



Schaatsen  
leer je bij *Duosport*



Alles draait om de  
interactie tussen  
instructeur en cursist.

En dat kun je leren

Wanneer ben je een goede schaatsinstructeur? Hoe kun je die worden en hoe blijf je die? En wat is een goede schaatsles?

Bij Duosport hebben we daar duidelijke ideeën over en denken we na over opleiding en begeleiding

In dit boekje lees je er alles over.



# DE START

ELKE SPORTER SERIEUS NEMEN



## VAN KRUK TOT CRACK EN VAN JONG TOT OUD

Voor ons is schaatsen een fascinerende beweging en een activiteit waar iedereen een leven lang plezier aan kan hebben. Dan moet je die beweging alleen wel even onder de knie krijgen, en daar is onze instructie op gericht. Iedereen kan beginnen en iedereen (zelfs de topper) kan nog stapjes maken.

**EN VAN DAARUIT.....**



## HEBBEN WE ACTIVITEITEN BEDACHT EN ONTWIKKELD



**INTENSIEFWEKEN**



**JEUGDTRAININGSGROEP**



**BUFFELEN**

- Vakantie in eigen land; de succesvolle intensiefweken zijn een begrip.
- Veel kanjers van nu hebben hun roots in de jeugdtrainingsgroep.
- Om te trainen voor natuurijs of de Weissensee zijn er buffelavonden en buffelprogramma's.

**EN HET VERHAAL GAAT DOOR**



**SCHAATSEN IS  
NIET ZOMAAR  
RONDJESRIJDEN**



# LESGEVEN BIJ DUOSPORT

Je begint bij ons als *instructeur in opleiding*. Je volgt modules, krijgt begeleiding en loopt stage. En je start, wanneer jij daar klaar voor bent, voor de groep.

In de praktijk betekent dit dat je als instructeur in opleiding een lesvoorbereiding maakt en die overlegt met jouw begeleider. Vervolgens sta je zelfstandig voor de groep en evalueer je samen met jouw begeleider de les en blik je vooruit op de volgende. De rol van de begeleider is om jou, vanuit zijn of haar kennis en ervaring, te helpen ontwikkelen.



## INSTRUCTEURS

Goede instructeurs, beginnend of ervaren, zijn bekwaam in én ontwikkelen zich op deze vlakken:



Goede schaatser



Kennis van techniek  
en materiaal



Veiligheid op de  
baan



Leergierig



Duidelijk en correcte  
uitleg geven



Lesvoorbereiding  
maken



Kennis fysiologie  
en belastbaarheid



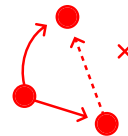
Enthousiasme(ren) Verbinden met cursisten,  
individueel en met de groep



Betrokken



Methodische  
lesopbouw



Techniek vertalen  
bewegingsniveau cursist



Niveau  
verschillen



Les aanpassen  
aan situatie



Passende  
vormen



**WAT WIL JIJ HET  
LIEFST LEREN?**





## JE RAAKT NOOIT UITGELEERD

En dat maakt het juist zo  
leuk



## SAMEN LEREN

Schaatsen is een individuele  
sport die je samen doet





## **ELKE KEER IETS BETER WORDEN. DAT IS EEN MOOIE GEDACHTE**

Een leerproces is niet strikt lineair en heeft geen eindpunt. Dat maakt het nou juist zo leuk! Soms denk je dat je iets onder de knie hebt en lijkt het alsof je het volgende moment een stapje terug doet. Aan de andere kant doe je super lang over iets en krijg je opeens een doorbraak. Met deze visie begeleiden we schaatsinstructeurs en geven we les.

## SCHAATSEN IS EEN INDIVIDUELE SPORT, DIE JE SAMEN DOET

Weet dat we het samen doen en je er  
nooit alleen voor staat. Je collega's  
staan naast je op het ijs, maar ook in  
de instructeursruimte en op kantoor  
kun je altijd terecht voor steun. Onder  
het genot van koffie of chocomel  
natuurlijk. Vinden we gezellig.



