JE EERSTE LES ALS SCHAATSINSTRUCTEUR

Schaatsen
leer je bij Duo sport

JE EERSTE LES

Leuk! Je gaat je eerste schaatsles geven. Maar hoe gaat dat er aan toe, en hoe kan je je voorbereiden?
Meestal loop je eerst kort stage, met een instructeur die ervaring heeft, tips kan geven en je vragen kan beantwoorden.
Tijdens je stage krijg je en beeld van wat je als instructeur aan het doen bent tijdens de les (wat voor oefening/opdracht geef ik, hoe breng ik die over en waar sta ik) en ook daarvoor: het maken van een lesplan/ lesvoorbereiding.

Om een goede lesvoorbereiding te maken is het belangrijk om rekening te houden met wat voor groep je les gaat geven. De jeugd groepen worden ingedeeld op leeftijd (en op niveau). Niet alleen het niveau of hoe snel ze iets oppikken is verschillend tussen de leeftijdsgroepen, maar ook hun belevingswereld is anders. We delen de jeugd in groepen van 5-6, 7-8, 9-11 en 12+

5-6 jaar: kleuterfase

Dit is de jongste groep die we lesgeven. De belangrijkste kenmerken van deze groep, die jouw lesgeven beïnvloeden zijn:

- Grove motoriek, weinig controle (glijden op twee benen gaat prima, maar op een been is nog erg moeilijk)
- Heeft rustmomenten nodig (af en toe zitten op het ijs of op de matten)
- Veel fantasie en leren door imitatie (we ZIJN nu allemaal olifanten)
- Houdt van herhaling
- Korte concentratie (niet te lange opdrachten)
- Kunnen nog niet (allemaal) goed samenwerken

Met deze groep kan je vaak de hele les verdwijnen in een verhaal, een reis of avontuur. Je kan bijvoorbeeld met zijn alle op berenjacht, een hele middag naar de dierentuin gaan of met z'n alle een feestje organiseren. Zelfs boodschappen doen, taarten bakken en slingers ophangen zitten schaatsoefeningen in verborgen. Een van de leuke dingen aan een les aan de hand van een verhaal, is dat de kinderen in je groep vaak zelf met inspirerende ideeën komen die je kan gebruiken.
(veel belangstelling voor dingen in de natuur en omgeving ; dieren etc)

7-8 jaar: schoolkindfase

De tweede leeftijdscategorie zijn de 7/8 jarigen. Zij zijn al verder in hun ontwikkeling dan de 5/6 jarigen. Binnen de lessen worden de keuzes daarom ook op basis van andere kenmerken gemaakt.

- Betere spierbeheersing en fijnere motoriek (ontwikkeling van evenwicht, ritmegevoel en reactievermogen)
- Meer oog voor andere (gebruikt taal om de communiceren)
- WIJ-gevoel (leeftijdsgenoten zijn erg belangrijk, wedstrijdjes zoals estafette worden interessant)
- Minder fantasie maar wil wel een rol spelen (we SPELEN allemaal een olifant/ NADOEN)
- Leergierig en iets langere opdrachten zijn mogelijk

9-11 jaar: schoolkindfase/ begin puberteit;

Vooral tussen de 7/8 jarigen en de 9/10/11 jarigen zie je een grote sprong in de ontwikkeling. Deze sprong is ook te zien in hoe instructeurs de les aan 9-11 jarigen vormgeven. Dit is ook de fase waarbij er soms verschillen ontstaan tussen jongens en meisjes.

- Verfijnde motoriek (kinderen kunnen aardig op een been glijden en begrijpen hun eigen bewegingen)
- Probleem oplossend leren (leert graag op een betekenisvolle manier; opdrachten moeten een duidelijk doel hebben)
- Technische aanwijzing (het kind neemt feiten niet zonder meer als waar aan; technische verhaal moet steeds duidelijker zijn)
- Goed samenwerken (de sociale omgeving wordt vergroot; opdrachten kunnen in 2-tallen of groepjes)

12 +: puberteit

Hoe ouder kinderen worden hoe meer ze zichzelf zien als volwassenen. Binnen deze leeftijdscategorie moet de instructeur soms moeilijke keuzes maken. In hoeverre blijf je bij een 'kinderles' en hoe ver ga je naar een 'volwassenenles' toe. Dit hangt af van de kinderen uit de groep.

