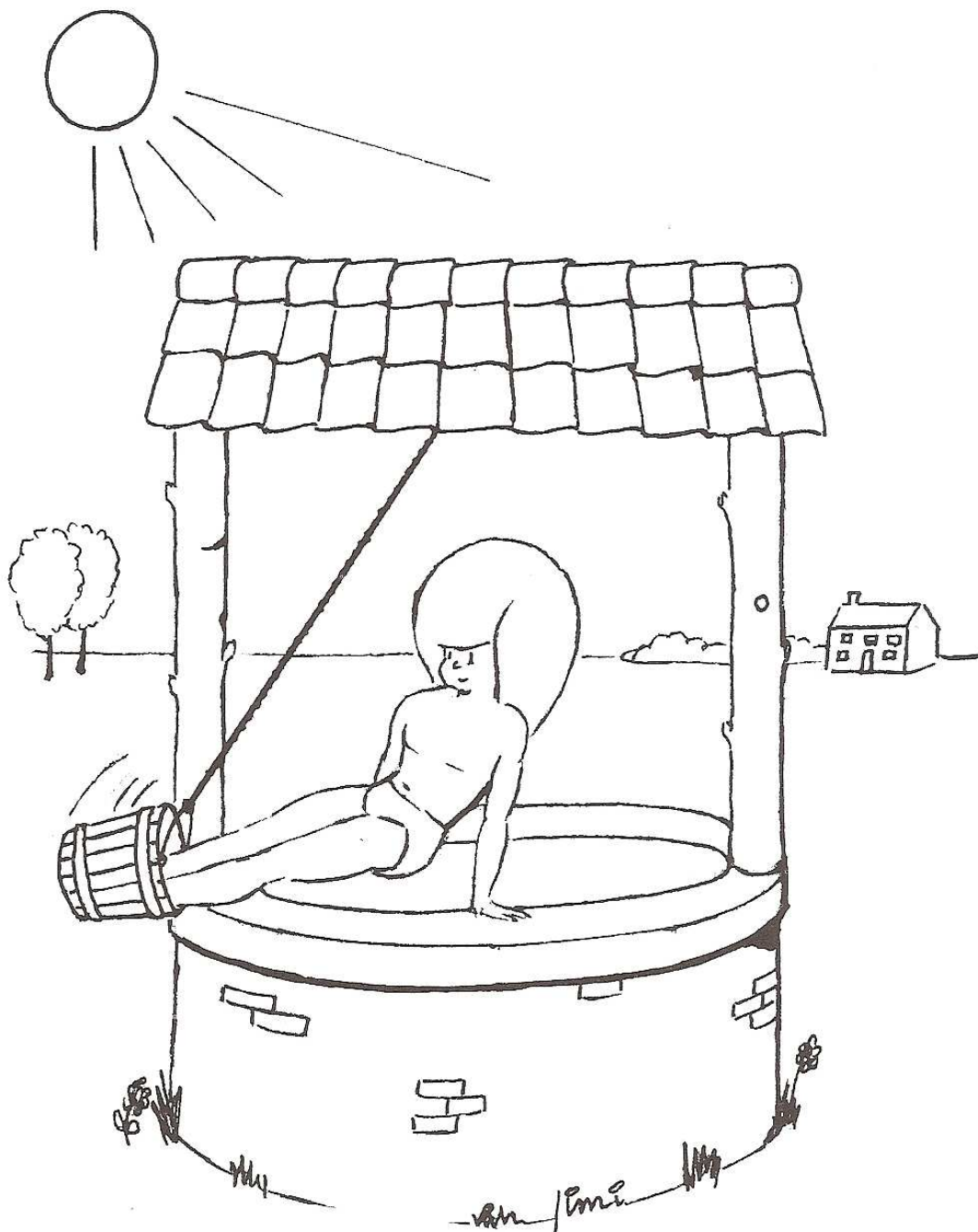


Emmerkreitsen

Jimi Gantois
Dirk van Esser
Lieven Vercryssen

Op een van zijn buitenlandse trainingsstages, ontdekte Dirk van Esser in Lillyshall eerder bij toeval een simpel systeem om te leren kreitsen. Het verhaal loopt ginder, dat Adrianov het zo geleerd heeft. Het leek ons

zo buitengewoon, dat we het dezelfde dag nog bij Dirks terugkomst gingen uitproberen op jonge turners en op school. Het resultaat was verbluffend.



