



Samen Schaatsen

Schaatslessen voor kinderen met en zonder handicap



Stichting het
Gehandapte
Kind



Duo  sport



Samen Schaatsen op jouw vereniging

Wat kun jij doen om kinderen met een handicap mee te laten doen op jouw schaatsschool of -vereniging? Ons advies: begin gewoon met enkele kinderen met een handicap in de reguliere groep. Dit boekje is hiervoor een inspiratie, met inclusieve spellen en oefeningen op bekende

schaatsthema's zoals houding, afzet en glijden. Zo kan iedereen op zijn eigen manier meedoen. Daarnaast lees je praktische tips om ervoor te zorgen dat schaatsers met en zonder handicap elkaar regelmatig ontmoeten bij jou op de schaatsclub.

Schaatsen hoort bij Nederland, daar worden we met z'n allen blij van. Het is goed dat kinderen met een beperking daar nu ook aan kunnen deelnemen.

Kirsten Muller, Trainster



Lees het verhaal van
trainster Kirsten Muller



Frameschaatsen

Met een schaatsframe kunnen ook kinderen die niet zelfstandig kunnen staan of bewegen, glijden over het ijs. De techniek van het frameschaatsen is anders dan van schaatsen, maar binnen de didactische thema's van het schaatsen kan iedereen zich ontwikkelen, op schaatsen én op het schaatsframe.



Bekijk het filmpje
over frameschaatsen



THEMA 1

IJsgewenning en kennismaken

Doel: kinderen maken (opnieuw) kennis met het ijs en met elkaar. Kinderen krijgen vertrouwen op het ijs.

Tijdens deze les krijg je als trainer een indruk van het schaatsniveau van de groep. Zorg ervoor dat je (grote) pilonnen klaar hebt staan voor kinderen die zich niet 'los' kunnen verplaatsen op het ijs.

Heb je **frameschaatsers** in je groep, laat ze dan de eerste les eerder komen zodat je tijd hebt om rustig het frame in te stellen. Schrijf de instellingen op zodat je voor de volgende lessen het schaatsframe klaar kunt zetten. Maak met elkaar afspraken hoe je meet.

Voor je het eerste spel begint, geef je kort uitleg hoe een helm vast moet en waarom je handschoenen draagt op het ijs. Benoem hierbij ook hoe scherp de ijsers zijn.

Spel - Kennismakingsspel

Materiaal

- Grote pilonnen
- Lijnen op de baan of met pilonnen
- Eventueel speelgoedieren

Opdracht

Zet alle schaatsers naast elkaar op een lijn. Zo kunnen ze tegelijk op verschillende manieren van de ene kant naar de andere kant schaatsen: kleine stappen, grote stappen, sluipen (zonder geluid), stampen, springen. Geef iedere schaatser de beurt om een manier kiezen om naar de overkant te gaan door ze een dier te laten kiezen. De trainer zegt hoe dat dier beweegt en laat de uitvoering hiervan zien. Of je vraagt de schaatser om dit voor te doen. Laat de schaatser hierbij eerst zijn/haar naam zeggen. Eventueel laat je schaatsers zelf een leuke manier bedenken om naar de overkant te gaan.

Variatie 1

Verzamel een tasje met speelgoedieren of plaatjes van dieren waarin de schaatsers om de beurt kunnen grabbelen: bijvoorbeeld een leeuw = sluipen, pinguïn = hele kleine stapjes/schuifelen, olifant = stampen, kikker = springen. Dit kennismakingsspel kun je vaker in je lessen terug laten komen.

Variatie 2

Schipper-mag-ik-overvaren is ook leuk met een groep die al wat meer ijservaring heeft of als je deze oefening later in het seizoen wilt herhalen. Ook kun je het gebruiken als begin- of eindspel van je training.

Spel - Start-stop-spel

Materiaal

- Pilonnen voor het vak
- Drie kleuren dopjes (rood, groen en oranje)

Doel

Schaatsers leren remmen, rekening houden met elkaar, verplaatsen over het ijs zonder naar hun schaatsen te kijken.

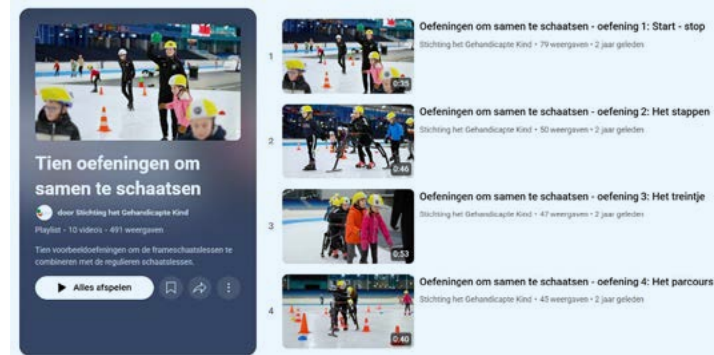
Opdracht

Schaats door elkaar heen in het vak of achter de trainer aan op de baan. De trainer heeft drie kleuren dopjes in zijn hand: groen omhoog is schaatsen, oranje is langzaam schaatsen, rood is stoppen. Wie staat het snelst stil? Op de 400-meterbaan kan deze oefening ook, de trainer schaatst voorop en de schaatsers rijden achter de trainer aan. De trainer bepaalt het tempo en zorgt ervoor dat de groep bij elkaar blijft (veiligheid).

Tip

Geef na dit spel uitleg over de rijrichting op de baan en vertel waarom het belangrijk is dat je altijd voor je kijkt.

» Bekijk ook de video over het Start-stop-spel. Het is de eerste van 10 korte video's met inclusieve schaatsoefeningen.



