

Schaatsinstructies en oefeningen door en voor trainers en schaatsers

Solid Aqua is een schaatstrainingsgroep van zeven ijsclubs uit West Friesland Oost. Een jonge enthousiaste schaats trainingsgroep, die de laatste vijf jaar is gegroeid van nog geen 80 naar ruim 250 leden, waaronder een zeer actieve g-schaats afdeling.

Om het niveau van de STG omhoog te krijgen wordt er veel tijd en energie gestoken in opleidingen. Naast de reguliere KNSB cursussen hebben we ook onze interne opleidingen en geven we clinics voor onze trainers. Dit jaar zal Johan de Wit van APPM de clinic verzorgen, zodat onze trainers weer up to date aan het nieuwe seizoen kunnen beginnen.

Vanuit onze trainers kwam de vraag of schaatsoefeningen op een DVD kunnen worden vastgelegd, zodat we te allen tijde terug te kunnen kijken. Zo hebben we afgelopen zomer met medewerking van ijsbaan De Westfries, Eric Jan Vis van Adformatie en onze trainers Loraine Botman, Annabel Splinter en Sven Conijn een schitterende DVD gemaakt. Op



deze DVD zijn de winnaars van de Marathoncup 2009/2010 Sjoerd en Mariska Huisman en onze jeugdleden Janet Beers en Janno Botman te zien.

Onder het motto de basis kun je leren, maar ieder heeft zijn eigen stijl, laten zij diverse oefeningen zien, die gebruikt kunnen worden in de trainingen, zowel voor het jeugdschaatsen als voor het wedstrijdschaatsen.

De DVD zal op maandagmiddag 25 oktober gepresenteerd worden op ijsbaan de Westfries, Helaas kan Mariska er niet bij zijn wegens deelname aan het WK skeeleren in Colombia.

Ook kunt u op onze site www.solidaqua.nl de DVD bestellen voor € 9,95 ex verzendkosten en bestelt u meer dan 10 dvd's dan worden ze gratis bezorgd.

Op de ijsbaan kan de DVD worden gekocht en op de meeste middagen van de herfstvakantie is Sjoerd aanwezig om ze van een mooie handtekening te voorzien.

Van iedere verkochte dvd gaat € 1,00 naar SOS kinderdorpen. www.soskinderdorpen.nl



De foto's zijn gemaakt door Neeke Smit en Glenn Wassenbergh