

"Voorwaartse salto" aan het hoge rek vanuit zwaai maken en vanuit reuzendraai.

Jimi Gantois

De afsprong van de opgelegde rekoefening voor het komende wereldkampioenschap, is een voorwaartse salto met halve schroef vanuit reuzendraai in palm-greep. Het doet ons genoeg, dat dit iet-wat vergeten kunststukje op deze wijze terug in de aktualiteit geplaatst wordt. In de meeste basiswerken over turnen wordt het niet eens vermeld. Wanneer men er toch over schrijft verwijst men gemakkelijk naar de analogie met zijn populaire "broer" de achterwaartse salto vanuit reuzendraai in kneukelgreep (KNIRSCH).

De voorwaartse salto wordt als gemakkelijk beschouwd. De F.I.G. reglementen wijzen in die richting. Wij ondervonden weinig problemen bij de aanlering. Vóór men ermee begint moeten de leerlingen vertrouwd zijn met de voorwaartse salto op mini of grote trampoline en met het zwaai maken en slingeren aan het rek. Het beheersen van de reuzendraai is enkel vereist voor de tweede en derde stap in onze opbouw.

MATERIAALOPSTELLING (foto 1)

Naast de gebruikelijke matjes, leggen we aan de afsprong kant een valmat, kort bij het rek, zodat we ze bijna raken, wanneer we slingeren in hang. Onder de rek-stok, tegen de valmat, plaatsen we twee kasten van zes tot zeven delen hoog.

1 Vanuit stand op de kasten.

Vanuit spreidstand op de twee kasten, grijpen we het rek vast in palmgreep. We springen op, brengen onze benen bij het rek en strekken ons uit in de richting van de zoldering (**zwaai maken**). Op het hoogste punt van de achterzwaai maken we salto door het lossen der handen. Op hetzelfde ogenblik moeten we hurken of hoeken en kort daarop uitstrekken om na een volledige draai voorover terug vaste voet op de valmat te krijgen.