- Door groeispurt motoriek soms even kwijt (verschillen in grootte en sterkte binnen de groep kunnen erg verschillen; kunnen zich ook schamen voor hun lichaam)
- Verschillen tussen jongens en meisjes in onder andere groei, kracht en interesses
- Kliek-vorming (leeftijdsgenoten zijn erg belangrijk; erbij horen; er is een grote behoefte aan intieme vriendschappen)
- Denkvermogen van een volwassene (het kind kan denken in symbolische eigenschappen, hypothesen, wetenschappelijke redeneringen, algemene wetten en logische consequenties, met deze groep kun je dus echt technisch te werk gaan)
- Wil voor vol gezien worden

Deze tips kan je niet missen

Naast dat het belangrijk is dat je een idee hebt van hoe jouw groepje in elkaar steekt zijn hier nog een aantal dingen waar je rekening mee kan houden:
Jouw eerste les valt waarschijnlijk samen met de eerste dag van de cursus en dus met de **indeling** van de groepen. Na de indeling is het fijn om gelijk te beginnen. Een fijne start met een duidelijk opdracht of serie opdrachten geeft je de tijd om iedereen even schaatsend te zien en aandacht te geven aan de kinderen die dat nodig hebben. Het kan zijn dat jouw groep te groot is of dat er nog geschoven moeten worden tussen de groepen. In dat geval komt er een collega bij je langs om dat voor je te doen.

Als je dan eenmaal je eigen groepje hebt is het heel handig om de **namen** van iedereen uit je groepje te kennen. In het begin van je eerste les stel je jezelf voor en vraag naar alle namen. Deze kan je opschrijven in een boekje. Maar voor de meesten onder ons is dat nog niet genoeg om alle namen meteen uit je hoofd te kennen. Je kan daarom een oefening bedenken waarbij jij de namen van iedereen kan leren, bijvoorbeeld dat ze onder een poortje (jouw arm) door moeten schaatsen, en dan telkens hun eigen naar moeten zeggen. Maar misschien ken je zelf nog wel een andere leuke oefening om de namen te leren.

Verder is het ook fijn als alle kinderen zo snel mogelijk **zelfstandig kunnen opstaan**. Het is namelijk heel logisch om vaak te vallen (en ook heel leerzaam), maar als je niet zelf op kan staan wordt dat al snel frustrerend. Daarom kan het handig zijn om de eerste les(sen) veel te oefenen met remmen, zitten en opstaan. Zo heb je gauw je handen vrij, en bovendien is het goed om oefeningen dicht op het ijs te doen, zodat de kinderen er niet bang van zijn!

Een van de beste manieren om iets aan te leren (en dus ook de schaatsbeweging) is via de demonstratievorm. Bij de demonstratievorm gebruik je zowel woorden als een visuele instructie/uitleg. Oftewel: **praatje-plaatje-daadje**. Het 'praatje' is hierbij de uitleg van een opdracht, bij het 'plaatje' laat je zien hoe dit eruit ziet en het 'daadje' is de uitvoering van de opdracht. Dit concept kan je altijd gebruiken, maar de woorden die je gebruikt en hoe lang en actief je het plaatje uitvoert verschilt per groep. Bij de jongste kids blijf je bijvoorbeeld de hele tijd mee doen met het nadoen van een dier, dus het plaatje en het daadje gebeuren ook tegelijk.

Verder is het nog goed om na te denken over **waar je bent** tijdens een opdracht of de uitleg er van. Ben je op de krabbelbaan of op de grote baan? Gebruik je pionnen om een gebied of baantje af te zetten? Schaats je mee met de oefening of ga je kijken vanaf een bepaalde plek. Sta je in het midden of een beetje er naast? Deze dingen hebben allemaal invloed op onder andere veiligheid op het ijs, maar ook op hoe verleidelijk het is voor je groepje om goed mee te doen met de oefening.

Als laatst is het nog goed om te weten dat je niet allen staat op het ijs. Je hebt collega's die je kunnen inspireren met leuke nieuwe oefeningen of verhalen, die even een oogje in het zeil kunnen houden als er kinderen moeten plassen of kunnen helpen bij het beantwoorden van moeilijke vragen die je soms kan krijgen van de ouders.

En verder... heel veel plezier op het ijs!