

## Diploma's (basistesten)

Aan het einde van het seizoen kunnen het diploma "schaatsvaardigheid" en de diploma's A t/m G worden behaald. De specifieke eisen per diploma staan hieronder vermeld. Elke test bestaat uit zeven onderdelen; per onderdeel kunnen 0, ½, 1, 1½ of 2 punten worden behaald. De maximum score is dus steeds 14 punten. Hoe hoger de test, hoe meer punten nodig zijn om het diploma te behalen.

### SCHAATSVAARDIGHEID

#### 1. Uitglijden op 2 voeten:

Vaart maken door af te zetten met schaatsen en dan beide schaatsen op heupbreedte plaatsen en zo recht mogelijk op de schaatsen staan en dan uitglijden.

#### 2. Voorwaarts visjes:

Voeten afwisselend uit elkaar en naar elkaar brengen door druk te geven op de hielen en de tenen uit elkaar te duwen - daarna de tenen bij elkaar te brengen en de hielen uit elkaar. Dit steeds herhalen zodat er een vloeiende beweging ontstaat.

#### 3. Achterwaarts visjes:

Beginnen met de schaatsen met de tenen naar elkaar toe wijzend en de hielen uit elkaar. Knieën iets buigen en de romp iets voorwaarts gebogen. Dan zullen, door het naar buiten duwen van de schaatsen, de schaatsen vanuit de beginstand gaan spreiden. Vervolgens de benen weer strekken en krachtig de hielen sluiten

#### 4. Zitje op twee voeten:

Voorwaarts schaatsen en na ca. 10 meter zo diep mogelijk gaan zitten (liefst met de billen op de hielen) met de knieën bij elkaar. Minstens 5 meter blijven zitten en dan weer gaan staan en verder schaatsen. Bij het weer gaan staan mogen de schaatsen niet van houding veranderen (dus geen voeten naar buiten strekken of één schaats naar achteren steken).

#### 5. Vallen en opstaan:

Zorg dat je je klein maakt (romp naar voren en knieën buigen) bij het vallen. Opstaan vanuit de kruiphouding zonder je handen op het ijs te zetten. Plaats je handen op de opgetrokken knie en duw het lichaam omhoog door het been te strekken. Plaats dan je andere schaats erbij.

#### 6. Voorwaarts schaatsen:

In de breedte van de baan of in de lengte van de korte zijde tot de middellijn gewoon schaatsen, d.w.z. zonder hulp echte glijbewegingen maken door met de zijkant van het ijzer af te zetten (niet met de puntjes): links- rechts-links-rechts-enzovoort.

#### 7. Op 1 been staan:

Voorwaarts schaatsen en dan op één been naar keuze gaan staan. Blijf op een zo recht mogelijke lijn glijden. Het vrije been hoeft niet tot kniehoogte te komen (hoeft geen ooievaar te zijn).

## **BASISTEST A - (minimaal 6 punten)**

### 1. Voorwaarts rijden:

In de breedte van de baan of in de lengte van de korte zijde tot de middellijn gewoon schaatsen, d.w.z. zonder hulp echte glijbewegingen maken: links-rechts-links-rechts-enzovoort.

### 2. Stoppen:

Een stukje schaatsen, dan stoppen d.m.v. een elegante kunstrijstop. Geen hockeystop of een 'sneeuwploug'. Wel bijvoorbeeld een T-stop.

### 3. Slalom om pionnen:

Door 'Ski-bewegingen' te maken met twee voeten tegelijk op het ijs om de ca. 8 pionnen heen schaatsen. Er moet een vloeiende beweging ontstaan.

### 4. Ooievaar voorwaarts:

Na ca. 10 meter schaatsen, vijf meter in ooievaarshouding blijven staan. De vrije voet is ter hoogte van de knie van het standbeen en dient aangesloten te worden tegen het standbeen. Blijf op een zo recht mogelijke lijn staan.

### 5. Zitje op twee benen:

Voorwaarts schaatsen en na ca. 10 meter zo diep mogelijk door de knieën gaan zitten (liefst met de billen op de hielen) met de knieën bij elkaar. Men moet 5 meter blijven zitten, dan weer gaan staan en verder schaatsen. Bij het weer gaan staan mogen de schaatsen niet van houding veranderen (dus geen voeten naar buiten strekken of één schaats naar achteren steken).

