



Cathelijne Esser / De les: kunstschaatsen
www.cathelijne.com

De hunkering naar het ijs

De ijsgekte is compleet sinds *Dancing on Ice* gelijk met *Sterren dansen op het ijs* wordt uitgezonden. Televisiekijkend Nederland hunkert massaal naar de ijsbaan en daar pikken de kunstschaatsverenigingen een graantje van mee. Cathelijne Esser glibbert zich op het ijs en praat met ijsdansers en docenten. 'Zelfs Annamarie Thomas is helemaal òm!'

'We zijn erdoor overdonderd', vertelt voorzitter Marian Breeman van de Amsterdamse kunstschaatsvereniging Ekijsa. 'Afgelopen najaar kregen we dagelijks zo'n dertig telefoontjes van mensen die ook wilden schaatsen. De meeste kunnen we niet plaatsen, helaas. We hebben zelf al te weinig ijsuren.'

Daarmee legt ze meteen de vinger op de zere plek: dit is een land van hardrijders, niet van kunstschaatsers. De baan moet worden gedeeld met ijshockey- en shorttrackverenigingen en een tweede kunstschaatsclub. Alle kunstijbanen worstelen met dat probleem. In de Jaap Edenhal – het ijscomplex waar Ekijsa traint – moet de vereniging het doen met slechts een kwart van het aantal beschikbare ijsuren. Dat levert ieder jaar weer een roosteroorlog op. Trainen op onmogelijke tijden –zeven uur 's ochtends- is daarvan het gevolg.

'De schaatsbond KNSB investeert niet in kunstschaatsen. En niet in ijs', moppert Breeman. Wellicht komt daar nu verandering in. De televisieaandacht heeft de kunstsport in ieder geval een *imagoboost* gegeven. 'Kunstrijden wordt vooral gezien als homosport', zegt *mastercoach* Corrie Broweleit. 'Maar nu hardrijder Hein Vergeer (winnaar van *Sterren dansen op het ijs*, CE) zich positief heeft uitgelaten over het kunstschaatsen, merken we dat meer jongetjes zich aanmelden. Het heeft ons uit de softe hoek gehaald. Ook hardrijder Annamarie Thomas had vroeger geen goed

woord over voor het kunstschaatsen, maar is helemaal òm sinds ze zelf meedeed aan *Sterren dansen op het ijs*. Ze gaat zelfs kunstschaats-clinics geven!'

In Hoorn is vorig jaar een nieuwe ijsbaan geopend. Om tegemoet te komen aan de groeiende belangstelling, heeft de vereniging daar nu een paar uur ingeroosterd voor volwassen schaatsters. 'Dat hebben we gedaan naar aanleiding van die tv programma's' vertelt Broweleit. 'Ik vermoed dat deze ontwikkeling doorzet. Er zullen natuurlijk wel mensen afhaken als ze merken hoe moeilijk het is. Hoewel er alternatieven zijn voor kunstschaatsen. Synchroonschaatsen bijvoorbeeld, of ijsdansen. Dan dans je in een paar.'

Droogtrainen

Broweleit is één van de 40 mastercoaches die Nederland rijk is. Mastercoach word je door een speciale opleiding te volgen bij het NOC NSF. 'Toen ik zes jaar was ben ik begonnen met rolschaatsen. Mijn vader was rolschaats hockeyer. De coach van wie ik les kreeg, gaf ook kunstschaatstraining. Later ben ik daarop overgestapt. Dat zie je veel: kunstschaatsers die met rolschaatsen zijn begonnen.'

Ze geeft onder andere les aan de zusjes Laura (10) en Gina (11) uit Purmerend. Vijf dagen per week trainen ze. Eén keer in Amsterdam, vier keer in het Nationaal Trainings Centrum in Zoetermeer. Naast schaatstraining krijgen ze in

het NTC ook nog één keer jazzdances en twee keer ballet. Eigenlijk worden ze ook nog geacht naar Zoetermeer te reizen voor één conditiesles per week, maar dat vind hun moeder te gortig. De talentvolle zusjes schaatsen al zes jaar. Ze kregen schaatsles omdat ze het vrij-schaatsen zo leuk vonden. Nu doen ze mee aan wedstrijden. 'We kijken op de video veel naar kampioenen, daar leren we van.' *Is Corrie streng?* Laura: 'Corrie is een heel goede trainster, ze geeft goede aanwijzingen. Van een trainster die te aardig is leer je niet genoeg. Soms is ze boos, en dan denk ik: 'Corrie is boos dus ik moet iets beter mijn best doen'.

Wat was de beste tip die ze jullie vandaag heeft gegeven?

Laura: 'Ze geeft heel veel goede tips! Goed op je been gaan staan, en je uitstrekken. En je bekken rechthouden zodat je niet overhelt' Gina: 'je goed concentreren op je kür.

Wat is jullie droom op het ijs?

'We willen kampioen worden, in Nederland, Europa of wereldkampioen.'