BESCHRIJVING

We bevestigen een plastic emmer (10 liter) met een touw aan één van de (verstelbare) ringen. We plaatsen het paard met bogen onder het ophangpunt. We regelen de hoogte van de emmer zo, dat deze iets lager dan het paardzadel hangt. De vrije ring halen we op, zodat we er verder geen last meer van hebben. We vertrekken in zit op het paard, schuiven onze voeten in de emmer, we steunen met de handen op de bogen, strekken onze heupen en we kreitsen! (fig. 1 en 2).

Tijdens het kronen, houden we onze tenen gestrekt, zodat we met onze voeten vlot in de emmer kunnen rollen. Voor de rest hebben we alle tijd om aandacht te schenken aan onze vormspanning en evenwichtsregeling.



figuur 1

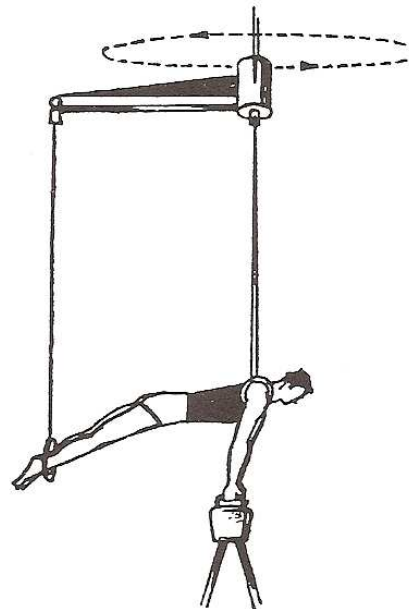
BESCHOUWINGEN

We hadden reeds in 1972 bij BORRMANN een beschrijving gevonden van een constructie (fig. 3) waarbij de voeten en de schouders opgehangen werden. We hebben het uitgeprobeerd en we zijn met pijnlijke voeten naar huis getrippeld. Ook ondernamen we een poging met een vangriem, waarvan de binnenring vrij kon ronddraaien door middel van een kogellager op de buitenring. Dit bleek minder pijnlijk, doch het systeem bleef niet hangen om onze voeten. Na twee kreitsen zat het ding al aan onze knieën. Niets boven de simpele emmer

48



figuur 2



figuur 3

dus. Het kost niets en we kunnen het overal toepassen. Ook thuis, opgehangen aan een boomtak of tuinschommel of op zolder aan de hanebalk.

Toch heeft de combinatie emmer-verstelbare ringen voordelen: De wartels aan de ringen beletten het opdraaien van het ringtouw en de hoogte is perfect regelbaar. Het emmerkreitsen is niets anders dan een (vertraagde) begeleide bewegingsuitvoering, die zowel als eerste stap in een leer-

stoftrap, of als een bezinningsmoment voor bepaalde tekorten, of zelfs als conditietraining kan gebruikt worden. In elk geval is het handiger dan het systeem waarbij de trainer de voeten van de turner vastnam en rond het paard toerde.

