

”Voorwaartse buikdraai” vanuit steun... tot opsprong aan de brug met ongelijke liggers.

Jimi Gantois

NUTTIGHEIDS DISCUSSIE

De voorwaartse buikdraai van steun tot steun - een vrij gemakkelijke beweging - wordt tijdens competitie op hoog niveau, nog maar zelden geturnd.

Aan de damesbrug zien we de oefening wel vaker. Op training negeert men het kunststukje, wellicht omdat men weinig nuttigheid en transfermogelijkheden ziet. Men zit met de voorwaartse buikdraai in een dood straatje! Nochtans biedt ten de oefening in onder de felgen (Felgumschwung vorlings vorwärts) voelen hoe men sneller draait, door het verkorten van de draaistraal; gewennen aan een blinde fase; leren ritmisch verkorten en verlengen van de draaistraal...

TERMINOGISCHE DISCUSSIE

In de literatuur is men het niet eens over de terminologie en over de bewegingsfamilie waartoe de oefening behoort.

RIEHLING, BANTZ & DICKHUT, DIEM, UKRAN en TIMMERMAN delen de oefening in onder de felgen (Felgumschwung vorlings vorwärts).

In recenter werken o.a. van KNIRSCH en HEROLD & GÖHLER wordt de beweging ingedeeld in de familie van de zwaaibeweging (umschwung vorlings vor-

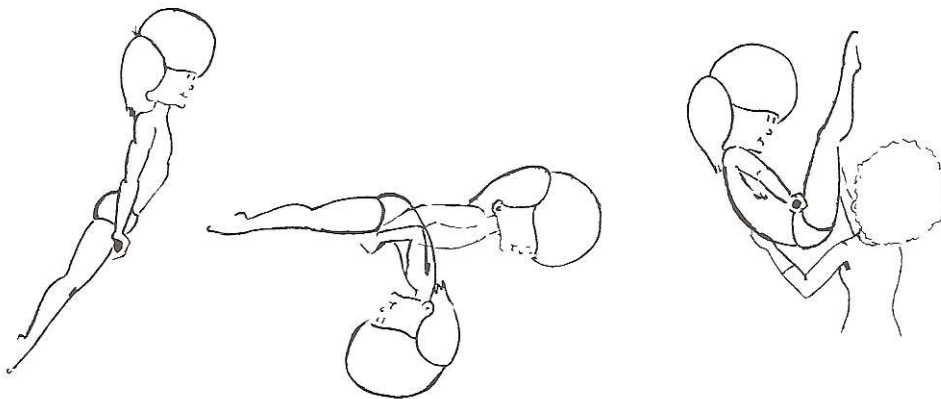
wärts). Het terminologisch boek van BUCHMAN, dat nochtans hoofdzakelijk op de indeling van RIEHLING steunt, houdt het bij Hüftumschwung vorlings vorwärts. In de franstalige literatuur spreekt men van "tour d'appui facial en avant (PIARD), de amerikaanse heeft het over hip circle forward (TONRY).

We verkiezen de term voorwaartse buikdraai (BAKELANTS), buikdraai voorover (PRINSEN e.a.) of voorlings voorwaarts draaien (VAN ASSCHE). Naar onze mening behoort de beweging **niet** tot de felgenfamilie, omdat het zwaartepunt zich niet ver van de draai-as verplaatst.

ONZE LEERSTOFOPBOUW

1. We beginnen met de voorwaartse buikdraai van steun tot steun op een borsthoog rek of op de lage ligger van de damesbrug (fig. 1).

Met de handen in kneukelgreep springen we in een hoge steun, de dijen tegen het toestel. Met het lichaam gestrekt en de schouders laag, laten we ons langzaam, gestrekt voorover kantelen. Wanneer we ons ongeveer in



Figuur 1

14

horizontale positie bevinden schakelen we vliegensvlug over naar tweede versnelling, door onze heupen onze romp en hoofd volledig voorover te buigen. De ligger of rekstok zit nu in onze heupbuiging gevat. We grijpen om met de handen. We mogen pas onze armen en heupen strekken wanneer onze schouders zich terug voorbij de steun bevinden.

