verschil wordt bepaald door de afstand tussen de schoen en het ijzer. Lage noren zijn bij uitstek geschikt voor het rijden van toertochten, de hoge noren voor de gevorderde schaatsers en wedstrijddrijders. De schaats van de hoge noren is ongeveer 3 cm hoger dan de lage noren en wordt veel gebruikt wanneer de snelheid van de schaatser zo hoog is dat hij of zij door het schuin hangen in de bocht met de schoen het ijs zou raken. Aan schaatser die stabiliteit belangrijk vinden worden doorgaans lage noren aangeraden. Bij het rechthoekig schaatsen maakt het weinig verschil of je op lage of hoge noren schaatst. Naast de hoge en lage noren zijn er ook klapschaatsen.

- Er is tegenwoordig een overvloed aan verschillende typen hoge en lage norenschaatsen. Vanzelfsprekend de klassieke lage en hoge norenschaatsen met de 'lederen' schoen met vetersluiting

Eigenschappen schalen/hardboot noren schaatsen: Een hoog en hard type schaatsschoen, die vooral veel steun geeft, met name rond de enkels, wat voorkomt dat de schaatser zijn of haar enkels verzwikt.

Belangrijk bij de keuze van de schaats zijn de volgende punten:

- De schaats moet goed passen, namelijk niet een schaats die een maat te groot is.
- Schoen moet stevig zijn en niet van "lubberend" leer. Ga liever naar een speciaal zaak dan schaatsen aanschaffen bij bijvoorbeeld Bristol. Voor speciaal zaken zie hieronder.



Onderhoud van schaatsen

- Vet leren schoenen niet te vaak in want dan wordt het leer te soepel en dan gaat de steun verloren. Het vet trekt niet alleen in de schoen, maar ook in het contrefort (= 'hielkap') en hiervoor geldt: hoe harder het contrefort, hoe meer steun.
 - Als je de ijzers invet, tegen roestvorming, zorg er dan voor dat je het vet (bijvoorbeeld: zuurvrije vaseline) in het schaatsseizoen niet op het glij- en afzetvlak van de ijzers smeert. Voor het schaatsen dus altijd controleren, als je de ijzers hebt ingevet, of de glij- en afzetvlakken van de ijzers vrij zijn van vet!
 - Zorg altijd voor scherpe schaatsen. Controleer zo nu en dan of de ijzers nog recht zijn. Dit is goed te zien met 'het blote oog'. Controleer tevens of de schaatsen nog vrij zijn van 'bramen'. Dit kun je controleren door te voelen met de nagel.
 - Laat eens in de zoveel tijd (dit ligt aan het aantal keer en hoe vakkundig men de schaatsen slijpt) de ronding opnieuw zetten. De ronding is simpel gezegd de 'rondheid' van de ijzers waardoor met de schaats gestuurd kan worden en de voor het schaatsenrijden zo specifieke S-beweging gemaakt kan worden.
 - Zorg voor veters die heel zijn!
 - Als de veters te lang zijn kan men ze op de helft doorknippen, maak dan wel een knoopje in de uiteinden!
 - Een te lange veter liefst niet om de schoen binden i.v.m. het afknellen van de voet/bloedvaten. Als men hier toch voor kiest let er dan op dat de veter achter de achterste pot langsgaat = minder kans op het afknellen van de voet.
 - Vervoer de schaatsen het liefst in aparte -en droge- hoesjes van een vocht opnemende stof (handdoek / theedoek o.i.d.). Liefst niet in de plastic (kluun-) hoezen. Deze zijn meestal wat vochtig en dit zorgt voor roest op de ijzers! Als de schaatsen toch in de kluunhoezen vervoerd worden zorg er dan voor dat deze droog en zandvrij zijn.
 - Bij thuiskomst de ijzers altijd nog een keer droog maken!

Schaats speciaal zaak

- Oomssport Leiden-Zoetermeer-Den Haag
- Hier zijn schaatsen zoals combi noren, noren te huur en te koop. Na huurperiode toch kopen dan wordt de huurprijs in mindering gebracht bij aankoop bedrag.
- De Grim sport Zoeterwoude
- Schaatsen te koop en te huur. Na huurperiode toch kopen dan wordt de huurprijs in mindering gebracht bij aankoop bedrag.
- Van der Hoorn Ter Aar
Allerlei schaatsen en artikelen te koop. Schaatsen kunnen nieuw als tweede hands gekocht worden en worden goed aangemeten. Indien schaatsen na seizoen (of in het seizoen) te klein zijn dan kan je de schaatsen inruilen en krijg je bedrag terug.