

# CLUBBLAD



# K.V.H.



## BERICHT VAN DE VOORZITTER

SEPTEMBER 2008

Eindelijk is het dan zover. We gaan van start !! Voor de meeste rijders betekent de zomer rust. Voor het bestuur was het deze zomer echter keihard werken om alles voor elkaar te krijgen. Er is gigantisch veel werk verzet achter de schermen, maar hopelijk kunt u er nu de vruchten van plukken !

Het motto van onze vereniging is 'voor en door en met elkaar'. We zullen elkaar nodig hebben om van onze vereniging een succes te maken. We hopen dan ook van harte dat iedereen straks gaat zeggen 'onze' vereniging. Dat is namelijk wat we voor ogen hebben. Vandaar ook een clubblad en een website. We willen laagdrempelig zijn en zoveel mogelijk informatie met u delen.

We zijn een groeiende vereniging en nog maar net begonnen. Dat houdt in dat het onvermijdelijk is dat er dingetjes zijn die nog niet helemaal perfect lopen of die toch nog anders moeten. Mochten er rijders of ouders van rijders zijn, die merken dat bepaalde zaken beter kunnen laat het ons dan weten, we doen het voor elkaar.

Het wordt geen vereniging waarin het draait om een paar 'toppers'. We beschouwen ieder op zijn eigen niveau als topper. We willen proberen om iedereen naar zijn eigen hoogste niveau te tillen, waarbij plezier voorop staat.

### RECREANTEN/ADULTS WEDSTRIJD EN DIPLOMASCHAATSEN

Om de rijders te motiveren gaan we aan het eind van het seizoen een recreantenwedstrijd organiseren, alsmede diplomaschaatsen. Hierbij krijgt iedereen de kans om te laten zien welke vooruitgang is geboekt. Het diplomaschaatsen is voor iedereen toegankelijk. Voor de recreanten/adults wedstrijd is het nodig om een kür te rijden. Iedereen die de basisbeginselen onder de knie heeft (na ongeveer 1 à 2 jaar trainen bij 2 keer in de week 1,5 uur schaatstraining) kan bij de trainer een kür aanvragen. De trainer kan daarin als beste advies geven. Wees niet beschroomd, het is een geweldige ervaring om een show te mogen laten zien !

### SPONSORBELEID

Graag wil ik iedereen op het hart drukken, dat we een vereniging zijn die de kosten zo laag mogelijk houdt, om daarmee het schaatsen voor iedereen toegankelijk te kunnen krijgen. Helaas zijn de ijskosten dermate hoog, dat zonder sponsors het lesgeld elk jaar fors omhoog zal moeten gaan. We hopen daarom ook dat iedereen zijn best doet om een sponsor voor onze club te krijgen. Tevens zoeken we vrijwilligers die de sponsor commissie willen bemannen. De eerste aanzet daartoe is het clubblad waarin u aan het lezen bent. Graag willen we hier onze sponsors in opnemen. Met behulp van sponsors kunnen we onze vereniging financieel gezond en aantrekkelijk houden !

Tot slot. We zijn met elkaar begonnen, laten we er een prachtige vereniging van maken. Ik wens u heel veel gezellige en sportieve uurtjes toe bij KV HOORN !!

Hartelijke groeten vanaf de bestuurstafel, Astrid Gebe

## WEB INFORMATIE

---

Zelf heeft onze vereniging een prachtige website [www.kvhoorn.nl](http://www.kvhoorn.nl) boordevol informatie, handige tips en leuke links. Kijk er eens op, er is veel op te vinden. Daarnaast hebben we een hyves site <http://kvhoorn.hyves.nl/>, dus iedereen aanmelden, des te gezelliger dat het wordt !!

In elk clubblad zullen we een stukje informatie vanaf het web plaatsen. Deze eerste editie een stukje uitleg over het diplomaschaatsen. Wat houdt het eerste diploma nu precies in ?

De informatie is afkomstig van de volgende website. Wil je ook informatie over de diploma's B tot en met G, die is daar allemaal te vinden.



<http://www.hijh.nl/Verklaring.htm>

### **BASISTEST A - (minimaal 6 punten)**

#### 1 Voorwaarts rijden:

In de breedte van de baan of in de lengte van de korte zijd tot de middellijn in gewoon schaatsen, d.w.z. zonder hulp echte glijbewegingen maken: links- rechts-links-rechts-enzovoort.

#### 2 Stoppen:

Een stukje schaatsen, dan stoppen d.m.v. een elegante kunstrijstop. Geen hockeystop of een 'sneeuwplөг'. Wel b.v. een T-stop.

#### 3 Slalom om pionnen:

Door 'Ski-bewegingen te maken niet twee voeten tegelijk op het ijs om de ca. 8 pionnen heen schaatsen. Er moet een vloeiende beweging ontstaan.

#### 4 Ooievaarvoorwaarts:

Na ca. 10 meter schaatsen, vijf meter in ooievaarshouding blijven staan. De vrije voet is ter hoogte van de knie van het standbeen. Blijf op een zo recht mogelijke lijn staan.

#### 5 Zitje op twee benen:

Voorwaarts schaatsen en na ca. 10 meter zo diep mogelijk gaan zitten. Met de billen op de hielen minstens 5 meter blijven zitten en dan weer gaan staan en verder schaatsen. Bij het weer gaan staan mogen de schaatsen niet van houding veranderen (dus geen voeten naar buiten strekken of één schaats naar achteren steken).

#### 6 Achterwaarts rijden op twee benen:

Het zogenaamd 'eieren leggen' of 'visjes maken'. Op twee benen tegelijk bogen maken, beginnend door de hielen naar elkaar toe en de tenen uit elkaar te duwen - daarna de tenen bij elkaar te brengen en de hielen uit elkaar. Dit steeds herhalen zodat er een vloeiende beweging ontstaat.

#### 7 Kleine opsprong met twee voeten:

Een stukje schaatsen, dan met twee voeten naast elkaar vanuit de knieën omhoog veren en een sprongetje maken. Landen op twee voeten en verder schaatsen (2x).



## ZOMERSCHAATSKAMP REIMS (FRANKRIJK)

---

Ik heet Marco Frerichs en ben afgelopen zomer met mijn oude vereniging (EKIJS) naar Reims geweest om een schaatsvakantie te houden in Frankrijk. Het was heel erg gezellig. Wij hebben allemaal in een jeugdherberg geslapen vlak bij de ijsbaan. Elke dag heb ik minimaal 3 uur op het ijs gestaan en heel veel bijgeleerd. Ook waren er off-ice training en balletlessen Ik hoop dat de nieuwe vereniging volgende zomer ook een schaatsvakantie organiseert.



Om wat extra inkomsten binnen te kunnen krijgen voor de club is KVH opgegeven voor de Grote Clubactie. Inmiddels zijn er door diverse leden loten verkocht én flyers uitgedeeld om onze vereniging meer naamsbekendheid te geven. Op zaterdag 13 september mocht er gelopen worden en ondanks het slechte weer s'morgens ging dat hartstikke goed. Allemaal bedankt die hiervoor hun best hebben gedaan en de opbrengst maken we in het volgende clubblad bekend. Volgend jaar gaan we weer mee doen en dan misschien wel door alle leden ?!!!!

---

Wie heeft er iets meegemaakt of weet wat voor ons clubblad ??

**INLEVERDATUM COPY SERVICE: 1 NOVEMBER 2008**

Verschijningsdatum 2<sup>e</sup> clubblad: herfstnummer 8 november/week 45

# KLEURPLAAT