De ganse beweging wordt uitgevoerd in een lang-kort-lang ritme met het accent op de buiging. Het strek-steun moment na de versnelde draaiing biedt kans tot heroriëntatie.

Enkele handboeken (BAKELANTS, RIEHLING) zien de Mühlumschwung (molentje voorwaarts) als "voor oefening". Wij kunnen ons moeilijk in die gedachtengang plaatsen. Bij molen-draai voorwaarts blijft het lichaam de ganse tijd zo gestrekt mogelijk. Bovendien wordt deze beweging in palmgreep uitgevoerd, zodat het speciale probleem van het omgrijpen hier niet voorkomt. Enkel de bewegingsrichting, het voorwaarts tolleren en heroriëntatie is dezelfde.

Er komt bij deze oefening geen gevaar kijken. Ben je toch bang uitgevallen, dan vraag je een vriend om een steuntje in je rug.

Als beginnening is het normaal enkele fouten te maken:

-Het moment van buigen kan verkeerd zijn. (Een slechte tijdsperceptie?): Je weet niet of je lang gestrekt voorover bent gevallen.

Laat je vrienden je toeroepen, of vraag iemand je benen te tikken wanneer je horizontaal bent.

- Je buigt je heupen niet genoeg (Een slechte lichaamsperceptie?).

We raden je aan ook je knieën te buigen en je kin op je borst te brengen. Je moet de intentie hebben jouw knieën te bekijken.

- Sommigen strekken zich veel te vroeg uit (Dit is weer een ritme kwestie of een kwestie van angst om in steun te komen).

Overdrijf eens: probeer rond te komen of zelfs twee maal rond te tolleren



foto 1

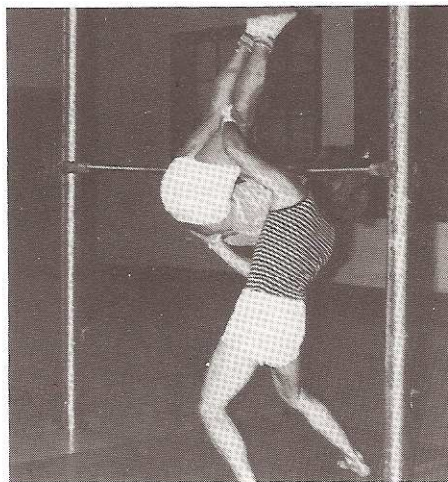


foto 2

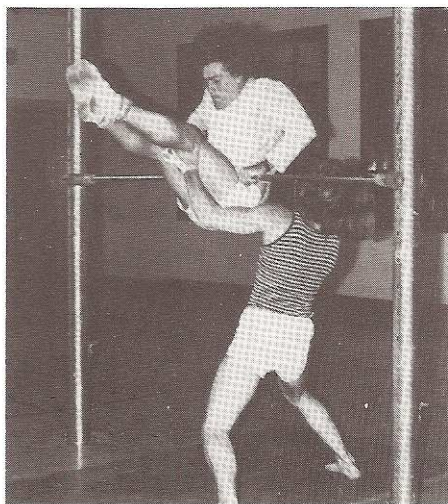


foto3

zonder je heupen (en knieën) te strekken! Of vraag een helper je benen hoog te houden. "Probeer in je knieën te bijten!"

- Je komt niet in steun als je vergeet om te grijpen.

Onderzoek deze aktie eens terwijl je dubbel gevouwen ligt op het rek, of terwijl je vrienden je vertraagd ronddraaien.

- Als je nu nog niet rond komt, vermoeden we dat je niet vanuit hoge steun vertrokken bent.

