



Hoe organiseer je een clinic Frame Schaatsen?

Een clinic is een goede manier om kinderen met een handicap kennis te laten maken met Frame Schaatsen. Hoe organiseer je een clinic? Welke schaatsoefeningen zijn geschikt? Hoe bereik je de kinderen? En waar moet je verder allemaal rekening mee houden? We delen onze ervaring graag met jou in dit draaiboek. [nu.nl](https://www.nu.nl)



Stichting het
Gehandicapte
Kind

2 maanden voor de clinic

Stem de praktische zaken af met de ijsbaan:

- Datum en tijdstip van de clinic, locatie op de ijsbaan
- Zijn er vrijkaartjes voor deelnemers? (En voor mee schaatsende ouders?)
- Samenwerking met de horeca (warme choco als afsluiting?)
- Is de ijsbaan toegankelijk voor minder validen?

Reserveer alvast de schaatsframes.

Nodig eventueel een framerunning-trainer uit om te helpen tijdens de clinic.
(Zie framerunning.nl/verenigingen.)

Maak een online aanmeldformulier. Vraag daarin ook naar de lengte van het kind (voor de framemaat) en eventueel benodigde extra begeleiding. [Kijk hier](#) voor een voorbeeldformulier.

Stel een draaiboek samen voor de clinicdag en stem dit af met de betrokken partijen zoals ijsbaan, kassa en catering. Een voorbeeld van een draaiboek:

11.00 Organisatie aanwezig. Instellen en klaarzetten frames (incl. spikes en helmen) en materialen voor clinic.

Check: zijn kassa, catering etc. op de hoogte van clinic?

12.00-12.15 Dweilpauze op de baan, neerleggen van de kussens

12.00 Opvang kinderen en ouders/begeleiders groep 1

12.15-13.00 Clinic groep 1

13.00-13.30 Afsluiting met chocolademelk met z'n allen; evaluatiemoment met ouders/begeleiders

13.30-13.45 Dweilpauze op de baan en opvang kinderen en ouders/begeleiders groep 2

13.45-14.30 Clinic groep 2

14.30 Afsluiting met chocolademelk met z'n allen; evaluatiemoment met ouders/begeleiders. Daarna afsluiting met trainers onderling.





1 maand voor de clinic

Reserveer de frames bij de beherende partij op de ijsbaan, inclusief helmen en spikes voor onder de schoenen. Leen indien nodig frames van een andere ijsbaan (kijk op www.frameschaatsen.nl)

Nodig eventueel lokale of regionale media uit, om nóg meer bekendheid te geven aan het Frame Schaatsen (zie ook [onze tips](#) voor de werving).

Maak een flyer met het frameschaats-aanbod op de ijsbaan (agenda clinics, tijdstip lessen, verhuur schaatsframes) om na de clinic mee te geven aan de deelnemers.

1 week voor de clinic

Maak een groepsindeling, inclusief framematen en benodigde begeleiding per deelnemer. Houd voor de groepsgrootte rekening met het aantal kinderen met een beperking en de begeleiding die ze nodig hebben. (Bij twijfel hierover: stem liefst even af met de ouders.) Ga gemiddeld uit van 2 à 3 kinderen met een beperking per trainer.

Stuur de deelnemers een bevestiging met alle praktische informatie: adres, parkeerplek (ook gehandicaptenparkeerplaatsen), toegang ijsbaan/ entreetickets, tijdstip aanwezig, programma, handschoenen mee en eventueel helm als ze die zelf hebben.

Dag van de clinic

Stel de schaatsframes in op maat. Voor instructie zie het [Werkboek Samen Schaatsen](#) pagina 20 en 21.

Zorg voor een rustige ruimte waar kinderen eventueel kunnen bijkomen als het te druk of prikkelrijk wordt.

Geef de trainers een korte introductie over de deelnemers en wat zij nodig hebben aan begeleiding (bijvoorbeeld persoonlijke begeleiding, motivatie, extra uitleg bij oefeningen, prikkelgevoeligheid, even rust).

Vang de kinderen en ouders/begeleiders op voor de clinic; maak even kennis, leg het programma en de bedoeling uit en stel ze op hun gemak.





Tijdens de clinic

Gebruik oefeningen die voor alle deelnemers leuk en uitdagend zijn. Zie voor inspiratie onze korte video's en ons Boekje inclusieve schaatslessen. Hier een voorbeeld van een leuke, inclusieve clinic:

Materialen: Stokken, oranje pionnen, hoedjes, paarse slang.

1. **Slalom** om de kleine pionnen.
2. Langs de pionnen glijden en **remmen** bij de blauwe en groene kleur.
3. **Treintje** achter elkaar glijden en blijf bij elkaar.
4. **Hoedjes** aan de overkant leggen, X staat daar om te helpen, met de frames wordt er gegleden langs de pionnen naar de hoedjes, de hoedjes worden aangegeven door X en dan mag het hoedje naar de andere kant gebracht worden. Dit kan op meerdere manieren. Langzaam en snel.
5. **Hoedjes** die op de grond liggen kunnen opgehaald worden met een stok. Dit is een soort ijshockey. De hoedjes mag je weer aan de overkant brengen.
6. **Tikspel** met de kunststof paarse slang.
7. Een ronde over de **400m baan** met de hele groep als afsluiter.

Aandachtspunten

- Deel de kinderen eventueel in kleine groepjes in voor meer persoonlijke aandacht.
- Wil je foto's en of video's maken? Dan heb je schriftelijk toestemming nodig van de ouders. Makkelijkst is om dit meteen in het aanmeldformulier te vragen (zie ons voorbeeldformulier).
- Laat kinderen in hun eigen tempo wennen aan het ijs
- Laat trainers veel positieve feedback geven en vier kleine successen, maar zorg ook voor uitdagingen. Ieder kind kan zich op zijn eigen niveau ontwikkelen.
- Zorg dat kinderen die dit nodig hebben, even kunnen rusten; soms zijn ze snel vermoeid van de indrukken en de inspanning.
- Laat kinderen niet te lang wachten, want ze krijgen het snel koud.
- Kinderen met één spastische arm hebben soms extra begeleiding nodig met sturen. (Er bestaan aanpassingen voor of oplossingen met een elastiek mocht het kind vaker willen schaatsen.)
- Gebruik visuele ondersteuning voor kinderen die minder verbaal of slechtziend zijn.
- Vraag ouders alleen voor hand- en spandiensten of hulp op het ijs als dit echt nodig is.



Na de clinic

Afsluiting met de kinderen: wat vonden ze het leukste? Wat hebben ze geleerd? Bespreek kort wat goed ging en wat een volgende keer nog beter kan. Geef de flyer met het frameschaats-aanbod mee aan (de ouders/begeleiders van) de deelnemers.

Afsluiting met de trainers: wat vonden ze van de clinic? Voelden ze zich comfortabel? Wat ging goed en wat kan een volgende keer nog beter?

Laat je ons weten hoe de clinic verlopen is? Daar kunnen wij weer van leren, zodat we ijsbanen nog beter kunnen adviseren.

Heb je nog vragen?

Mail ze gerust naar samenschaatsen@gehandicaptekind.nl.
We helpen je graag verder!

