

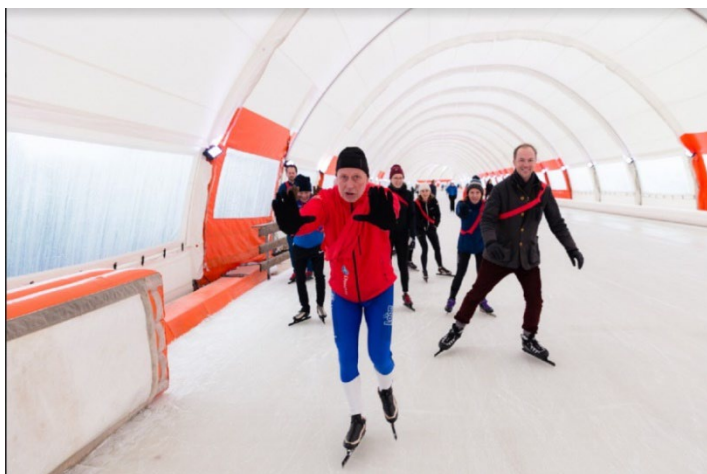
Movares Schaatsclinic 30 januari 2025

Groep 1 'De Krabbelaar'



Trainingservaring: Deelnemer schaatst nagenoeg nooit
Kenmerken: Plezier krijgen, meer stabiliteit, minder wiebelig gevoel, (af en toe) vasthouden door trainer wenselijk
Snelheid: Geen focuspunt

Groep 2 'De Fanatieke beginner'



Trainingservaring: Deelnemer schaatst maximaal een paar keer jaar
Kenmerken: meer stabiliteit, betere gecoördineerde afzet, pootje-over leren optioneel
Snelheid: Ambitie om sneller te gaan rijden. Indicatie: ronde boven de minuut

Groep 3 'De Gevorderde'



Trainingservaring: Deelnemer schaatst doorgaans meer dan 1 keer per wintermaand op noren
Kenmerken: Bewust schaatsten, compacter zitten en afzetten, pootje over beter uitvoeren
Snelheid : 1 ronde in de range van 45 seconden – 1 minuut

Groep 4 'De Topper'



Trainingservaring: Deelnemer schaatst doorgaans meer dan 3 keer per wintermaand
Kenmerken: optimaliseren pootje over, actief versnellen, streven naar snelle ronde.
Optioneel: 1 snelle ronde geklokt door de trainer
Snelheid: 1 ronde in minder dan 45 seconden