De beweging heeft het gevoel mee van een contra-salto. Men verplaatst zich rug-

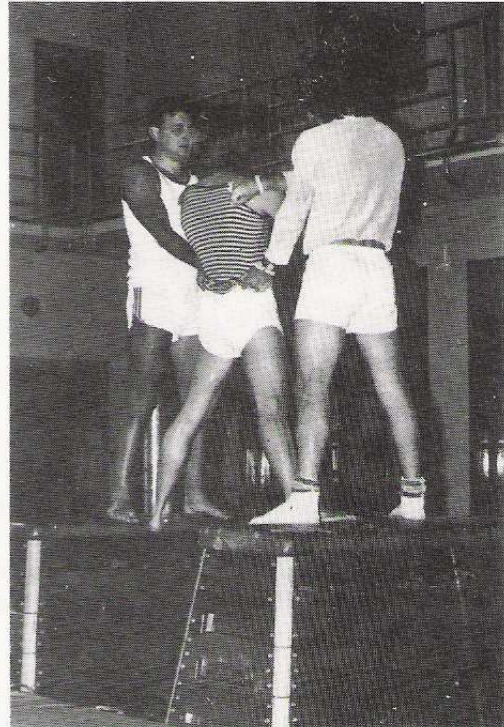


foto 1



foto 2

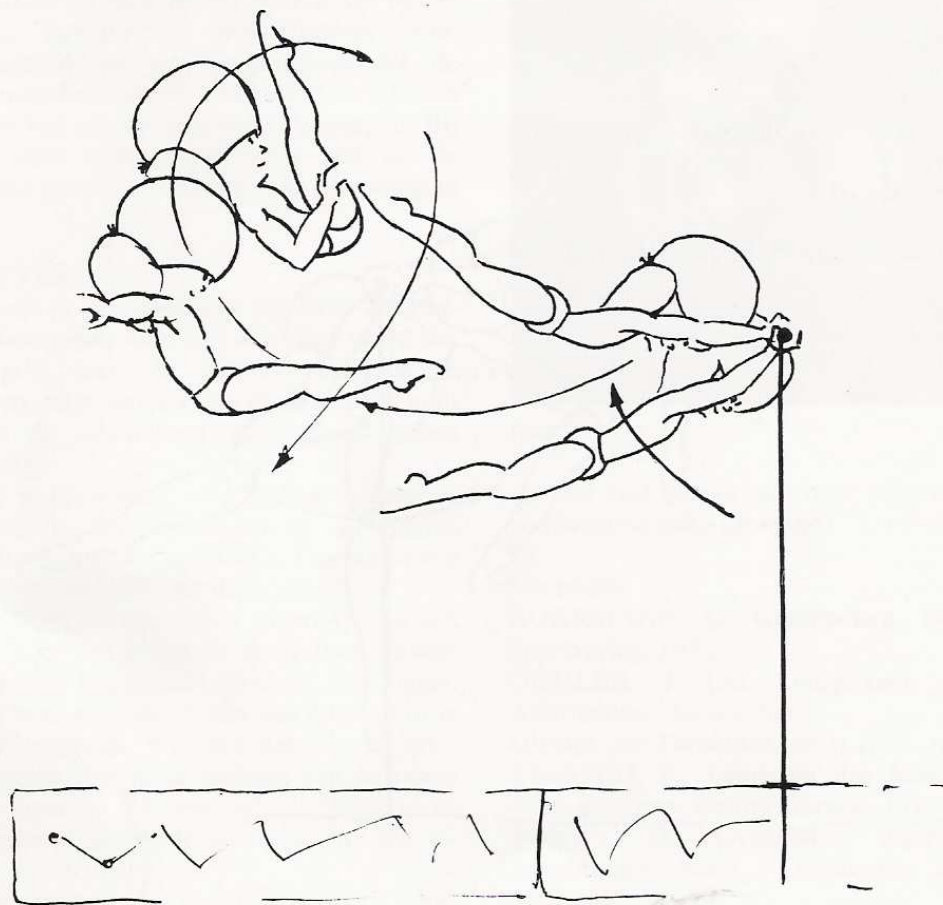
waarts en men tolt voorwaarts. Daardoor duurt het wel een drietal pogingen eer men een besef krijgt van zijn lichaamspositie in de ruimte, de hoeveelheid rotatie en het buig-strek ritme.

Je vraagt je wellicht af hoe men deze beweging kan begeleiden en beveiligen? Foto 1 kan dit verduidelijken: Twee helpers, elk op hun toren, grijpen met hun hand het dichtst bij het rek, de schouders van ons trainingspak vast. Van zodra wij onze achterzwaai inzetten geven wij ons met hun vrije hand een steuntje aan de buik (foto 2). Deze helperstechniek laat toe een eventueel gebrek aan rotatie te compenseren. De helpers begeleiden de beweging tot de uitvoerder veilig op de valmat staat (zit, ligt ...) (foto 3).

VEREISTEN

Welke zijn nu de vereisten waaraan de uitvoering moet voldoen, willen we ze als goed beschouwen? (tek. 1)

- 1 Een hoge uitzwaai
- 2 Oriëntatie op de grond (oren tussen de armen) bij de achterzwaai.
- 3 Het buig-strek ritme: We mogen pas hoeken in de heupen als, zelfs nadat de handen gelost worden. Het strek-



tekening 1

moment volgt hier kort op, afhankelijk van de hoeveelheid rotatie en zwaaihoogte.

4 Handen lossen op het hoogste punt van de achterzwaai.

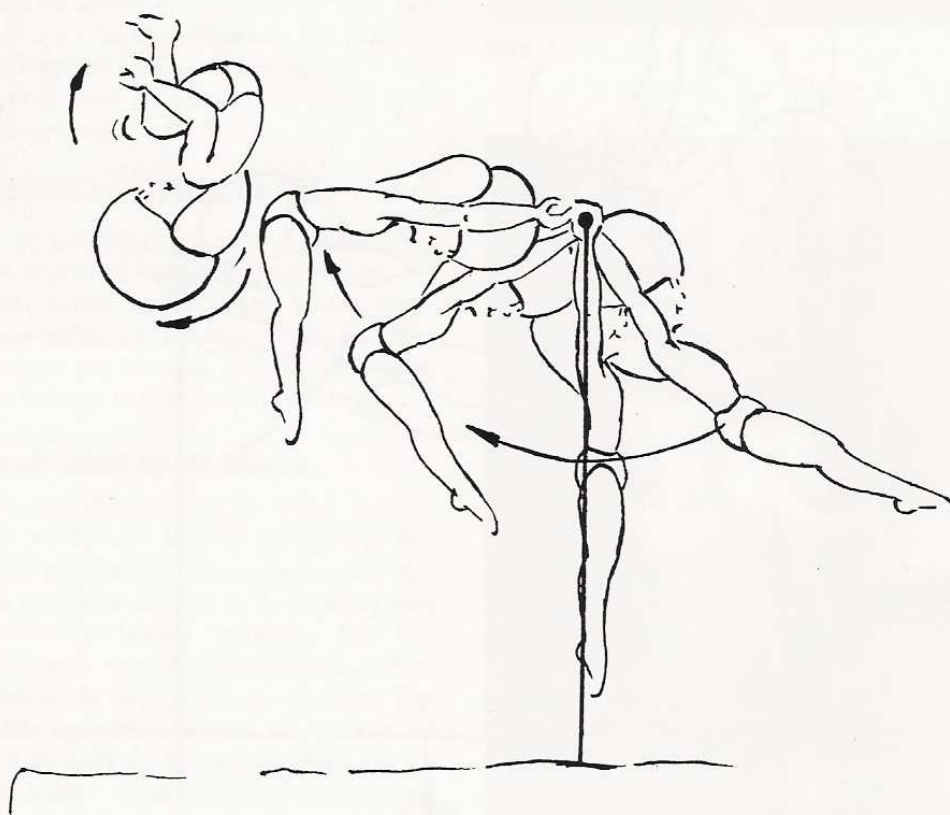
5 Juist voldoende rotatie.