Spel - Tik Tak Boem

Materiaal

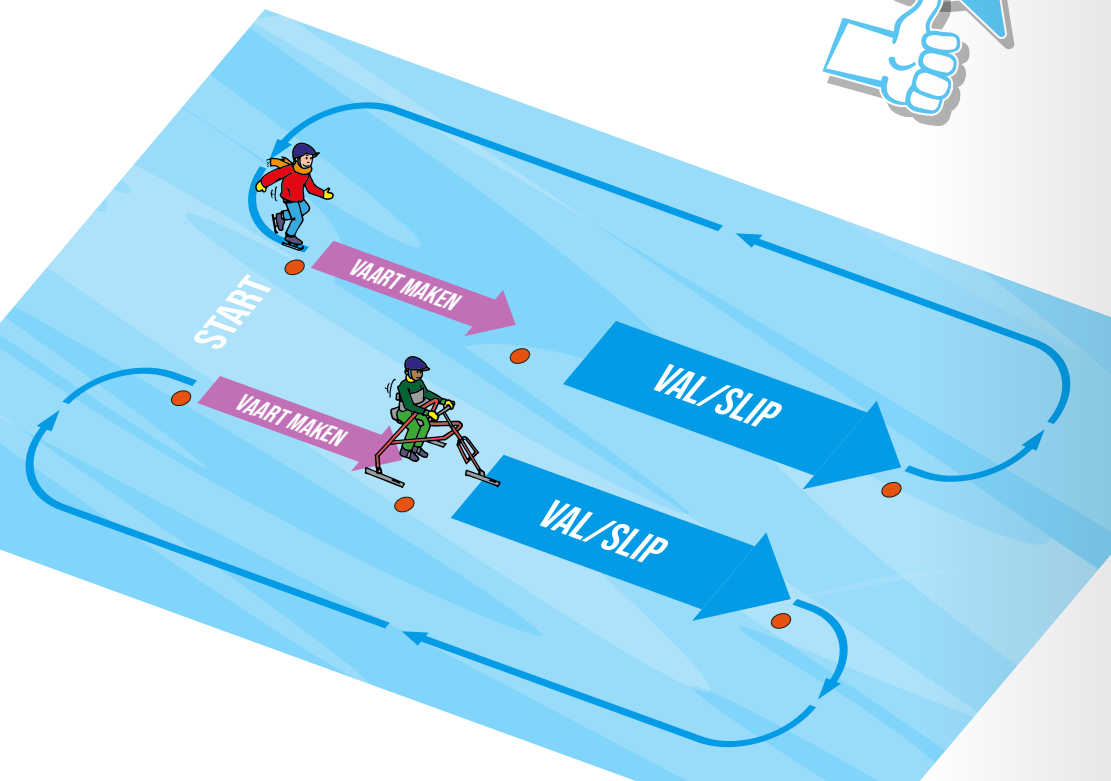
- Pylonen

Doel

De kinderen leren 'goed' vallen en opstaan. De **frameschaatsers** leren hoe zij veilig een noodstop of slip maken.

Vorbereiding

Leg eerst uit en doe voor hoe je moet vallen en hoe je weer opstaat. Laat de kinderen dit dan eerst één voor één oefenen. Maak hiervoor twee rijtjes. Laat de schaatsers wat vaart maken van pilon 1 naar pilon 2 waarna ze zelf vallen op de aangeleerde manier. De **frameschaatsers** maken een gecontroleerde slip door in een rustig tempo rond te schaatsen en het stuur één kant op te draaien.



Opdracht

Lukt het alle kinderen om veilig te vallen en weer op te staan? Tijd voor het Tik Tak Boem-spel: De kinderen schaatsen in hun vak door elkaar, terwijl de trainer het geluid van een tikkende bom maakt gevolgd op een luide 'BOEM'. Dit is het signaal dat de schaatsers vallen/slippen. Vervolgens staat iedereen weer op en gaat het spel verder. Geef bij de uitleg van het spel duidelijk aan dat ze niet tegen een ander aan mogen vallen. Tijdens het spel geef je de schaatsers individueel feedback over hoe ze het vallen doen en wat er beter kan. Dit kan ook door de schaatser een vraag te stellen over de uitvoering.

Tips

- Laat ook de **frameschaatsers** een keer gecontroleerd omvallen: vanuit stilstand met twee trainers het frame op de zijkant kiepen. Zo ervaart de frameschaatser hoe het is om te vallen. Zit de frameschaatser niet vast aan de borststeun dan kan hij of zij uit het frame kruipen en opstaan. Heeft de frameschaatser wel rompfixatie en is het geen zwaar persoon dan kan de trainer samen met een tweede trainer het frame inclusief schaatser weer rechtop zetten.
- Schaatsen leer je met vallen en opstaan. Geef de **frameschaatsers** nooit het gevoel dat ze niet kunnen vallen. Vallen hoort nu eenmaal bij schaatsen. Leer frameschaatsers wel wat ze kunnen doen om de kans kleiner te maken dat ze vallen: door het stuur niet plotseling dwars te zetten als je vaart hebt en door niet te ver naar de zijkant te hangen.



THEMA 2

Vaart maken en glijden

Doel: Verbeteren van de voorwaartse snelheid, waarbij bij het glijden de nadruk wordt gelegd op recht op de schaats staan.

De opbouw van sprint-en duurvormen is voor frameschaatsers niet anders dan regulier. **Frameschaatsers** moeten in het begin vaak wennen om lang op het frame te zitten, maar na een aantal lessen houden veel kinderen het langer vol. Het blijft wel maatwerk per kind; vraag kind of ouders wat de mogelijkheden zijn, bijvoorbeeld met betrekking tot de conditie of spierbelasting.