# DE ALLERBELANGRIJKSTE COMPONENT VAN EEN GOEDE SCHAATSLES EN EEN GOEDE INSTRUCTEUR BEN JE ZELF.



## NEEM JEZELF MEE

Je ervaring, persoonlijkheid en je passie voor schaatsen en lesgeven. Dat klinkt voor de hand liggend, maar is enorm belangrijk om te beseffen. Het bepaalt hoe jij het liefst voor de groep staat, je voorbereiding doet en de manier waarop je leert. Maar ook je valkuilen en waar je juist enorm enthousiast van wordt.



## HAAK AAN BIJ DE OPLEIDING

Modules, opleidingsdagen, stages, een online handboek, uitgewerkte modules en blogs.

We hebben ze voor alle niveaus, voor kennis en inspiratie. Voor de groep staan en schaatsles geven is ook gewoon een vak en dat kun je leren.

## HOE WORD EN BLIJF JE EEN GOEDE INSTRUCTEUR?

### ● GEEF LES

Zorg voor een goede lesvoorbereiding en doe ervaring op. Leer van wat je ziet en doet. En breng je eigen elementen in zodat het jouw stijl wordt.

### ● VERBIND

Door te overleggen met andere instructeurs, vragen te stellen en te kletsen over schaatsles.

### ● LEER VAN CURSISTEN

Cursisten zijn jouw meest directe feedback. Wees niet alwetend en leer door naar cursisten te kijken, te luisteren en door aan ze te vragen hoe ze iets ervaren en wat ze nodig hebben.

# HOUVAST

## EN VARIATIE

Beginnende instructeur? Je krijgt de nodige houvast m.b.v. het handboek, je begeleider en collega's. Je kunt je vasthouden aan een plan en naast dat plan variëren met de kennis en kwaliteiten die je hebt. De volgende stap is dat je steeds meer varieert en inspelt op de behoeftes van je cursisten.



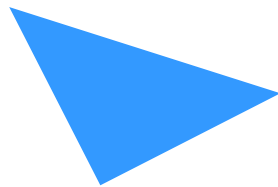


## Waar is het lesplan?

Iedere instructeur is vrij een eigen lesplan te maken. Wij zijn er van overtuigd dat de instructeur het best kan inschatten wat hij of zij op welk moment welke cursist kan aanbieden. Er is dus wel een lesplan, maar het ligt niet vast: het kan steeds worden aangepast. Binnen de ruimte die daardoor ontstaat is er de mogelijkheid het collectieve inzicht te vergroten en de kwaliteit van de lessen te verbeteren.



**GEEN LES IS  
HETZELFDE**

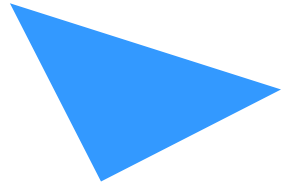


"Geen man stapt tweemaal in dezelfde rivier." (Herakleitos 500 v. Chr.)

In de praktijk komt het erop neer dat je nooit twee keer dezelfde les geeft. Er is altijd wel een nieuw inzicht, een opmerking van een instructeur of cursist of een eigen ervaring die maakt dat je voor de volgende les iets nieuws doet.



**HET GAAT OM DE  
INTERACTIE**



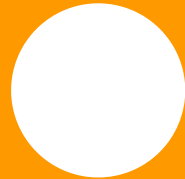
"Als je Pietje wilt leren schaatsen moet je Pietje leren kennen."

Je wilt vrij zijn om je te kunnen richten op je cursisten. Ook bij de scholings-modules gaat het niet alleen om wat de opleider zegt, maar minstens net zoveel om de interactie tussen instructeurs.



# WAT HEB JIJ NODIG?

Als je op het ijs staat willen we jou zo goed mogelijk faciliteren. Zodat jij je volledig kunt focussen op het geven van jouw les.





## "Organiseren is een werkwoord"

Niet alleen jij bent bepalend voor de kwaliteit van de les.

De organisatie van Duosport is er in alles op gericht om ervoor te zorgen dat instructeurs goede lessen kunnen geven. Administratie en logistiek is goed georganiseerd, maar het kan altijd beter. Je wilt je als instructeur natuurlijk vooral op je groep kunnen richten dus laat maar weten wat je nodig hebt.