### 6. Achterwaarts rijden op twee benen:

Het zogenaamd 'eieren leggen' of 'visjes maken'. Op twee benen tegelijk bogen maken, beginnend door de hielen naar elkaar toe en de tenen uit elkaar te duwen - daarna de tenen bij elkaar te brengen en de hielen uit elkaar. Dit steeds herhalen zodat er een vloeiende beweging ontstaat.

### 7. Kleine opsprong met twee voeten:

Een stukje schaatsen, dan met twee voeten naast elkaar vanuit de knieën omhoog veren en een sprongetje maken. Landen op twee voeten en verder schaatsen (2x).

## **BASISTEST B - (minimaal 8 punten)**

### 1. Achterwaarts rijden:

Ongeveer 30 meter achterwaarts schaatsen door de benen één voor één op te tillen.

### 2. Opsprong:

Tweemaal een sprong van de ene schaats op de andere, beginnend op de punt van de ene schaats en eindigend op de punt van de andere schaats. Hierna netjes uitrijden.

### 3. Zweefstand voorwaarts:

Voorwaarts schaatsen. Na ca. 10 meter in zweefstand gaan staan en zo minimaal 5 meter blijven staan. Het geheel moet op een zo recht mogelijke lijn worden uitgevoerd. Houding: het vrije been maakt een hoek van minimaal 90° met het standbeen.

### 4. Sleepje:

Voorwaarts schaatsen. Na ca. 10 meter het standbeen buigen en het vrije been gestrekt naar achteren over het ijs laten slepen met het ijzer plat op het ijs en dit tenminste 3 meter volhouden. Daarna weer opstaan zonder uit balans te raken of om te keren. Het geheel moet op een zo recht mogelijke lijn worden uitgevoerd.

### 5. Draai van voorwaarts naar achterwaarts:

Voorwaarts schaatsen. Na ca. 10 meter de schaatsen naast elkaar op het ijs zetten en in één slag omdraaien naar achterwaarts. Zo verder schaatsen. Geen bogen of 'noodstops' maken.

### 6. Ooievaar achterwaarts:

Achterwaarts schaatsen. Na ca. 10 meter in ooievaarshouding gaan staan en tenminste 5 meter achteruit rijden op een zo recht mogelijke lijn. De houding is hetzelfde als A4.

### 7. Chassé voorwaarts links en rechts:

Op een hockeycirkel chassé's maken; d.w.z. de binnenste schaats rijdt op de buitenkant en wordt minimaal opgetild - de buitenste schaats rijdt op de binnenkant - er wordt afgezet door het buitenste been weg te strekken buiten de cirkel, schuin naar achteren. De armen dienen netjes op gehouden worden waarbij de buitenste arm naar voren is gericht en de binnenste arm schuin naar achteren.

## **BASISTEST C - (minimaal 9 punten)**

### 1. Met snelheid schaatsen tussen de lijnen:

Starten bij de blauwe lijn, met vaart naar de rode lijn schaatsen, remmen met elegante kunstrijstop, terugschaatsen, dan naar de volgende blauwe lijn schaatsen, remmen en weer terug en opnieuw remmen.

### 2. Visjesparcours:

Driemaal een visje voorwaarts maken met de armen opzij, dan driemaal een visje waarbij het ijs wordt aangeraakt met de handen (niet steunen op de handen), daarna driemaal een visje met vrije armbewegingen. Het geheel moet vloeiend verlopen - dus niet stoppen bij het begin of aan het eind van elke beweging.

### 3. Losse drieën buitenwaarts, links en rechts:

Vanuit stilstand afzetten, een halve draai maken op een schaats (=drie), even op het standbeen staan en uitrijden op de andere schaats. Het vrije been dient steeds naar achteren gestrekt te worden en de handen dienen netjes opgehouden te worden. Dit tweemaal links en tweemaal rechts.

### 4. Chassé's plus zweefstand:

In achtvorm; de chassé's komen op de bogen van de acht, de zweefstanden op de rechte lijnen van de 'kruising'. Het geheel wordt eenmaal uitgevoerd. Zie voor aandachtspunten ook B3 en B7.