Droogtraining is een vast onderdeel van elke schaatstraining en gericht op het leren van moeilijke, meestal gedraaide sprongcombinaties. De training op het ijs begint met zes minuten inrijden. Bij een wedstrijd krijgen de schaatsers ook maar zes minuten ijstijd om zich voor te bereiden op hun kür van tweeëneenhalf tot drie minuten. In die korte tijd kun je snel nog even alle elementen doorlopen. Laura glijdt onderuit bij een draai. Ze gluurt snel naar de tribune. Daar zit haar moeder. Heeft ze de misser gezien? Broweleit in ieder geval wèl. Die roept vanaf de kant: 'Dat was onvoldoende snelheid, doe het eens in normaal tempo.'

Arm!

De schaatssters gebruiken een groot deel van het ijs, maar proberen hun oefeningen zó te timen, dat ze sprongen en pirouettes uitvoeren in de buurt van de trainer. Zo kan Broweleit alle schaatsers aandacht geven. 'Gina, arm, arm arm!' roept ze. En tegen Laura: 'Als je drie sprongen wilt doen, moet je dat van tevoren beslissen'. Vijf rijders van verschillend niveau tegelijk coachen valt niet mee, verzucht Broweleit. 'De kleintjes vragen meer aandacht

dan de groten. Op het Nationaal Trainings Centrum (NTC) heb je dat probleem niet, daar trainen de schaatsers in groepen van gelijk niveau'.

Trainen op het NTC heeft nog meer voordelen: de ballet- en danslessen en de droogtraining worden gesponsord en zijn dus gratis. Dat komt goed uit, want kunstschaatsen is geen goedkope sport. Een pakje kost al gauw 250 euro en schaatsen zijn ook niet goedkoop: 300 tot 400 euro. Die prijs loopt op als een schaatser gevorderd raakt, dan heb je stevigere schaatsen nodig met andere ijzers. En als je veel sprongen doet, moet je ieder jaar een nieuw paar aanschaffen.

Laura komt in vliegende vaart voorbij zwieren en doet drie sprongen achter elkaar. 'Typisch Laura' zegt Broweleit. 'Ik heb gezegd dat ze twee sprongen moet doen, maar ze doet meer dan ik vraag, ze doet er drie! Dat vind ik knap. Ze is heel gedreven.' De dames nemen een kleine drinkpauze. 'We gaan pirouettes doen', kondigt Broweleit aan. ●

Speelfilms over kunstschaatsen. Een kleine greep.

- ❖ *The Cutting Edge* (1992) Tijdens de Olympische winterspelen van 1988 raakt ijshockeyer Doug geblesseerd. Zijn hockeycarrière kan hij wel vergeten. Een Russische kunstschaatscoach vraagt of hij de schaatspartner wil worden van een van zijn schaatsters. Kate is een rijke en verweerde kunstschaatser maar blijkt een goede match voor Doug...
- ❖ De dochter uit het paar van *The Cutting Edge* staat centraal in *The Cutting Edge – Going For the Gold*, een film uit 2005.
- ❖ *On Edge* (2001) Een documentaireachtige satire op de kunstschaatswereld. De makers kennen de wereld van binnenuit, de karakters en situaties zijn het schaatsleven gegrepen.
- ❖ *Ice Princess* (2005) Deze film vertelt over de intelligente tiener Casey die het liefst wil kunstschaatsen. Haar moeder heeft echter een andere toekomst voor ogen: een studie aan Harvard.

Van dansen naar kunstschaatsen is een kleine sprong

Broweleit: 'Ik kijk graag naar ballet en denk dan vaak: als dié dansers nou eens gingen schaatsen! Ik denk dat dansers dat heel snel oppakken. Dansers die willen leren kunstschaatsen, zullen vooral last hebben van de angst om te vallen. Het ijs is hard. Als je nog jong bent, sta je dicht bij de grond en val je minder hard. Maar dansers weten wel *hoe* ze moeten vallen, dat is een voordeel. Daarnaast moet je bij schaatsen op een andere manier je balans vinden. Als je danst is je gewicht vooral op de voorvoet, terwijl je bij het schaatsen het gewicht op de achterkant moet houden. Dat is wennen.'

Een balletdocent die lesgeeft aan schaatsers moet zich wel eerst verdiepen in de sport. Broweleit: 'Ballet voor schaatsers vergt andere accenten. Voeten strekken gaat niet met schaatsen aan, en ook het bekken rechthouden

kan niet bij sommige schaatshoudingen. En omdat bij het schaatsen veel explosieve bewegingen voorkomen, is een balletles geen goede warming-up. Maar verder is ballet voor schaatsers perfect!'

De vereniging werkt samen met choreografen uit de danswereld. 'Als een choreograaf kan schaatsen is dat wel handig, maar het hoeft niet persé.' De kunstschaatsvereniging is altijd geïnteresseerd in vers choreografenbloed. 'Danschoreografen zijn inspirerend', vindt Broweleit. Wie zich geroepen voelt mag zich melden.

www.ekijsa.nl



Cathelijne Esser
Verhalenmaker *