THE MAGIC NUMBER

15



# 15

Het geven van persoonlijke aandacht en het maken van contact met elke cursist gaat het best als de groep niet te groot is. Maar wat sfeer betreft kun je stellen: 'hoe meer zielen, hoe meer vreugd!'. Voor de balans tussen deze twee is door de jaren heen een magic number ontstaan: een ideale groepsgrootte van 15 cursisten per groep. Bij de jeugd is dit trouwens 13. Het kan zijn dat de groepsgrootte iets afwijkt, maar veel zal het niet zijn, omdat we ons bewust zijn van de voor- en nadelen die daaraan zitten.




# ERVARING

## HOE ERVARENER DE INSTRUCTEUR, HOE HOGER DE GROEP?

Nou, eigenlijk niet. Ja, de snelste groepen hebben vaak een ervaren instructeur, maar dat heeft meer te maken met het *niveaoverschil* binnen de groepen. Bij beginners heb je dat niveaoverschil ook en daar spelen ook andere factoren, zoals angst, een rol. Dit vraagt om differentiatie.

De meest ervaren instructeurs staan dus voor groepen waar veel differentiatie nodig is: zoals bij beginnende en zeer ervaren schaatsers. Dit geldt ook voor groepen van de allerjongste en (bijna) puberende jeugd.





*"Mijn instructeur heeft de gave om de les aan te passen aan wat de groep nodig heeft. Hij draait geen programma af: hij past aan als hij ziet dat het nodig is."*

