

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-SKATENBalans 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-SKATENBalans 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-SKATENBalans 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-SKATENBalans 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:.....