### 5. Chassé's plus slalom op twee benen:

De chassé's komen op de bogen van een achtvorm; de slalom op de 'kruising'. Ga elke keer op twee benen om tenminste vijf pionnen heen. Zie voor aandachtspunten ook A3 en B7.

### 6. Draaien op de cirkel.

Aanrijden door op de cirkel een beetje vaart te maken; dan met twee benen naast elkaar minstens driemaal een draai maken op de hockeycirkel. Het geheel moet zo soepel mogelijk verlopen en er mag onderweg niet gestopt worden. Er ontstaat zo een doorgaande beweging.

### 7. Ooievaarsparcours:

Op een rechte lijn schaatsen - twee gewone slagen maken - dan een ooievaar voorwaarts (ca. 5 meter) -1 visje voorwaarts - een draai op twee benen van voorwaarts naar achterwaarts (ca. 3 meter) – twee keer achterwaarts afzetten, een ooievaar achterwaarts (ongeveer 3 meter). Sluiten met een draai van achterwaarts naar voorwaarts en remmen.

## **BASISTEST D - (minimaal 10 punten)**

### 1. Mohawks - links of rechts:

Overstappen van voorwaarts op achterwaarts, d.w.z. zoveel mogelijk van boog op boog. Je hoeft hierbij nog niet echt op de kanten te staan. Het makkelijkst zijn de binnenwaartse mohawks, uitgevoerd op de cirkel.

### 2. Voorwaarts overstappen links en rechts:

Op een hockeycirkel overstappen, twee ronden links en twee ronden rechts. Het geheel moet een vloeiende beweging opleveren, goed in de knieën gereden. Vrije been netjes weggestrekt, met het hele ijs afzetten en niet met de puntjes en de armen netjes opgehouden.

### 3. Achterwaarts overstappen links en rechts:

Over een hockeycirkel achterwaarts overstappen links en rechts. Probeer indien mogelijk de afzetvoet op het ijs te houden en over het ijs over de andere voet heen te schuiven. Armen netjes ophouden.

### 4. Pirouette op twee benen:

Er mag vanuit stilstand of met aanrijden begonnen worden. Er moeten tenminste drie aaneengesloten draaien gemaakt worden waarbij zoveel mogelijk op dezelfde plaats gedraaid wordt.

### 5. Zweefstand achterwaarts:

Ongeveer tien meter achteruit schaatsen, dan in de zweefhouding gaan staan en deze tenminste vijf meter volhouden. Er moet zoveel mogelijk een rechte lijn gevolgd worden. Voor de houding: zie B3.

### 6. Zitje op één been:

Voorwaarts schaatsen. Na ca tien meter gaan zitten op één been door het vrije been naar voren te strekken en met de billen op de hiel van het standbeen te gaan zitten. Deze houding tenminste 5 meter volhouden. Daarna op dezelfde manier weer opstaan en verder schaatsen. De vrije schaats mag het ijs niet raken tijdens de gehele oefening.

### 7. Drietje met een haasje links of rechts:

Al dan niet met aanrijden een drietje maken waarna een haasje gesprongen wordt. Probeer tijdens het haasje de voeten aan te sluiten. Er moet duidelijk waar te nemen zijn dat beide schaatsen van het ijs zijn.

## **BASISTEST E - (minimaal 11 punten)**

### 1. Drieën-parcours in achtvorm:

De twee hockeycirkels aan het einde van de baan vormen de lussen van de acht. Daarop maak je tenminste drie drieën. Op de kruising wordt gewoon geschaatst. Het parcours moet voorwaarts worden afgelegd. De drieën mogen zowel buitenwaarts als binnenwaarts gemaakt worden.

### 2. Mohawks-parcours in achtvorm:

Achterwaarts overstappen op de cirkels. Op de kruising telkens in een rechte lijn driemaal een mohawk uitvoeren.

### 3. Passenserie op een hockeycirkel:

Passenserie naar vrije keuze van de deelnemer. Het geheel moet er soepel gereden uitzien - dus geen haperingen.

### 4. Halve sprongen op de cirkel:

Op een hockeycirkel schaatsen. Twee voeten naast elkaar zetten en 'omspringen' van voorwaarts naar achterwaarts, terug naar voorwaarts enz. Er moeten tenminste zes sprongen gemaakt worden.

