

Tussensteunspringen over rek en damesbrug

(vervolg)

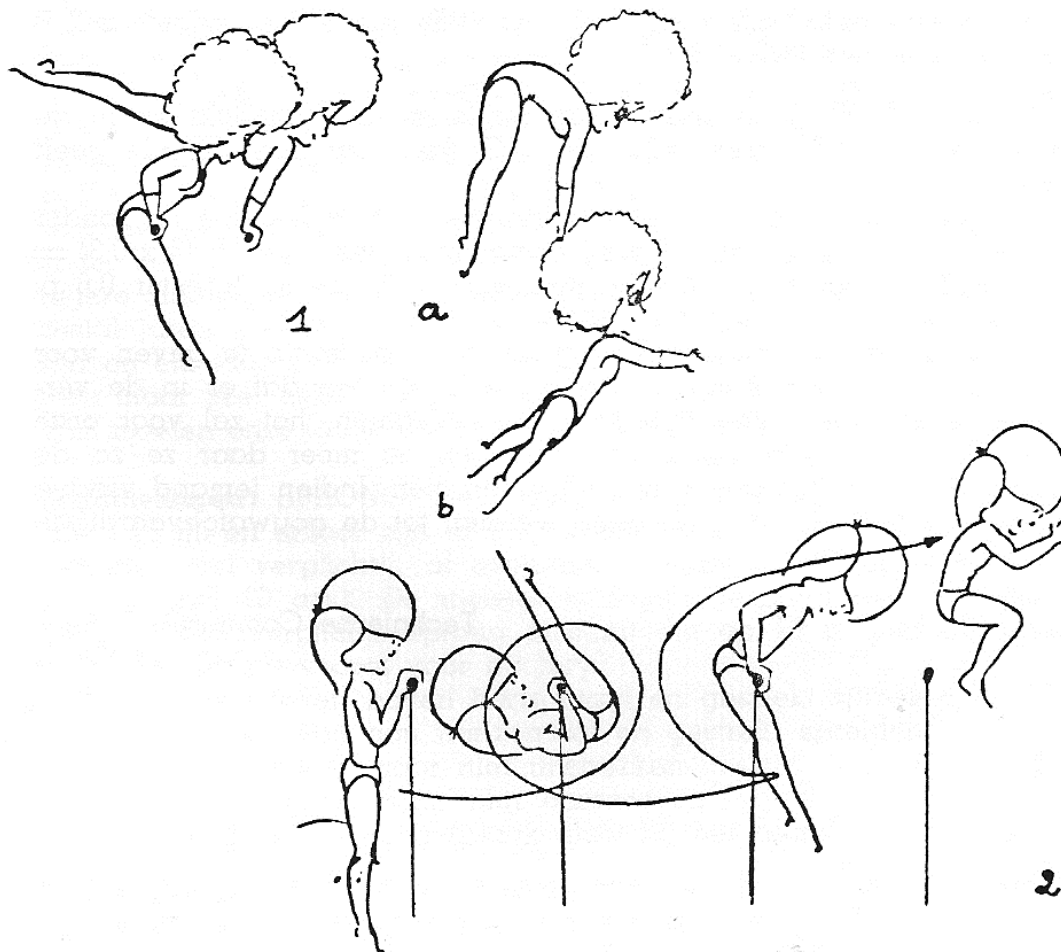
Vorige keer leerden we samen het tussensteunspringen. Na een maand kunnen we eens kijken, wat we met die beweging allemaal kunnen aanvangen.

Eerst de varianten

Als je je bekken heft, na het buigen en strekken van je heupen kan je proberen je benen meer en meer te strekken (fig. 1a). Als je echt goed je rekstok onder je wegdrukt, kan je zelfs overspreiden tot stand (fig. 1b). Heb je een beetje schrik? Vraag twee helpers aan de afsprongkant om je een steuntje aan je opperarmen te geven.

