

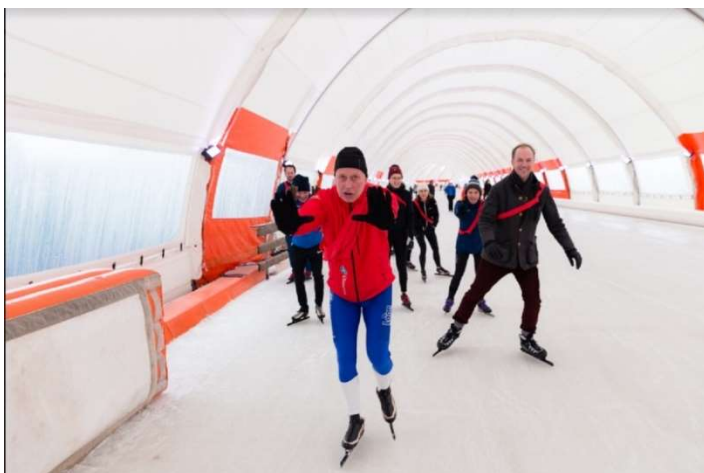
## Movares Schaatsclinics 13 Februari 2020

### ***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 per 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 schaatsst doorgaans meer dan 1 keer per wintermaand op noren  
Kenmerken: Bewust schaatsen, 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 schaatsst doorgaans meer dan 3 keer per wintermaand  
Kenmerken: Optimaliseren pootje over, actief versnellen, streven naar snelle ronde.  
Snelheid: 1 ronde onder de 45 seconden

