

DAG 27 OKTOBER 2010

'n rij
aakman

Thuis schaatsles volgen van Sjoerd en Mariska

DOOR KEVIN DE VRIES

HOORN - Schaatsles van Sjoerd en Mariska Huisman wanneer het jou uitkomt. Niet op de ijsbaan, maar thuis vanaf de bank. Sinds afgelopen maandag is het mogelijk. Het enige wat je ervoor nodig hebt is de instructie-dvd van de West-Friese schaatstrainingsgroep Solid Aqua.

Het gaat goed met de schaats-sport in West-Friesland. Dit blijkt wel uit de samenstelling van het vrouwenpeloton van de Topdivisie. Zo pronken er maar liefst zes inwoners van West-

Friesland op de uitslagenlijst van de eerste marathon van het seizoen.

Eén van hen is de pas 17-jarige Lisanne Buurman uit Wervershoof. Zij presenteerde afgelopen maandag samen met ex-marathonrijder Richard van Kempen de lancering van de schaatsinstructie-dvd. Een vrij nieuw fenomeen binnen de schaats-sport, at het niveau van de sport nog meer omhoog moet duwen.

„De instructie-dvd was in eerste instantie alleen bedoeld voor de trainers van Solid Aqua.

Een aantal trainers vroeg namelijk om oefeningen vast te leggen op dvd. Dit is uiteindelijk zo goed gelukt, dat de dvd nu voor iedereen verkrijgbaar is”, vertelt hoofdtrainster Loraine Botman.

Hoofdrollen

Dat de Andijkse marathontoppers Sjoerd en Mariska Huisman de hoofdrollen spelen op de dvd, is niet geheel toevallig. „Annabel Splinter is trainster bij ons en is de vriendin van Sjoerd Huisman. Hij wilde net als zijn zus Mariska meteen

meewerken aan dit initiatief, hoewel ze al midden in het skeelerseizoen zaten”, vertelt Botman verder.

Twee andere hoofdrollen op de dvd zijn weggelegd voor Janet Beers en Janno Botman. Twee jeugdleden van de in totaal 250 tellende groep van Solid Aqua. Samen met broer en zus Huisman laten zij op de binnenbaan van De Westfries verschillende oefeningen zien.

Een van de opgaven is het lezen van de Donald Duck op het toilet. Dit is een techniek die de balans bij het schaatsen

verbetert. Naast het hoofdstuk 'afzet en balans', bestaat de dvd uit de onderwerpen diepzitten, overkomen, bochten en starten.

Tijdens de presentatie kwam initiatiefnemer van ijsbaan De Westfries Ton Steltenpool ook nog even aan het woord. „In West-Friesland worden er kampioenen geboren. Daarom vind ik de dvd een mooi initiatief. Er had van mij alleen wel wat meer actie op gemogen.” Hiermee doelde hij op het feit dat er niet gepraat wordt op de dvd, maar alleen tekst in beeld verschijnt. Richard van Kempen had hier

wel een passend antwoord op. „Mensen onthouden dingen nou eenmaal beter wanneer ze het zien, dan wanneer ze het horen.”

Toch is het kritiekpuntje van Steltenpool niet ongegrond. De dvd is namelijk niet echt uitdagend om naar te kijken. Informatief en bruikbaar is het wel. De dvd kost € 9,95 en is onder andere verkrijgbaar op ijsbaan de Westfries.

Van ieder verkocht exemplaar gaat één euro naar de stichting SOS Kinderdorpen. De nieuwe ploeg van Sjoerd Huisman.