Verbindingen met andere oefeningen

Deze afsprong is het gemakkelijkst uit te voeren na borstwaarts omtrekken (fig. 2). Probeer het zonder tussenslingeringen zoals het jongentje op de tekening.

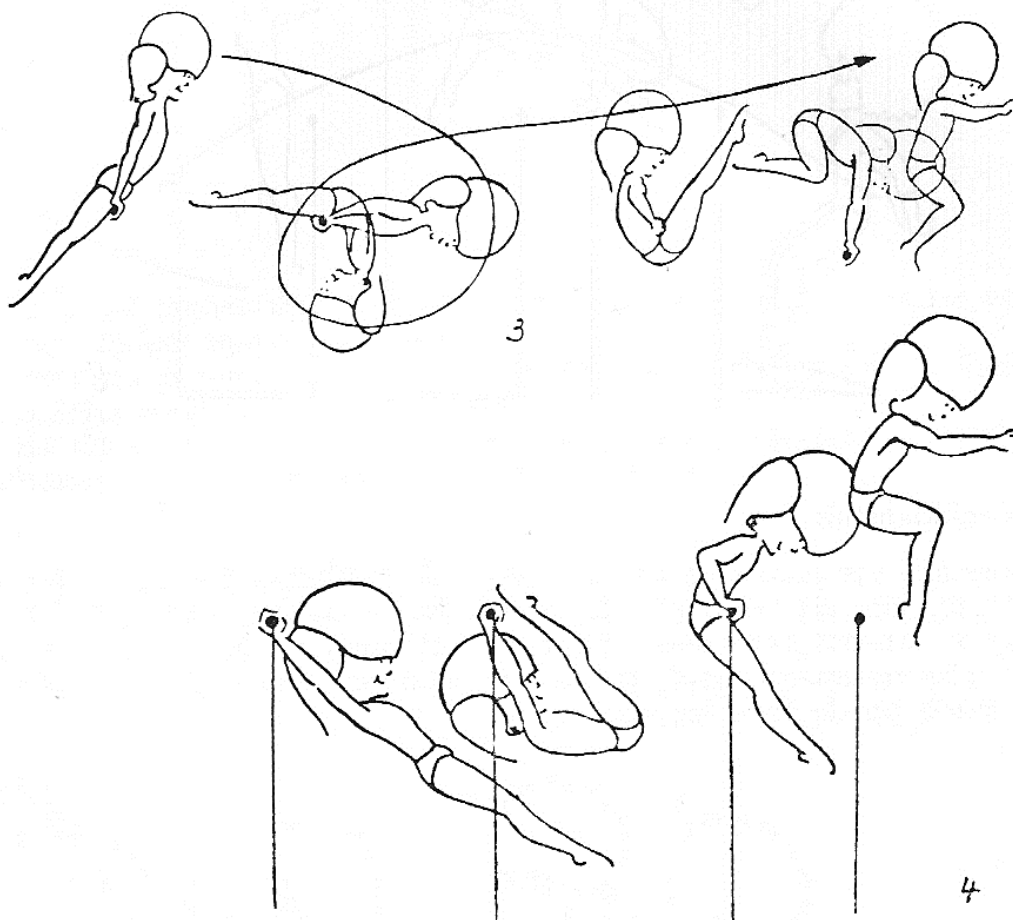


Als je de verbinding goed kunt, mag je het rek geleidelijk aan hoger stellen, tot op reikhoogte. Je kan het ook proberen op de hoge legger van de meisjesbrug. Een valmat is hier echter noodzakelijk.

Iets moeilijker is de combinatie voorwaarts ronddraaien van steun tot steun en tussensteun springen (fig. 3). Twee vingervlugge helpers kunnen je beletten tijdens het afspringen verder voorwaarts te tolleren. Ook na het kippen (beter gezegd felgopzwaai tot steun) kan je tussensteun afspringen (fig. 4).