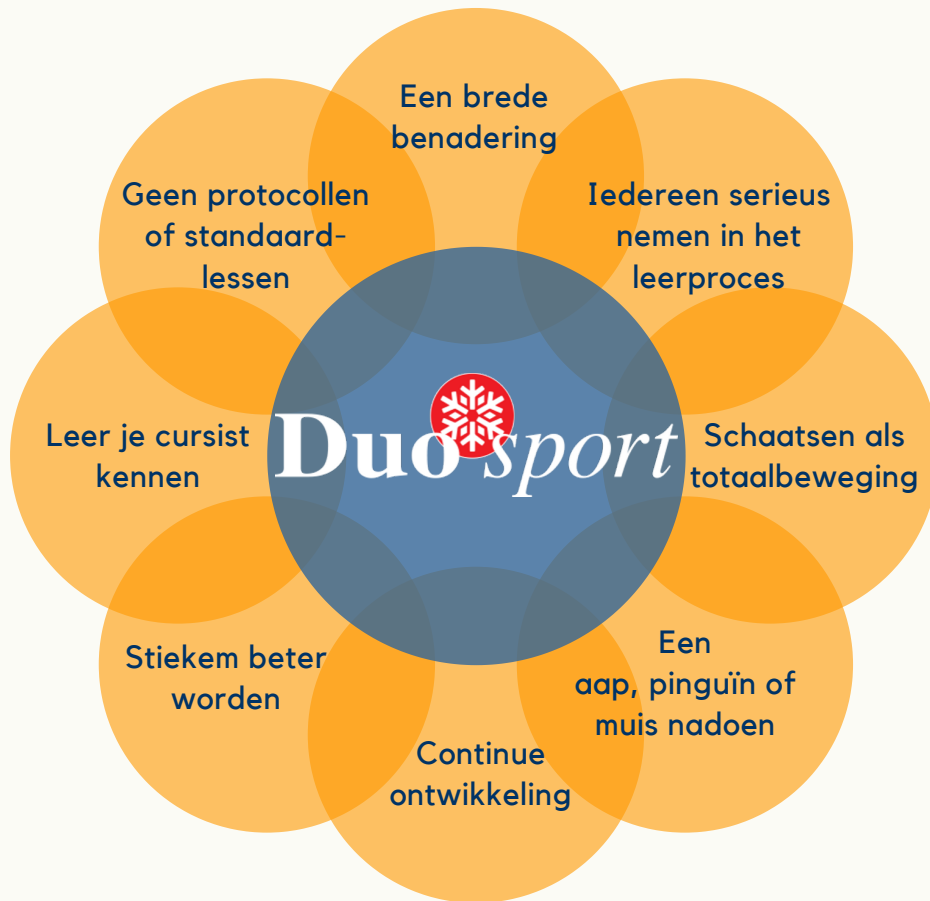
*Annemarie, Rotterdam*

# GEEN LUXERE PLEK

*..om je gedachten aan te scherpen dan een module of  
instructeursdag!*







  
**Duo sport**

Een brede  
benadering

Iedereen serieus  
nemen in het  
leerproces

Schaatsen als  
totaalbeweging

Een  
aap, pinguïn of  
muis nadoen

Continue  
ontwikkeling

Stiekem beter  
worden

Leer je cursist  
kennen

Geen protocollen  
of standaard-  
lessen



## SINDS 1990

In oktober 1990 werd Duosport geboren in Amsterdam. Het eerste jaar stapten er wekelijks ongeveer 600 cursisten het ijs op voor de schaatslessen. Inmiddels is Duosport de grootste schaatsschool van Nederland.



## ONZE TOOLBOX

### IETS INLEGGEN OM EEN BEWEEGOPLOSSING TE ZOEKEN

Elke zoektocht naar een bewegingsoplossing kun je vanuit een andere context of met een andere intentie aanbieden;

(Individu) Je kunt o.a.

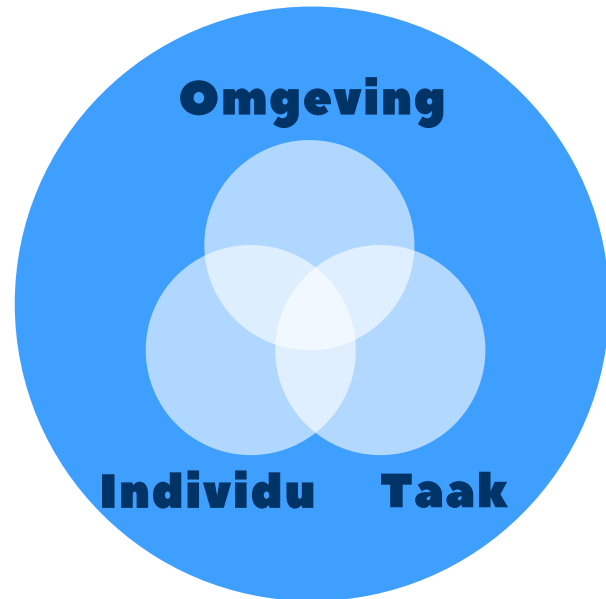
- sterker worden, het langer volhouden, ritmischer gaan bewegen

(Taak) Je kunt o.a.

- 5 rondes rijden of 10, met een snelle bijhaal, in de bocht versnellen

(Omgeving) Je kunt o.a.

- achter iemand aan schaatsen, met de wind mee versnellen, op de "krabbelbaan" oefenen





## **ONS LICHAAM (BREIN) FUNCTIONEERT ALTIJD VOLGENS HETZELFDE PATROON**

### **EEN DOORLOPENDE FEEDBACK LOOP**

- het krijgt informatie binnen (waarneming), er volgt
- een proces met een intentie om te handelen (verwerking) met als consequentie
- een motorisch handeling, een actie (beweging)

# **ZELFORGANISATIE**

## **MET ALS RESULTAAT, EEN GEOÖRDINEERDE EN FUNCTIONELE BEWEGING VANUIT TIMING**

- Ben je ervan bewust dat je **ALTIJD** op je eigen manier schaatst en dat betekent: anders dan anderen. De manier waarop je het bereikt is van jou en van niemand anders
- Je haalt het beste uit jezelf






# MEER PLEZIER EN BETERE PRESTATIES OP ELK NIVEAU. WOW! EVEN BIJKOMEN..

## Hoe kom je daar?

Wij delen de visie van het Athletic Skills Model (ASM), met de belofte van meer plezier en betere prestaties; een die de moeite waard is uit te lichten.

Het ASM is een holistisch *talentontwikkelingsmodel* vanuit de wens het beweegtalent van iedereen in volle mate te benutten. Gebaseerd op veel ervaring in de (top)sport en wetenschappelijke onderzoeken. Een basisgedachte binnen het ASM is ontwikkelen vol variatie.