Beveiligen is hier haast niet nodig, wel kunnen we een helper gebruiken om de beweging in goede banen te leiden. De ideale manier zie je op de foto's 1, 2 en 3. TIMMERMANN suggereert een andere techniek foto's 4 en 5. Deze blijkt bij beginners minder efficiënt, maar kan ter afwisseling wel eens gebruikt worden.

Een hand aan de pols geeft een gevoel van veiligheid, maar is niet erg nuttig.

2. Tweede globale behendigheid: Vanuit zijlig voorlins op de lage ligger, handen aan de hoge ligger, vrije voorwaartse buikdraai. (fig. 2)

De vereisten van de vorige oefening vinden we hier terug. Daarbij komt nog dat we zeker vanuit steun op de dijnen moeten vertrekken. Turnsters die nogal volwassen lengte hebben,

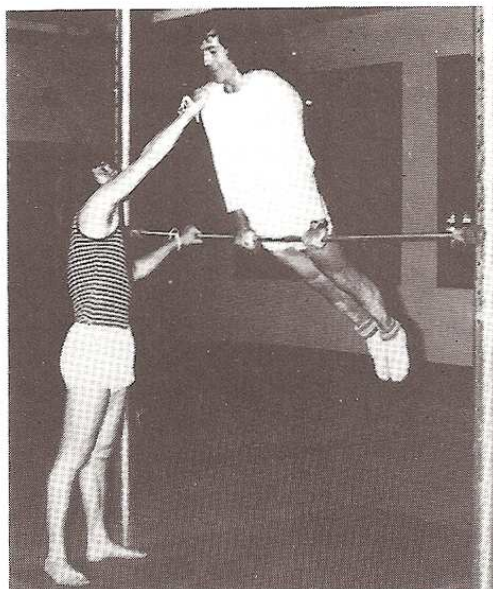
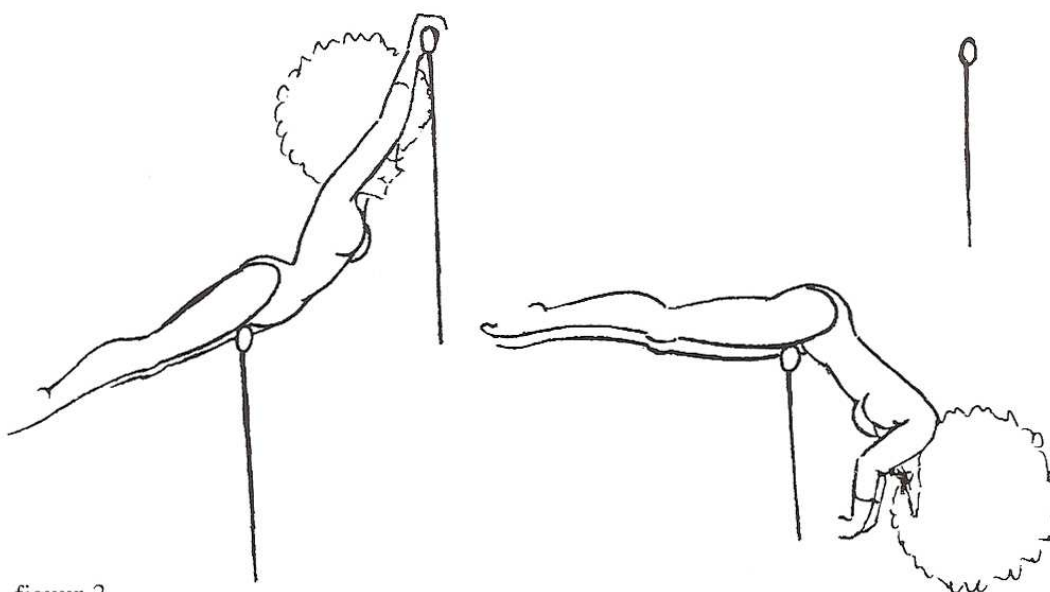
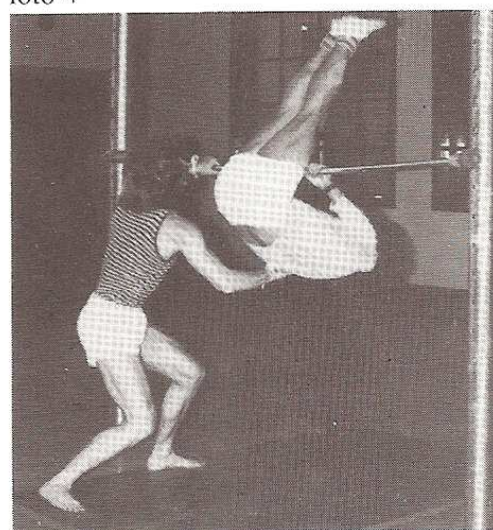