Oefening - Glijden

Materiaal

- Pilonnen met nummers of kleuren
- Eventueel nummerhoedjes of verschillende gekleurde dopjes
- Eventueel dopjes, voor iedere schaatser één

Opdracht

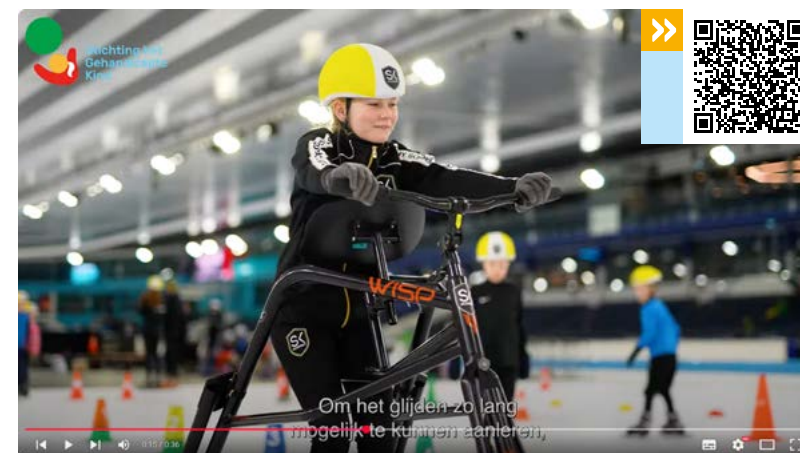
Maak vaart van vanaf het startpunt tot een pilon en glij zo ver mogelijk door in je baan langs de pilonnen. Onthoud hoe ver je komt en ga buitenom weer terug naar het startpunt.

Variatie en differentiatie

- Gebruik de nummerhoedjes voor om de pilonnen, zo onthoud je makkelijker hoe ver je gekomen bent. Of gebruik verschillende kleuren pilonnen/dopjes.
- Geef elk schaatser een gekleurd dopje mee tijdens de oefening, die neergelegd wordt daar waar je stilstaat. De volgende beurt kijk je of je verder komt.
- Als het glijden op twee benen makkelijk gaat doe je het de volgende keer op één been.

Wat kun je als **frameschaatser** nog meer doen om beter te glijden?

- Stuur goed recht houden, positie van je armen.
- Let op de positie van je benen als je glijdt.
- Let op de positie van hoofd en romp om zo aerodynamisch mogelijk te zijn.



Bekijk de
video over de
oefening glijden

Spel - Curling

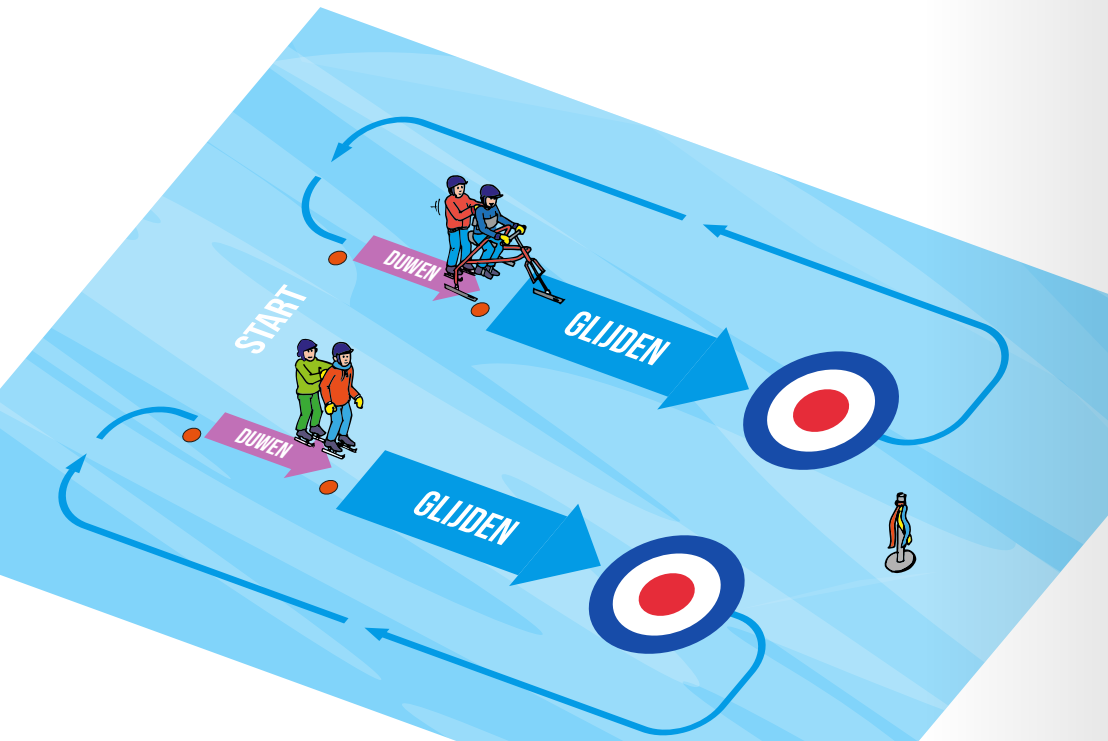
Materiaal

- Hoepel, poortje of curlinghuis
- Pilonnen
- Dopjes of lintjes

Opdracht

Verdeel de schaatsers in twee groepen. Geef voor beide groepen aan wat hun 'huis' is; neem hiervoor een hoepel, poortje of het echte curlinghuis als dat op de ijsbaan staat. De schaatsers worden één voor één door een teamgenootje richting het huis geduwd. Geef met pilonnen aan van waar tot waar de schaatsers mogen duwen. Na de tweede pilon en een harde duw mag de geduwde schaatser alleen nog maar glijden. Het team dat het dichtst bij het huis komt mag bij het huis een dopje of lintje ophalen en neemt dat mee naar de startplek. Beide schaatsers gaan buitenom terug. Welk team heeft aan het eind de meeste dopjes/lintjes?

Voor **frameschaatsers** is het handig om een lintje of iets met een touwtje eraan te maken om mee te nemen bij oefeningen waarbij je iets gaat verzamelen (zoals een dopje, stempelkaart of een cadeautje bij een Pietenrace). Ze hebben hun handen nodig om te sturen.



