**Inleiding:**

Kunstschaatsen is een manier van dansen op ijs maar ook een manier van sierlijk schaatsen. Kunstschaatsen komt niet zoveel voor in Nederland maar is wel degelijk een sport. Veel vaker zie je kunstschaatsen in Rusland, Amerika of Aziatische landen zoals Korea en Japan.

**Disciplines:**

In de sport kunstschaatsen heb je verschillende disciplines.

* Solorijden – Solorijden is de oudste discipline binnen het kunstschaatsen en de naam zegt het eigenlijk alleen, deze discipline beoefen je alleen. Als solist schaats je een wedstrijd die bestaat uit 2 delen. De *korte kür en de vrije kür.* Een kür is een serie van schaatselementen, denk hierbij aan sprongen, pirouettes etc. Hier kom ik later in de presentatie nog op terug. De korte kür mag maximaal 2 minuten en 4 seconden duren en bevat verplichte elementen. Deze elementen worden elk jaar door de ISU vastgesteld. ISU staat voor International Skating Union en is de internationale organisatie voor schaatssport. De vrije kür is een serie van schaatselementen die de schaatsers zelf mogen samenstellen. Er zitten wel een aantal voorwaarden aan vast maar de schaatsers kunnen er al hun creativiteit in kwijt. De vrije kür mag maximaal 4 minuten duren bij de dames en 4 en een halve minuut bij de heren. Vaak worden er lastige combinaties geschaatst in een vrije kür om zoveel mogelijk punten te behalen. (Filmpje van een kür)
* Paarrijden – Misschien heb je wel eens van sterren dansen op het ijs hegoord. In dit tv programma kan je het paarrijden gezien hebben. Bij paarrijden schaatsen mannen en vrouwen samen een kür. Ook hier heb je weer een korte en een vrije kür alleen nu speelt samenwerking en syncrhoonbewegen ook een grote rol. Paarrijden is de lastigste discipline binnen het kunstschaatsen omdat je erg afhankelijk van elkaar bent. Er wordt gelift, geworpen en synchroon geschaatst. (<https://www.youtube.com/watch?v=vwpIKkrywmQ>)
* IJsdansen –IJsdansen lijkt erg op paarrijden maar de focus ligt al meer op dansen dan op schaatsen omdat het op klassieke dans gebaseerd is. Ook komen er geen sprongen in voor en zijn er strengere regels. Zo mogen de partners elkaar niet langer dan 5 seconden loslaten en geldt er ook een tijdlimiet voor de passen, pirouettes en liften. IJsdansen bestaat uit 3 onderdelen. De verplichte dans, de originele dans en een vrije dans. De verplichte dans is een kür die voor iedereen hetzelfde is en de mooiste uitvoering wint. Bij de originele kans moet het kunstschaatspaar een eigen dans verzinnen op een verplicht ritme. De vrije dans is een kür waar de muziekkeuze vrij is. Ook is het danspaar vrij om de dans zelf te verzinnen onder de voorwaarde dat ze ene aantal voorgeschreven elementen in hun dans verwerken. (filmpje IJsdansen)
* Synchroon schaatsen – synchroon schaatsen werd vroeger ook wel precisieschaatsen genoemd en het gaat er dus om dat er zo precies mogelijk synchroon geschaatst wordt. Een groep van minimaal 12 tot maximaal 20 kunstschaatsers dansen een kür en doen dit zo synchroon mogelijk. De dans wordt uigevoerd op zelfgekozen muziek en mag niet lijken op solorijden of ijsschaatsen. Synchroon schaatsen is nog geen onderdeel van de Olympische spelen maar het lijkt erop dat het in 2018 toegelaten zal worden. (<https://www.youtube.com/watch?v=NsOxK46lR6U>)

**Kürelementen:**

Kürelementen zijn de figuren die je bij het kunstschaatsen maakt. Dit zijn dus alle sprongen, pirouetten, passen en andere schaatsfiguren.

Sprongen zijn een erg belangrijk onderdeel van de kür. Het houdt in dat een rijder de lucht in springt, waar hij vervolgens een of meerdere rotaties maakt en vervolgens op één been landt op het ijs. Dat kan op verschillende manieren en zijn te herkennen aan de voorbereiding en de start van de sprong. De landing is bij alle sprongen hetzelfde.

**Priksprongen** – priksprongen zijn sprongen waarbij een schaatser de tandjes aan de voorkant van zijn schaats in het ijs prikt om zichzelf te lanceren. Er zijn verschillende soorten priksprongen.

