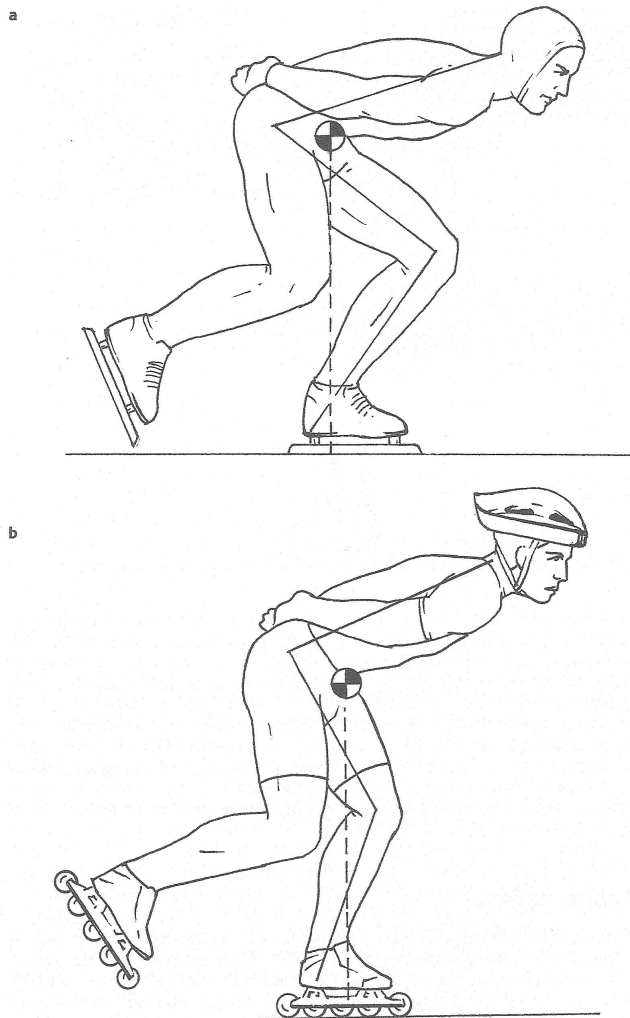


## Houding skeelerlaar vs. schaatser (©Barry Publow en cursus JST, SBN)

Bij het schaatsen zak je een klein beetje in het ijs. Bij de afzet zet je in feite af tegen dat ijs. Bij skeelers rol je over het asfalt, je zakt er beslist niet in. Bij het afzetten maakt de skeeleraar gebruik van het feit dat de wielen een bepaalde wrijvingsweerstand hebben op het asfalt. Op het moment dat die weerstand te klein wordt, ga je wegglijden (denk aan nat en glad asfalt). Bij het schaatsen zien we geen verschil in techniek en uitvoering tussen een natte en een droge baan.

Het volledige strekken in een diepe zit zoals we dat bij het schaatsen (graag) zien, werkt niet bij het skeelers omdat je op dat moment te weinig wrijvingsweerstand hebt tussen de wielen en het asfalt. Je zult dus bij het skeelers "smal" moeten rijden om te voorkomen dat je wegglijdt tijdens de afzet.



Het lichaamszwaartepunt (LZP) van de schaatser (a) snijdt het achterste eenderde deel van de schaats. De skeeleraar (b) heeft een minder diepe zit, waardoor dit snijpunt verschuift naar het midden van de skate.