THEMA 2

Afzet

Doel: Harder schaatsen, meer snelheid maken.

Oefening - Steppen

Materiaal:

Pilonnen of dopjes in twee kleuren

Opdracht

Zet twee rijtjes pilonnen/dopjes neer in twee kleuren. Zet bij de ene kleur af met de rechtermoot en bij de andere kleur met de linkermoot. Houd de andere schaats op het ijs. De afzet bouw je op van steppen naar olifantsoren met één been. De **frameschaatser** bouwt de afzet op door met één been zacht afzetten naar steeds krachtiger het ijs 'wegduwen'. En tilt hierbij de andere voet iets van het ijs. Let op de hoogte van het zadel voor een krachtige afzet (maatwerk per kind).

Spel - Schaatspassen

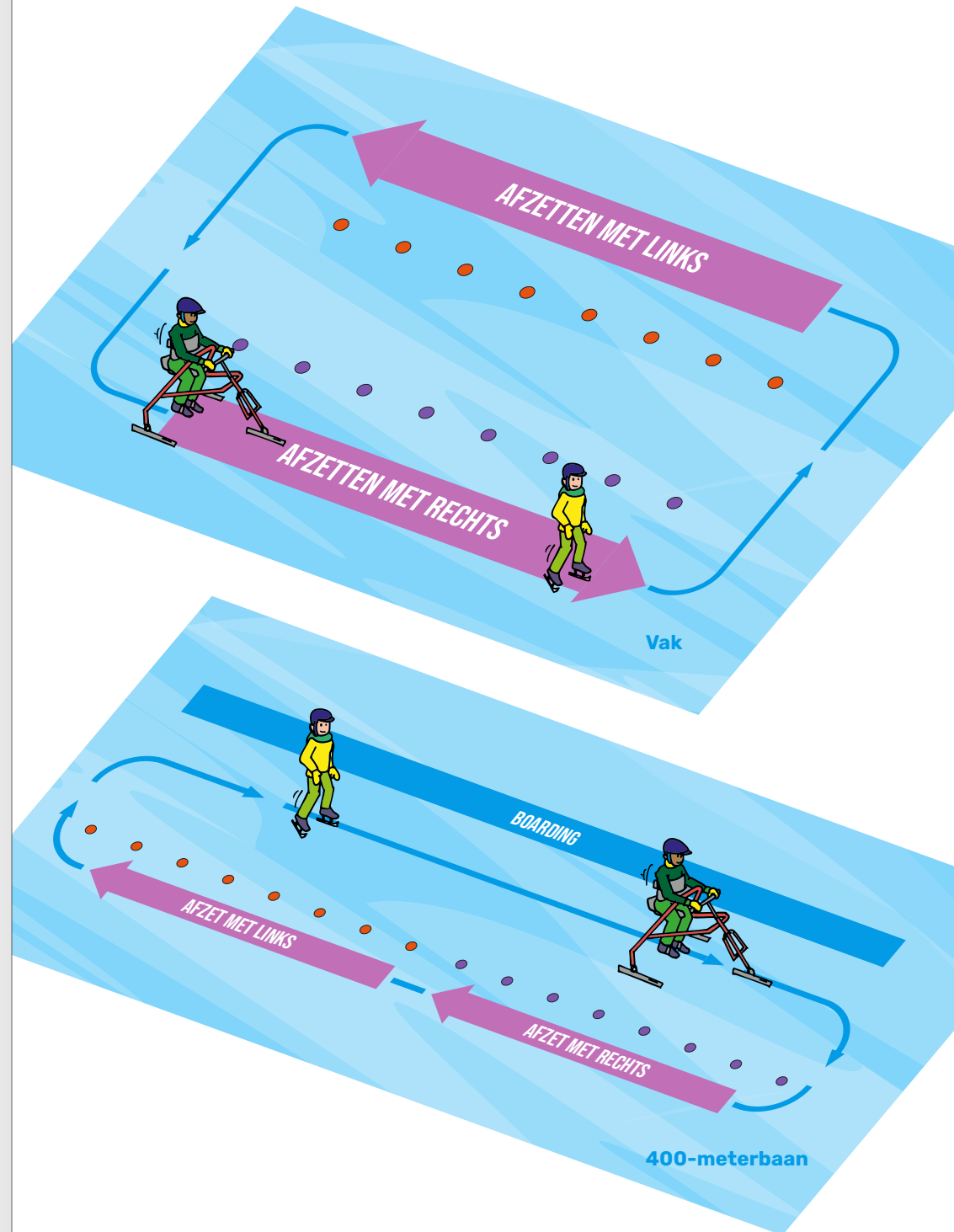
Let op: **Frameschaatsers** maken geen schaatslagen maar schaatspassen: zij zetten niet zijwaarts af maar recht naar achteren. In deze oefening gebruiken we voor alle schaatsers het woord schaatspassen.

Opdracht

Laat de twee rijtjes pilonnen staan en laat de kinderen nu bij de ene kleur heel kleine schaatspassen maken (zoveel mogelijk) en bij de andere kleur heel grote schaatspassen (zo weinig mogelijk)

Tips

- Laat de kinderen zelf tellen hoeveel schaatspassen ze hebben gemaakt en vraag hiernaar. Welke tip kunnen we elkaar geven om nog minder schaatspassen te maken?
- Laat **frameschaatsers** ook eens met twee benen tegelijk afzetten.





Spel - Elkaar duwen of trekken

Materiaal

Touw, band of cornerbelt

Doel

Schaatsers maken een krachtige afzet. Door elkaar te duwen of trekken moet er meer kracht geleverd worden en wordt de juiste afzetrichting gestimuleerd.

Opdracht

Schaats in tweetallen. Het voorste kind in schaatshouding, het achterste duwt. De **frameschaatser** wordt geduwd door een schaatser en trekt een schaatser achter zich aan als hij/zij zelf de afzet oefent.