Wanneer je problemen hebt met (1), raden we je aan nog enkele keren het zwaai maken uit te proberen. Het lijkt op een heel hoge onderzwaai (ondersprong) zonder evenwel een holle rug te maken. Moeilijkheden met (2) en (4) vallen meestal samen. Om deze op te lossen laten we toe de heupen te buigen vanaf de verticale (tek. 2). Dit helpt je tevens je salto hoger uit te voeren, door verkorting van de zwaaistraal, wat dan weer meer

tijd geeft om gemakkelijker rond te komen. Bij onvoldoende rotatie (5) vragen we je ook je knieën en je romp te buigen tijdens de salto. Heb je voldoende rotatie, maar kom je nogal kort bij het rek, dan kunnen je helpers je met een klemgreep aan je opperarmen je gemakkelijk van tussen de kasten weghouden. Dreigt het gevaar om ergens in het landschap te landen, dan los je te vroeg je handen. Vraag je omstaanders, je het juiste moment toe te roepen.

2. Vanuit steun in palmgreep

Opgooien, indien mogelijk tot handenstand. Op het hoogste punt van de achterzwaai "wegdrukken" heupen buigen en



tekening 2

salto voorwaarts maken. In deze oefening hebben we al meer zwaai dan in de vorige. Hier kunnen we het gevoel leren krijgen "lang te wachten". De twee helpers nemen onder het rek door, de schouders van ons trainingsvest vast (foto 4).

Naast de vereisten van de eerste behendigheid, komt daarbij nog: zo hoog mogelijk op werpen en met de juiste vormspanning neerzwaaien. Hierdoor komen we hoger en dus ook dichterbij het rek in de achterzwaai (a.u.b. onderaan het rek niet buigen in de heupen!). Dit maakt het noodzakelijk ons van het rek weg te drukken (UKRAN, BORREMANN).

Wanneer het opgooien niet al te zuiver is, kan je dat nog bijschaven aan een laag rek met twee vangers, die je neerkomen vertragen. Maar in feite zou je dit moeten kunnen voor je aan de tweede stap in de opbouw begint.

3. Vanuit reuzendraai in palmgreep.

Bijkomende problemen. 1. De helpers kunnen nu nog alleen tijdens de beweging ingrijpen. 2. Het contrast i.v.m. oriëntatie en de heupbuiging: bij de tweede fase van de reuzendraai kijkt men naar het rek en men buigt de heupen. Bij de salto daarentegen is de blik op de grond gericht en stelt men de heupbuiging uit.

EN VERDER?

Reeds in de eerste stap van deze leerstofopbouw kan men het ingrijpen in de beweging door de helpers verminderen. Eerst vast nemen op het hoogste punt van de achterzwaai, later alleen indien nodig.

Als je goed weet waar je bent tijdens de salto, is het kinderspel er een halve schroef aan toe te voegen. Pas schroeven bij het strekken van de heupen!

De dames kunnen deze afsprong ook aan de hoge ligger van de damesbrug uitvoeren met het gezicht naar de lage ligger. De beweging wordt dan wel uitgevoerd in kneukelgreep. Wij zien het als een interessante stap in de richting van de tamelijk recente "Jaeger salto" (salto voorover met gespreide benen en het rek ter rug vastgrijpen).

Een oefening die reeds langer "in" is aan de damesbrug. (Radochla-salto).

Je hoeft echter niet zo hoog te mikken!



foto 3



foto 4

Al vast veel plezier met deze eenvoudige voorwaartse salto tot stand.

Literatuur

BORRMANN, G. **Gerätturnen**, Berlin, Sportverlag, 1972

GÖHLER, J. Der "Jaegersalto" und Andrianows "Dreifacher",

Olympische Turnkunst, nr 3, 1975, p. 21.

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

TONRY, D., **Gymnastics illustrated**, Nathbridges Mass., Gymnastic aides, 1972, 163-164.

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