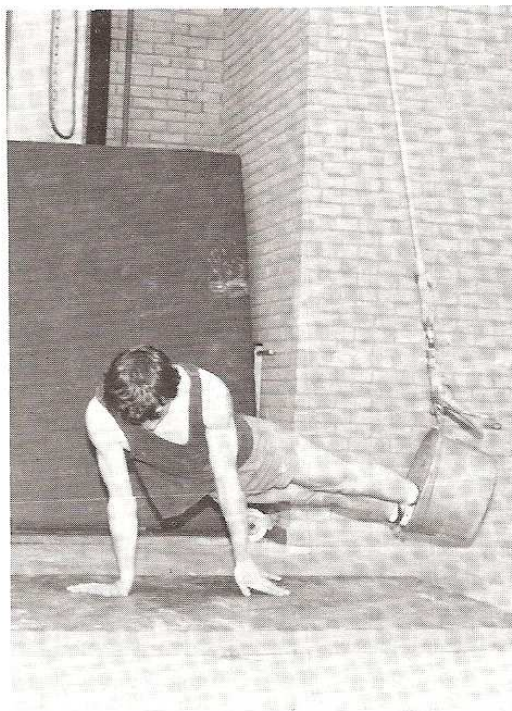
Met de emmer leren we een schat aan ervaringen op ons eigen tempo zoals:

- de coördinatie en het ritme van de greepwissels;

- het behoud van de lichaamsvormspanning en inhiberen van grote heupacties;
- het compenseren met de schouders ter behoud van het evenwicht;



figuur 4



figuur 6



figuur 5



figuur 7

- het 'steunen' op de bogen;
- de juiste bewegingsbaan van de voeten: één grote cirkel evenwijdig aan de grond.

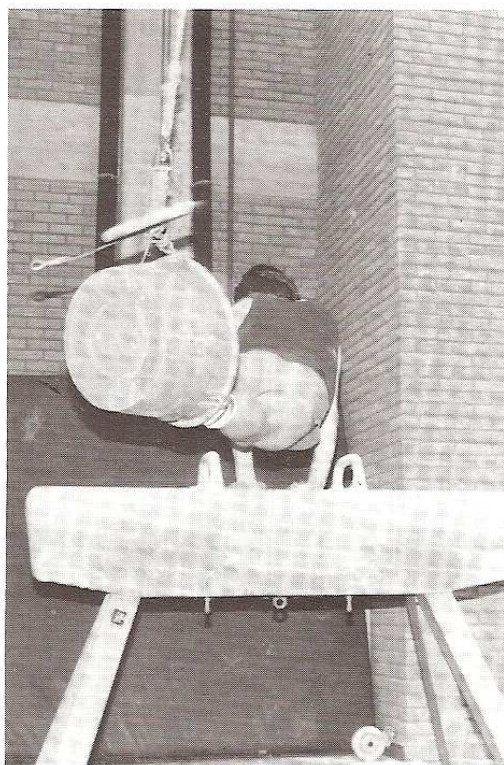
TOEPASSINGEN

Varianten naar het toestel:

- op het paard met of zonder bogen;
- op de bok of een kast;
- op de vloer (fig. 4), op de brug (fig. 5);
- en op de balk (fig. 6).

Varianten naar de oefeningen (eventueel ook op bovenstaande toestellen): kreitsen, tegenkreitsen, Tsjechenkeren (fig. 7), Russenwenden, Magyarspindel, Zwitser, Stöckli direct (fig. 8), enz... dit alles tussen (fig. 9), naast of op de bogen, of op één boog. Ook combinaties of verbindingen van het voorgaande zijn mogelijk. We probeerden eveneens het spreidflanken (Ulloa) in twee keer; eerst met de linker (fig. 10) en dan met de rechter voet. Verplaatsingen op het toestel (wandelen, keren, Stöckli, Tramlot...) zijn onmogelijk tenzij je een systeem ontwikkelt met een verrolbaar ophangpunt.

Voor de eerste keer, dat je het emmerkreitsen probeert, waarborgen wij je complete euforie.



figuur 9



figuur 8



figuur 10

BIBLIOGRAFIE

G. BORRMANN, *Gerätturnen*, Berlin, Sportverlag, 1972, p. 262.