Differentiatie

Meer geoefende schaatsers kunnen in plaats van duwen in tweetallen de ander trekken. De voorste schaatser heeft een band, cornerbelt of touw om zijn middel (heuphoogte) en de achterste persoon hangt naar achter of remt zelfs om het nog zwaarder te maken. Bij **frameschaatsers** kan de band om het middel of aan het frame zolang het maar symmetrisch vastgemaakt wordt.

Spel - Parachute

Materiaal

Parachute

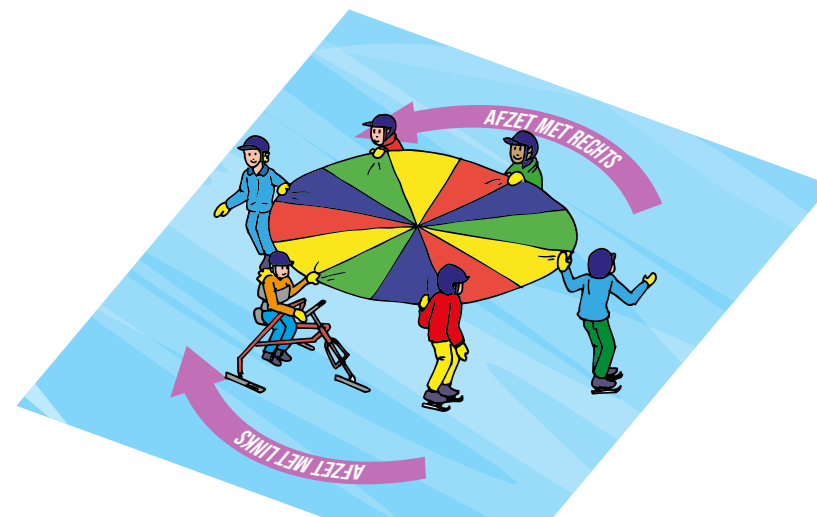
Opdracht

Alle kinderen pakken een handvat van de parachute met één hand vast. Ze staan allemaal met hun neus dezelfde kant op. Het buitenste been schaatst; de schaats het dichtst bij de parachute blijft op het ijs. Na een duidelijk startteken zet iedereen tegelijk af. Door het strak houden van de parachute zal het in de rondte schaatsen vrij makkelijk gaan. Wissel van kant door met elkaar te stoppen op het teken van de trainer en dan de parachute met de andere hand vast te pakken en om te draaien. Nu moet het andere been aan het werk. Zorg ervoor dat iedereen mee kan doen en pas het tempo hierop aan. Plezier staat voorop!

Ook de **frameschaatser** zet zo veel mogelijk af met het buitenste been. Het vasthouden van de parachute en tegelijk sturen kan lastig zijn. Lukt dat niet tegelijk, laat dan een begeleider even sturen. (Het gebruik van de parachute in een les is altijd een feestje. Het is daarom bij dit spel belangrijker dat de parachute vastgehouden wordt door de frameschaatser dan dat de frameschaatser zelf stuurt.) Belangrijk: maak de parachute nooit vast aan het frame wegens risico op vallen!

Variatie

De kinderen staan rondom de parachute en hebben die met twee handen vast. De parachute bewegen ze gezamenlijk omhoog en omlaag. Alle schaatsers mogen een keer onder de parachute door; dit kan op naam of met meer tegelijk door de kleur te noemen van de verschillende vlakken van de parachute.





THEMA 4

Houding

Doel:

Schaatsers leren wat een goede schaatshouding is en passen dit toe tijdens het schaatsen.

Oefening - Schaatshouding in stand en schaatsend

Opdracht

Je geeft uitleg over de schaatshouding en doet dit voor. Hierna laat je iedereen in stand de schaatshouding aannemen. Daarna gaan de schaatsers rondjes rijden waarbij ze op het rechte stuk in de schaatshouding schaatsen. Begin met de opdracht handen op de knieën, dan handen op de kuit en daarna handen op de enkels. De **frameschaatser** laat je variëren in de stand van de romp, van rechtop, iets naar voren en goed liggen/steunen op de borststeun.

Rechtop: kantel de borststeun verticaal.

Iets voorover geleund: kantel de borststeun een beetje met de bovenkant richting het stuur.

Liggen/steunen: kantel de borststeun nog iets verder naar voren.

Bij de frames van het merk Petra kun je de hoek van de borststeun makkelijk veranderen om de schaatser zelf te laten voelen wat de beste schaatshouding is. Zorg altijd dat de romp contact maakt met het volledige oppervlak van de borststeun.

Oefening - Schaats onder de poortjes door

Materiaal

Twee of meer poortjes van verschillende hoogte.

Opdracht

Zet de poortjes van verschillende hoogte achter elkaar neer op het rechte stuk van de baan. Maak de poortjes breed genoeg zodat het frame ertussendoor kan. Laat de kinderen zelf inschatten of ze eronderdoor kunnen schaatsen, anders gaan ze eromheen. Ga zelf aan het andere rechte stuk staan met een stok in je hand waar de kinderen onderdoor schaatsen. Elke keer als ze langskomen gaat de stok een beetje lager.

Differentiatie

Laat de kinderen als ze naar je toe komen schaatsen zelf aangeven of de stok hoog of laag moet.

Spel - Dopjes op de rug

Materiaal

- Veel dopjes in twee kleuren, van elke kleur evenveel
- Boardingblok of stoel

Opdracht

Leg veel dopjes in twee kleuren aan één kant van je vak. Voor de **frameschaatsers** leg je dopjes op het boardingblok of stoel. Ieder kind pakt een dopje en legt die op de rug; frameschaatsers plaatsen hem op het hoofd. Goed in de schaatshouding met het dopje op de rug of het hoofd schaatsen de kinderen naar de andere kant van het vak en leggen daar het dopje neer. Daarna halen ze weer een nieuw dopje op. Als het dopje onderweg valt, raap je het op en ga je weer terug naar de start. Als het dopje bij de frameschaatser van het hoofd valt, wordt het door de trainer of medeschaatser teruggebracht. Hoeveel tijd hebben de kinderen nodig om met elkaar alle dopjes naar de overkant te brengen? Kan dit nog sneller?