"Iedere instructeur heeft z'n eigen stijl en juist daarom is het leuk om van meerdere instructeurs les te krijgen."

*Cursist in Utrecht*



## Een beweging aanleren vol variatie

Onderzoek toont aan dat lineaire ontwikkeling op de korte termijn wellicht snel gaat, maar dat een veelzijdige (spiraalvormige) ontwikkeling een beter resultaat geeft op de lange termijn en bovendien meer ruimte voor plezier biedt.

## Er zijn meer wegen naar Rome, dus ...

We zoeken naar een houding die bij jou past, naar een afzet die jou de meeste snelheid geeft. Voor het gevecht met de zwaartekracht moeten we de randjes van onze balans verkennen. We zoeken naar een ritme waar jij je expressie in kwijt kunt. Elk element van de schaatsbeweging komt herhaaldelijk terug. Zodat jij op jouw manier beter kunt worden en uiteindelijk als een "wervelwind" je rondjes schaatst.

(Mooie belofte toch)





"Nury is een enthousiaste schaatslerares met passie voor het schaatsen, dit werkt aanstekelijk!"

*Cursist in Hoorn*



# WIJ GAAN UIT VAN LICHAAMS- INTELLIGENTIE

Het lichaam heeft de potentie elk probleem op te lossen

"Totdat je het onbewuste bewust maakt, zal het je richting  
geven (sturen) en noem je het toeval (lot)."

Carl Gustav Jung



Een kind dat leert lopen expliciet vertellen hoe je tijdens het lopen je armen 'moet' houden, je voeten plaatst en de beweging inzet.. Dat klinkt best gek vind je niet? Toch is dit wat er in de sport vaak gebeurt.

Om uit het hoofd en in je lichaam te komen willen we cursisten, jong en oud, juist met meer impliciete aanwijzingen de schaatsbeweging helpen aanleren en optimaliseren. Zodat je de ruimte krijgt om jouw eigen en unieke bewegingsoplossing te vinden.



De **ActionTypes** benadering biedt ons hiervoor veel gerichte handvatten.

- ieder mens is uniek met zijn eigen voorkeuren en ervaringen
- een natuurlijke manier van bewegen biedt unieke bewegingsoplossingen
- uniek zijn bestaat alleen bij de gratie van diversiteit (die we dus moeten stimuleren)

# WIST JE DAT?



## **Container**

*De eerste instructeursruimte een container naast de Jaap Edenbaan in Amsterdam was. En in Rotterdam staat er nu weer een.*

## **What's in the name**

*Duosport is begonnen als trio.*

## **Vinden we leuk**

*Er zijn (ex)Duosporters die als trainer in de topsport werken. Denk aan Olympische medailles, een marathonteam op het hoogste niveau en nog veel meer.*

## **Administratie**

*Dat Alice al meer dan 20 jaar de drijvende kracht is achter een geoliede machine.*



# en ook



Dat we samen met al die **IJsbanen** elk seizoen weer gezellig kunnen afsluiten met 3290 kopjes warme chocomel.



Dat we als trotse partner van **Skate4AIR** al 11000 Elfsteden km die kanjers van schaatsers begeleiden.



Dat **Loon** het al vanaf 2005 leuk vindt om 9990 cursisten in die mooie oranje jasjes te laten sporten.



# 1-2-3....



Dat we zeer binnenkort de **100.000ste** schaatscursist begroeten.



Dat ongeveer **1200** Duosport-instructeurs in **29** jaar wat hebben opgestoken van onze opleiding.



Dat onze instructeurs al **92.000** diploma's en speldjes hebben afgegeven en ca. **750** kids een hele reeks hebben.

# VEEL PLEZIER

## Aanspreken

Die rode jasjes (als je ons ziet)

## Bellen

0900-3867767 (ma-vrij tussen 10.00 en 14.00)

## Mailen

info@duosport.nl (24/7)

## Volgen

Nieuwsbrieven - Facebook - Instagram

Want schaatsen is niet zo maar  
rondjesrijden

*Disclaimer*  
Alles uit deze uitgave  
mag gebruikt, geprint  
en vermenigvuldigd  
worden.

Met dank aan:  
Herakleitos



  
Duo sport