foto 4



figuur 2

buigen het best de armen. Het moment van heupen buigen zal (subjectief) veel vroeger vallen. (Met je armen boven ligt je zwaartepunt hoger dus verder van je steunpunt).

Schrik zal hier wel de grote oorzaak van foutieve uitvoeringen zijn.

Eén of twee helpers kunnen je benen stevig op de plaats houden.

Durf je desondanks toch niet, probeer dan eens het volgende:

Voorlingse stand tegen een rek op dijenhoogte met de armen opwaarts geheven. We laten de voeten wegglijden om onmiddellijk heupen te buigen en het rek om te grijpen (fig. 3).

3. Derde globale behendigheid: Na aanloop opsprong vrije voorwaartse buikdraai rond de lage ligger van de damesbrug (fig. 4).

Een bijkomend probleem vormt het raken van de ligger ter hoogte van de dijen met gestrekt lichaam.

Weer zal wellicht de schrik in de weg

staan voor een gave uitvoering.

We kunnen ons behelpen met een vertraagde begeleiding en of door materiaal aanpassing.

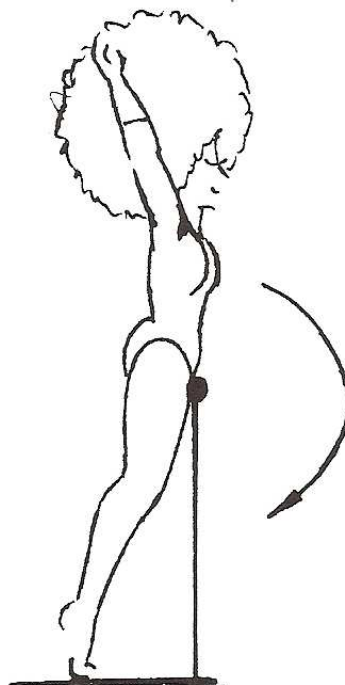
Helpers staan aan de aanloopkant en ondersteunen de opsprong met een hand aan de buik en knieën en verzachten aldus het contact met de ligger.

We kunnen de beweging ook uitproberen aan een lage rekstok, zonder aanloop, met een opsprong ter plaatse. Vindt je dit te pijnlijk, dan kan je nog vanuit stand op een tweedelige kast naar de lage ligger springen.