Variatie

Dit spel kan ook in twee teams tegen elkaar. Met het dopje nog steeds op de rug of het hoofd. In een team valt het minder op wie goed is en wie wat minder goed is. In een teamvariant doe je het met elkaar, levert iedereen een bijdrage.



Lees het verhaal
van schaatstrainer
Rianne Olijerhoek



“Ik zeg altijd: de één heeft noren, de ander ijshockeyschaatsen, weer een ander heeft een frame. Ik maak nooit onderscheid tussen kinderen met en zonder frame. Maar bijvoorbeeld wél tussen kinderen die al iets sneller zijn, en kinderen die meer tijd nodig hebben.”

Rianne Olijerhoek, Trainster



THEMA 5

Behendigheid en sturen

Doel: Schaatsers worden wendbaar op het ijs, leren om iets heen te schaatsen of van richting te veranderen en weer terug te sturen om in de goede richting door te schaatsen. Zo worden ze wendbaar, leren ze met elkaar rekening te houden en staan ze met zelfvertrouwen op het ijs.

Spel - Slalomparkoers

Materiaal

- Pilonnen
- Dopjes

Vorbereiding

Zet in je vak een slalom-parkoers uit met verschillende slalomvormen:

1. Standaard: in rechte lijn achter elkaar dopjes/pilonnen neerleggen waar tussendoor geslalomd kan worden.
2. Zigzag-slalom: pilonnen staan afwisselend links en rechts van de middenlijn (z-vorm) waardoor er scherpere bochten gemaakt moeten worden.
3. Rondje om een pilon: zet drie pilonnen achter elkaar waar een heel rondje omheen geschaatst moet worden.
4. Achteruitschaatsen: van pilon naar pilon. Bij de eerste pilon maakt je een halve draai op de plaats en schaats je achteruit verder tot je bij de volgende pilon bent. Dan maak je weer een halve draai en schaats je weer vooruit.

Opdracht

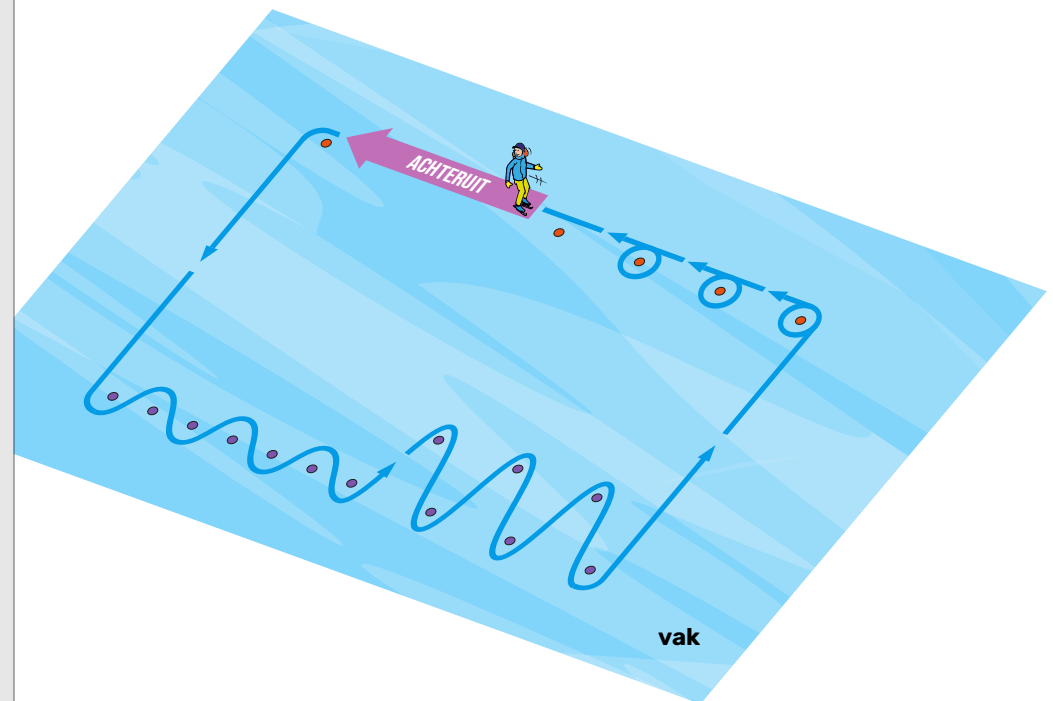
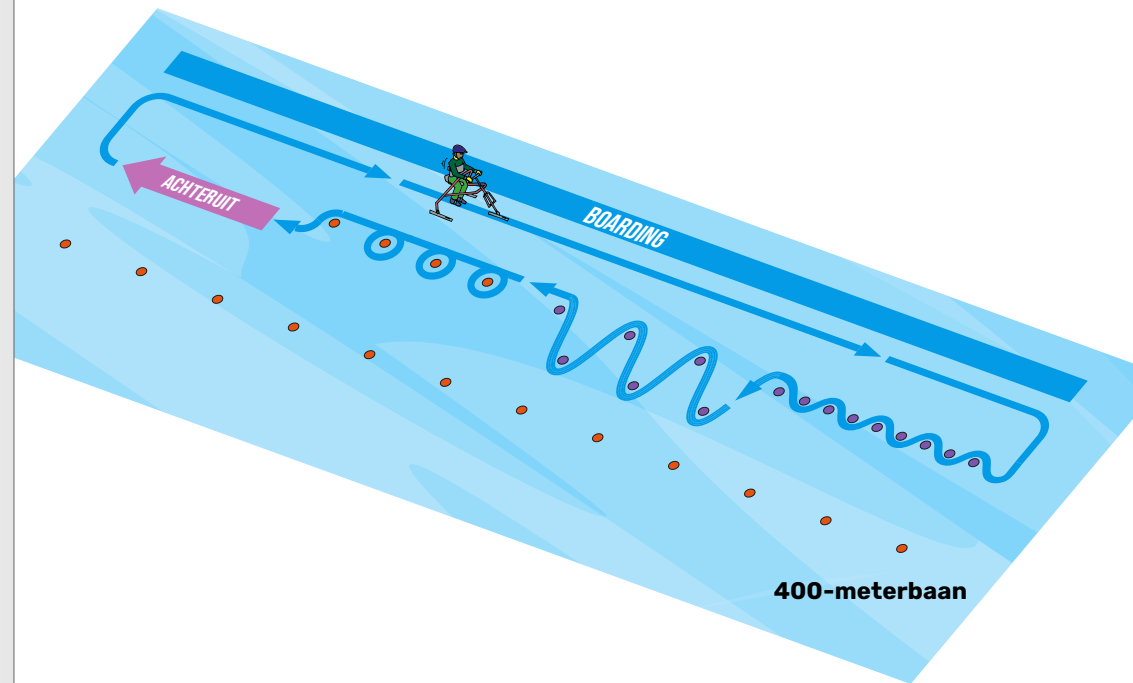
Laat de groep eerst op een lijn naast elkaar staan zodat ze het parkoers goed kunnen zien. Vertel kort wat de opdracht is en doe het parkoers een keer voor. Laat hierna de schaatsers met een stukje tussenruimte na elkaar starten. Zo is iedereen bezig en staat niemand lang te wachten. Geef aan wanneer de volgende mag vertrekken. Of spreek af dat de volgende vertrekt als de schaatsers vo'or jou bij een bepaalde pilon is.