### 5. Landingshouding:

Op een hockeycirkel achterwaarts overstappen en dit één ronde volhouden - daarna in de landingspositie van een sprong gaan staan en op deze manier een kwart van de cirkel blijven staan. Het vrije been moet mooi naar achteren zijn gestrekt en de armen moeten de houding ondersteunen. Het standbeen is goed gebogen.

### 6. Voorwaarts in halve buitenbogen:

In rechte lijn aanschaatsen en viermaal een halve buitenboog op één been. (Standbeen afwisselend links en rechts).

### 7. Voorwaarts halve binnenbogen.

In rechte lijn aanschaatsen en viermaal een halve binnenboog op één been. (Standbeen afwisselend links en rechts)

## **BASISTEST F - (minimaal 12 punten)**

### 1. Voorwaarts cross rolls:

Op een rechte lijn boogjes voorwaarts: met buitenkant afzetten en daarbij het gestrekte vrije been voorwaarts overkruisen en wisselen van standbeen.

### 2. Voorwaarts slangenboog links en rechts:

Rechts buitenwaarts (tegenhouding) beginnen. Na een halve boog wisselt de schaats van buiten naar binnen en volgt een halve binnenwaartse boog. Gedurende de eerste halve boog wisselen de armen en het vrije been gaat van achteren naar voren met een rustige beweging. Op de helft van de overgang wisselen de armen en het vrije been terug. Starten weer in tegenhouding voor een binnenwaartse boog gedurende de eerste halve boog wisselen de armen en het vrije been gaat van achteren naar voren met een rustige beweging. Op de helft van de overgang wisselen de armen en het vrije been terug. Er moet minstens 1 buitenwaartse en een binnenwaartse afzet getoond worden.

### 3. Spreid Rittberger (opsprong):

Gestart wordt vanuit een binnenwaartse drie of vanuit achterwaarts aanrijden. Er wordt achterwaarts afgesprongen vanaf de buitenkant van de schaats. Na het opspringen wordt het andere, vrije been gestrekt naar voren gezwaaid, vervolgens wordt op de punt van deze schaats geland en daarna op de andere schaats soepel uitgegleden. (=halve Rittberger).

### 4. Kadet:

Kadet met aanloop of na een buitenwaartse drie. Landing op 1 been achterwaarts buitenwaarts. Halve draai in de lucht. Landingshouding drie tellen vasthouden.

### 5. Spot:

Met een voorwaartse of achterwaartse aanloop. Binnenwaartse (of evt. buitenwaartse drie) en achter het standbeen inprikken. Een hele draai in de lucht. Landing achterwaarts buitenwaarts op 1 been. Landingshouding drie tellen vasthouden.

### 6. Salchow:

Met aanloop of na een buitenwaartse drie. De sprong begint met een buitenwaartse drie of mohawk. Het vrije been wordt meegenomen langs het standbeen waarna er wordt afgesprongen zonder in te prikken. Een hele draai in de lucht. Landing achterwaarts buitenwaarts op één been. Landingshouding drie tellen vasthouden.

### 7. Standpirouette:

Met of zonder aanloop minimaal drie draaien op 1 been, waarbij het vrije been wordt opgetrokken en de vrije schaats tegen het standbeen wordt gehouden (ooievaarshouding). Pirouette dient netjes afgesloten te worden door een afzet op het andere been met uitrij/landingshouding die drie tellen vastgehouden moet worden.

## **BASISTEST G**

De KNSB heeft onlangs een nieuwe basistest in het leven geroepen met de letter G.

Deze test is met name interessant voor rijders die de diploma's A tot en met F al in het bezit hebben en die (nog) niet meedoen met de Nationale Testen (Interbrons t/m Masters). Als je interesse hebt om deze test af te leggen, neem dan contact op met de trainster. Bij basistest G wordt het volgende verlangd:

- Wisselpirouette (minimaal 3 draaien per wissel van standbeen en/of houding)
- Passenserie op een hockeycirkel bestaande uit minimaal 5 verschillende elementen
- Salchow, Rittberger, Combinatiesprong (bijvoorbeeld kadet-Euler-Salchow of kadet-Rittberger)

Alle elementen dienen op muziek te worden uitgevoerd. Je mag zelf je muziek kiezen, deze moet echter wel instrumentaal, dus zonder zang, zijn. De kür mag 1:00 tot 1:30 minuut duren.