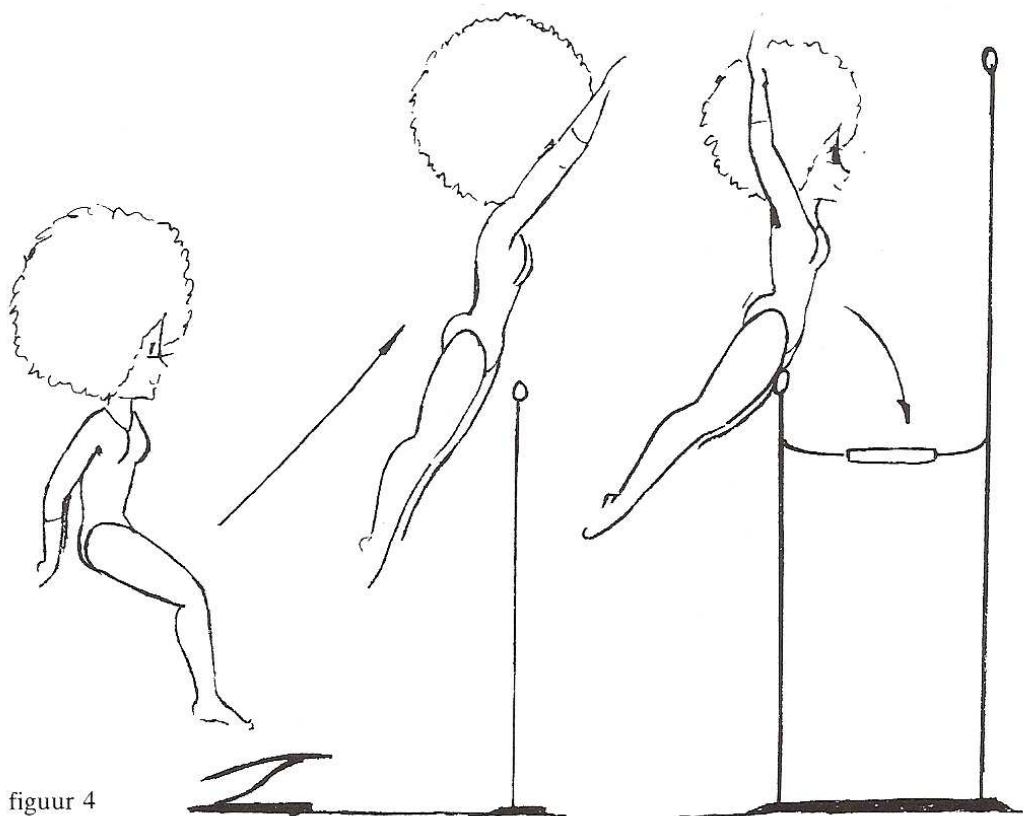
Wanneer het je lukt, vergeet dan niet aan de eerder gestelde vereisten te voldoen.

Wanneer je de oefening werkelijk onder de knie (figuurlijk dan) hebt, bezit je een vaardigheid die geklasseerd staat in het FIG reglement met een gemiddelde moeilijkheidsgraad.

We wensen je alvast veel plezier.



figuur 3



figuur 4

BIBLIOGRAFIE

BAKELANTS, A., **Turnen vaktaal en initiatie voor school en vereniging**, s.l.s.d., pp. 54-55.

BANTZ & DICKHUT, **Turnmethodik, Band II**, Frankfurt/Main, Limpert, 1959, pp. 118-121

BUCHMANN, G., **Terminologie Gerätturnen**, Berlin, Sportverlag, p. 36.

DIEM, H., **Reckturnen**, Lüdenscheid, Verlag des Tus, pp.112-113.

HEROLD, W. & J. GÖHLER, **Handbuch der Turnsprache**, Celle, Pohlverlag, 1973, p. 154.

KNIRSCH, K., **Lehrbuch des Kunstturnens**, Stuttgart, Central-Druck, 1974, p. 278.

PIARO, C. & R. PIARD, **Gymnastique féminine**, Paris, Anphora, 1974, pp. 228-230.

PRINSEN, E., G. LENSSEN & V. HOLTEN, **Leidraad voor verenigingsleiders en leidsters NKGB**, s.l.s.d., pp. 302-303.

RIEHLING, K., **Gerätübungen**, Berlin, Volk und Wissen Volkseigener verlag, 1967.

TONRY, D., **Gymnastics illustrated**, Vorthbridge Mass. Gymnastic aides, 1972.

TIMMERMAN, H., **Leistungturnen am hohen Stufenbarre** (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, XVII), Schorndorf, K. Hofman, (1972).

UKRAN, M.L., **Technik der Turnübungen**, Berlin, Sportverlag, 1970.

VAN ASSCHE, E., **Bewegingsopvoeding door toestelturnen**, Antwerpen, De Sikkel, 1971.