Variaties

Kerstballen of pepernoten: In de kerstperiode is het leuk om plastic kerstballen mee te laten nemen om die aan het eind van het parkoers in de boom te hangen. Zo kun je ook pepernoten (dopjes) in een schoorsteen gooien, eendenvoer in een wak en ga zo maar door. Een voorwerp met een touwtje, een lintje of ring is makkelijker mee te nemen voor een **frameschaatser**.

Elfstedentocht: bij een thema-parkoers kun je meerdere oefenvormen combineren en verpakken in een spelvorm. Zo kun je ook een Elfstedentocht uitzetten compleet met bruggetjes (poortjes), klunen en een stempelkaart.

Estafette: een slalom is ook mooi om te doen (als onderdeel van) een estafette. Maak van de groep gelijkwaardige teams en maak er een wedstrijd van.





Spel - Formule 1

Materiaal

- Pilonnen
- Dopjes
- Tikstok, bijvoorbeeld isolatiebuis

Opdracht

Alle kinderen krijgen een dopje die ze met beide handen voor zich houden als 'stuur'. Er wordt een tikker aangewezen, die krijgt een tikstok (bijvoorbeeld een stuk isolatiebuis). Alle coureurs schaatsen door elkaar in een vak of afgezet deel op de baan. Als je getikt bent, ga je naar de pitstraat. Dit is een rij pilonnen waar je omheen slalomt. Heb je dit gedaan dan doe je gelijk weer mee met het spel. De tikker wordt regelmatig gewisseld.

Samen schaatsen bij jou op de club

15 tips voor trainers en verenigingen

Wat kun jij doen om **frameschaatsers** of schaatsers met een handicap zoveel mogelijk mee te laten doen bij de reguliere trainingen en activiteiten op jullie schaatsvereniging? Met deze 15 tips helpen we je op weg. Hoe meer tips je volgt, hoe inclusiever je vereniging wordt.

1. Welkom op de schaatsvereniging

Zorg dat iedereen zich thuis voelt op jouw vereniging. Benader schaatsers met een handicap met een open houding. Praat met ouders en kinderen om te horen wat hun ervaringen en wensen zijn. Soms is er sprake van schaamte over de handicap, angst voor buitensluiting of overbescherming. Vraag wat ze nodig hebben om mee te doen met de reguliere trainingen en clubactiviteiten, daar komen vaak heel creatieve oplossingen uit.

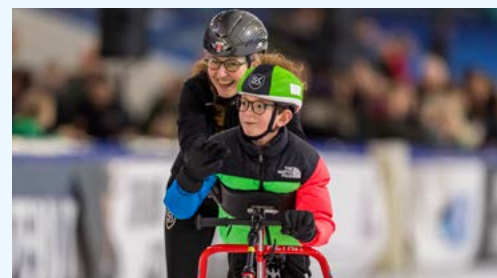


2. Denk in mogelijkheden

Focus niet op de belemmeringen maar op de mogelijkheden. Met de instelling 'Wij gaan ervoor zorgen dat elk schaatser mee kan doen' volgen de oplossingen vaak vanzelf. Voor de een is dat een drempel weghalen, voor de ander een hulpmiddel of wat extra begeleiding.

3. Begin klein

Je hoeft niet meteen de hele vereniging inclusief te maken. Begin met één tot drie kinderen en ontdek wat er nodig is om hen mee te laten doen met verenigingsactiviteiten en lessen. Zo kan iedereen rustig wennen aan het samen sporten.



Lees het verhaal
van schaatstrainer
Anouschka Kramer



In het begin was er wat huiver bij de collega's op de ijsbaan. Zij vroegen bijvoorbeeld: Is het niet gevaarlijk? Waar moeten we de frames laten? Dan antwoordde ik: niet in problemen denken, maar gewoon doen.

