

## NIVEAU 2

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 2.1 IJsvrij
- 2.2 Zonder steun verplaatsen
- 2.3 Veilig vallen en opstaan

#### Houding

- 2.4 Veilige basishouding

#### Starten en remmen

- 2.5 V-rem

#### Afzet rechte eind

- 2.6 Zijwaartse afzet

Tops: .....



### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 2.1 Angstvrij op inline-skates
- 2.2 Zonder steun verplaatsen
- 2.3 Veilig vallen en opstaan

#### Houding

- 2.4 Veilige basishouding

#### Starten en remmen

- 2.5 Remtechniek hielstop

#### Afzet rechte eind

- 2.6 Zijwaartse afzet

Tops: .....

## NIVEAU 3

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 3.1 Glijden op één been

#### Houding

- 3.2 Recht op schaatsen

#### Starten en remmen

- 3.3 Starten en remmen

#### Afzet rechte eind

- 3.4 Zijwaartse afzet

Tops: .....

### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 3.1 Rijden op één been

#### Houding

- 3.2 Recht op inline-skates

#### Starten en remmen

- 3.3 Starthouding algemeen

#### Afzet rechte eind

- 3.4 Zijwaartse afzet

Tops: .....

## NIVEAU 4

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 4.1 Glijden op één been

#### Starten en remmen

- 4.2 Starten
- 4.3 Remmen parallel

#### Afzet rechte eind

- 4.4 Zijwaartse afzet met druk houden

#### Bocht

- 4.5 Glijden door de bocht

Tops: .....



### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 4.1 Rijden op één been

#### Starten en remmen

- 4.2 Starten individueel
- 4.3 Remtechniek V-stop

#### Afzet rechte eind

- 4.4 Zijwaartse afzet met druk houden

#### Bocht

- 4.5 Rijden door de bocht

Tops: .....

## NIVEAU 5

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 5.1 Glijden op één been
- 5.2 Lange stand

#### Houding

- 5.3 Recht op schaatsen

#### Afzet rechte eind

- 5.4 Zijwaartse afzet met druk houden

#### Bocht

- 5.5 Houding in bocht

Tops: .....

### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 5.1 Rijden op één been
- 5.2 Lange stand

#### Houding

- 5.3 Recht op inline-skates

#### Afzet rechte eind

- 5.4 Zijwaartse afzet met druk houden

#### Bocht

- 5.5 Houding in bocht

Tops: .....

## NIVEAU 6

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 6.1 Glijden op één been
- 6.2 Lange stand

#### Houding

- 6.3 Totaalbeeld

#### Starten en remmen

- 6.4 Stappend remmen

#### Afzet rechte eind

- 6.5 Afzetten en verzamelen

#### Bocht

- 6.6 Glijden door de bocht
- 6.7 Aanzet tot overstappen

Tops: .....

### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 6.1 Rijden op één been
- 6.2 Slalom

#### Houding

- 6.3 Totaalbeeld rechte eind

#### Starten en remmen

- 6.4 Remtechniek schaats- of skatestop

#### Afzet rechte eind

- 6.5 Afzetten en verzamelen

#### Bocht

- 6.6 Rollen door de bocht
- 6.7 Aanzet overstappen

Tops: .....

## NIVEAU 7

### SCHAATSSEN

#### Balans en stabiliteit

- 7.1 Glijden op één been
- 7.2 Lange stand

#### Houding

- 7.3 Totaalbeeld

#### Starten en remmen

- 7.4 Wedstrijdstart

#### Bocht

- 7.5 Overstappen

Tops: .....

### INLINE-SKATEN

#### Balans en stabiliteit

- 7.1 Rijden op één been
- 7.2 Rijden van een hindernis

#### Houding

- 7.3 Totaalbeeld bocht

#### Starten en remmen

- 7.4 Remtechniek sleepstop

#### Bocht

- 7.5 Overstappen en afzet

Tops: .....