* De toeloop, in europa ook wel de spot of cherryflip genoemd. Deze sprong is de makkelijkste priksprong Bij de afsprong van de spot glijdt de rijder achterwaarts op één been; de landingsvoet op de buitenkant. De andere voet prikt achter in het ijs, waarna de rijder een rotatie inzet.
* Bij de flip en lutz is dit andersom; daar prikt de rijder in met de voet waar hij ook op landt. De rotatie-inzet van de flip en lutz is daardoor meer gesloten dan die van de spot. Het verschil tussen de flip en de lutz zit in de kant van de voet waarmee niet ingeprikt wordt. Bij de flip is dit de binnenkant op het moment van afsprong en bij de lutz de buitenkant. Het klinkt heel ingewikkeld maar het valt best makkelijk te herkennen naarmate je steeds vaker kunstschaatsen gaat kijken. En het wordt natuurlijk nog makkelijker als je het zelf uitgaat proberen.

**Kantsprongen** – kantsprongen worden ingezet door van een kant van een schaats weg te springen zonder het gebruik van de prikker.

* Salchow is al 100 jaar oud en heeft een bijzonder begin, namelijk een achterwaartse afzet. Hierna gaat de schaatser over op een rotatie.
* De Axel komt bijna geheel overeen met de Salchow. De Axel heeft alleen een voorwaartse afzet in plaats van een achterwaartse afzet. In de lucht worden er een aantal verticale wendingen gemaakt en uiteindelijk landt de schaatser op 1 voet in een rotatie.

Pirouettes zijn er op heel veel verschuillende manieren , ze verschillen in de houding, de manier waarop ze worden ingezet en het been waarop je draait. Er zijn drie basis pirouettes en vanuit deze drie pirouettes zijn en er een hoop nieuwe ontstaan. Pirouettes zijn bij alle disciplines verplicht. Ik ga nu vertellen over een aantal **staande pirouettes.**

* Pirouette op 2 benen: Deze pirouette wordt als eerste geleerd aan beginnende kunstschaats(t)ers. Je blijft op beide benen staan.
* Pirouette op 1 been: Basispirouette op 1 been, kan voorwaarts en achterwaards uitgevoerd worden. Deze pirouette wordt ook wel ooievaarpirouette genoemd.
* Kruis pirouette: Een pirouette op 1 been waarbij een schaatser zijn benen kruist. Word took wel stratch spin genoemt. Hemelpirouette Een pirouette die vaak door vrouwen wordt uit gevoerd. Het bovenlichaam wordt naar achteren of zijwaards gebogen en het vrije been wordt opgetild en gestrekt naar achteren gehouden. Tijdens het roteren kijkt de schaatser naar boven.
* Bielmann pirouette: Bij de Biellman pirouette wordt het vrije been van achter boven het hoofd getrokken. Deze pirouette is vernoemd naar Wereldkampioene Denise Billman.

Nu komen er een aantal zittende pirouettes

* Gewone zitpirouette: Bij de zitpirouette gaat de rijder in een zittende positie zitten met het vrije been recht naar voeren. Hoe dieper de zitpirouette is hoe beter.
* Broken leg sit spin: Een pirouette waarbij het vrije been bij de heup naar binnen wordt gedraaid, de schaatser laat het been als het ware achter zich aan slepen.
* Corkscrew sit spin: Een zitpirouette met het been gestrekt naar achter.
* Pancake sit spin: Bij deze pirouette legt de rijder zijn vrije been op zijn gebogen standbeen. Het is de moeilijkste variant van de zitpirouette.

En dan nu een aantal zweefpirouetten

* Wagenwiel: Wordt ook wel zweefpirouette genoemt. De schaatser draait in zweefstand in een soort T-vorm. De schaatser houdt beide benen gestrekt en zijn bovenlichaam en vrije been moeten één lijn vormen.
* Donut pirouette: Een variatie op de zweefpirouette waarbij de schaatser zijn ijzer van zijn vrije schaats pakt en zo een donut vormt.
* Bent-Leg De schaatser houdt zijn vrije been gebogen naar voren en leunt met een Layover Spin naar achteren. Dit houdt in dat zijn boven lichaam naar achteren gaat.

Wedstrijden en jurering

Kunstschaatser doen vaak al snel mee aan wedstrijden en wordt vaak ook specifiek beoefend om aan wedstrijden deel te kunnen nemen. Er wordt speciaal getraind op wedstrijden. Ik ga 4 belangrijke kunstschaats wedstrijden bespreken.

* De Olympische Winterspelen – Kunstschaatsen is een onderdeel van de Olympische winterspelen. De Olympische sportdiscipline Kunstrijden stond in 1908 voor het eerst op het Olympisch programma, en wel tijdens de Olympische Zomerspelen. Dit was ook op Zomerspelen in Antwerpen het geval. Sinds 1924 staat de sportdiscipline onafgebroken op het programma van de Olympische Winterspelen. Andere vormen van schaatsen komen ook voor op de Olympische spelen, namelijk langebaanschaatsen en shorttrack. Nederland neemt ook altijd deel aan kunstschaatsen maar is er niet zo goed in. Rusland en de Verenigde Staten hebben het meeste succes bij kunstschaatsen.