Anouschka Kramer, schaatstrainer



4. Begin jong

Begin zo jong mogelijk. Als kinderen met en zonder beperking van jongs af aan samen schaatsen, wordt het voor hen vanzelfsprekend en leuk. Ze groeien samen op bij de vereniging.

6. Differentieer

Deel kinderen in op leeftijd zodat iedereen met leeftijdgenoten kan trainen. Kijk waar je kunt differentiëren, zodat iedere schaatser een uitdagende training krijgt en zijn persoonlijke doelen kan realiseren.

Hidde vindt het heel erg leuk. Hij sluit aan bij zijn groepje en gaat lekker aan de slag. Samen doen ze oefeningen zoals slalommen, tikkertje of onder armpoortjes door schaatsen. En als hij een keertje niet mee kan doen, dan verzint de trainer voor hem een andere opdracht.

5. Meteen inclusief

Laat een kind met een handicap liefst vanaf het begin meedoen met reguliere trainingen en wedstrijden – als het dat wil. Dat draagt bij aan het gevoel volwaardig lid te zijn van de club, net als ieder kind.

7. Toch apart? Dan wel tegelijk

Willen kinderen met een handicap toch liever in een aparte groep schaatsen? Zorg er dan voor dat ze tegelijk met leeftijdgenoten trainen. Zo kunnen kinderen met en zonder handicap met elkaar in contact komen. En vanuit hier kun je beginnen om (delen van) de training samen te doen.



Lees het verhaal van Mariëtte, moeder van Hidde



8. Kijk welke aanpassing nodig is

Naast een specifiek sporthulpmiddel, zoals een schaatsframe, is het soms ook nodig om een aanpassing te doen in de training of trainingsmaterialen. Hierbij is maatwerk belangrijk. Vraag aan het kind wat er nodig is om volwaardig mee te doen, bijvoorbeeld kortere afstanden of minder complexe oefeningen. Voor andere schaatser is een prikkelarme omgeving belangrijk. Voor iedereen geldt: zorg voor een veilige sportomgeving en stimuleer teamwork en begrip onder alle sporters.

10. Probeer en leer

Niet alles hoeft gelijk te lukken. Kijk wat je aan kunt passen en probeer het nog eens. Laat je inspireren door andere verenigingen en kijk wat werkt voor jouw club en voor het kind.

9. Ook buiten de baan

Niet alleen trainingen en wedstrijden maken het clubgevoel, maar ook de leuke activiteiten daaromheen zoals nakletsen in de kantine, het jaarlijkse clubfeest en meegaan op een schaats- of skeelerkamp. Kijk hoe je deze activiteiten toegankelijk kunt maken voor iedereen. En zorg dat leden of deelnemers met een handicap zich ook binnen de club kunnen ontwikkelen: van jeugdlid tot trainer of bestuurslid.

11. Blijf in gesprek

Blijf in gesprek met het kind en de ouders, zodat de (frame)schaatser zich blijft ontwikkelen, plezier heeft in schaatsen en volwaardig mee kan doen, passend bij het kind.

12. Laat het zien op je website

Zijn kinderen met een handicap welkom en kunnen ze gewoon meedoen? Laat het zien op je website en sociale media, in woord en beeld. Vertel welke mogelijkheden er zijn voor schaatsers met een beperking, zodat kinderen en ouders een geïnformeerde keuze kunnen maken. Geef informatie over toegankelijkheid van de club en de schaatsbaan. Gebruik foto's waarop kinderen met en zonder handicap samen schaatsen. Wees uitnodigend voor iedereen.

COOL

13. Blijf in ontwikkeling

Blijf je als club ontwikkelen. Zorg dat de inclusieve mindset gedeeld wordt binnen de club; ook in de commissies, het bestuur en onder de leden. Zo wordt inclusief schaatsen onderdeel van de verenigingsstructuur en gaat iedereen zich steeds meer thuis voelen op de club.



14. Fysieke toegankelijkheid

Het is belangrijk dat je faciliteiten fysiek toegankelijk zijn. Dit hoeft je niet allemaal ineens aan te passen. Kijk eerst naar de wensen van de kinderen met een beperking die op jouw club (willen) schaatsen: welke aanpassingen hebben zij nodig? Begin daar en doe het stap voor stap. Zijn er plannen voor nieuwbouw of verbouwing? Neem toegankelijkheid dan vanaf de tekentafel mee in de plannen.

15. Competitie

Ook **frameschaatsers** willen laten zien wat ze kunnen en nemen het graag een keer tegen elkaar op. Maak ook voor deze schaatsers ruimte in je wedstrijd- en activiteitenprogramma.



Kijk op [samensporten.nl](https://www.samensporten.nl) voor meer informatie, tips en verhalen van sporters, trainers en bestuurders.

Waarom Samen Sporten?

Sport is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen; niet alleen fysiek maar ook sociaal. Door samen te sporten, ontmoeten kinderen elkaar en leren ze dat sommige kinderen anders zijn of dingen anders doen. Ze leren

samenwerken, verleggen hun grenzen en maken vrienden. Door deel uit te maken van een vereniging, hetzelfde tenue te dragen, op dezelfde baan te trainen, ervaren kinderen dat ze erbij horen. Dat gun je toch ieder kind?



Meer weten over frameschaatsen? Download ook het Werkboek frameschaatsen voor meer informatie:



Deel ook jouw tip of verhaal

Heb je nog meer tips, een mooi verhaal van jouw club of een leuke inclusieve oefening? Laat het ons weten via samensporten@gehandicaptkind.nl



Dit is een uitgave van Stichting het Gehandicapte Kind in samenwerking met de Sven Kramer Academy, Duosport en de KNSB.
Auteurs: Sybrigje Westerhof en Anouschka Kramer
Fotografie: Masja Stolk, Stephan Tellier, Wiebe Pekema



Samen Sporten, samen sterker!



Stichting het
Gehandapte
Kind