Je mag deze verbindingen natuurlijk ook uitvoeren met gestrekte of gespreide benen.

Als alles goed gaat, probeer je dan de verbinding felgopzwaai tot steun, voorwaarts ronddraaien en tussensteun afspringen?



Verwante bewegingen

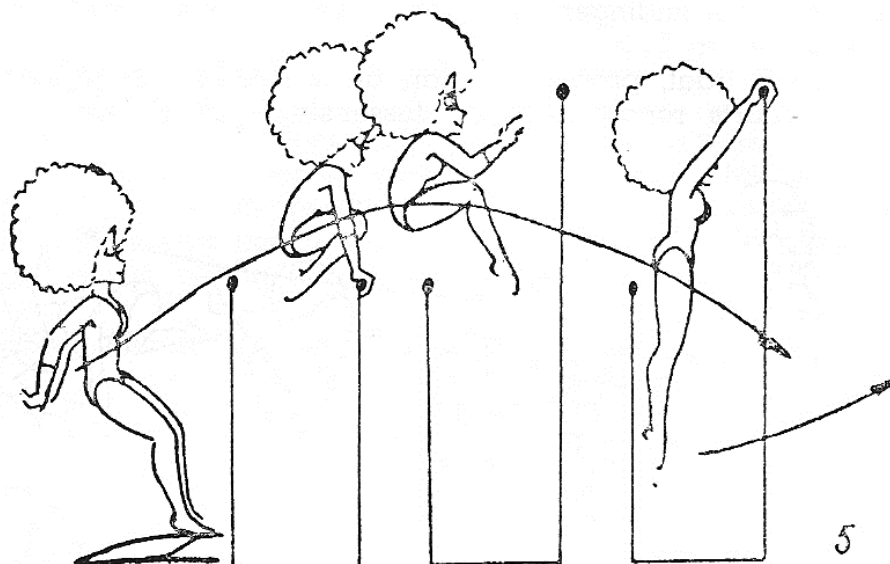
We schreven tot nu toe over tussensteun springen als **afsprong**. Natuurlijk bestaan er nog vele andere bewegingen die familie zijn van dit kunststukje. We geven er slechts enkele.

Als opsprong (fig. 5)

Als je de tekening ziet denk je vast dat het levensgevaarlijk is. Probeer eerst eens over een bok te springen en te grijpen naar een rekstok. Je moet krachtig afdrukken en heel snel naar je rekstok kijken.

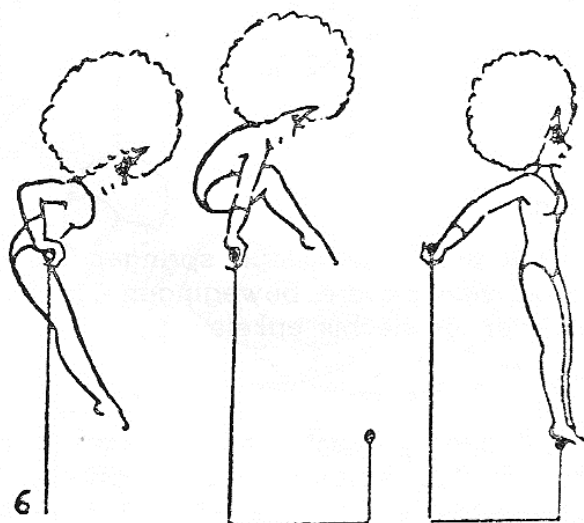
Je hebt het beet voor je 't weet. Helpers, stel je op aan de aanloopkant (eventueel op 1 plintdeeltje). Geef de juffrouw een steuntje aan zitvlak en rug tot ze hangt.

In het begin mag je nog even met de voeten op de lage legger steunen. Deze oefening kan je vervolgens met een onderzwaai (met half schroef) of met een kip tot steun. In competitie wordt deze opsprong nog vaak uitgevoerd maar dan met overspreiden.

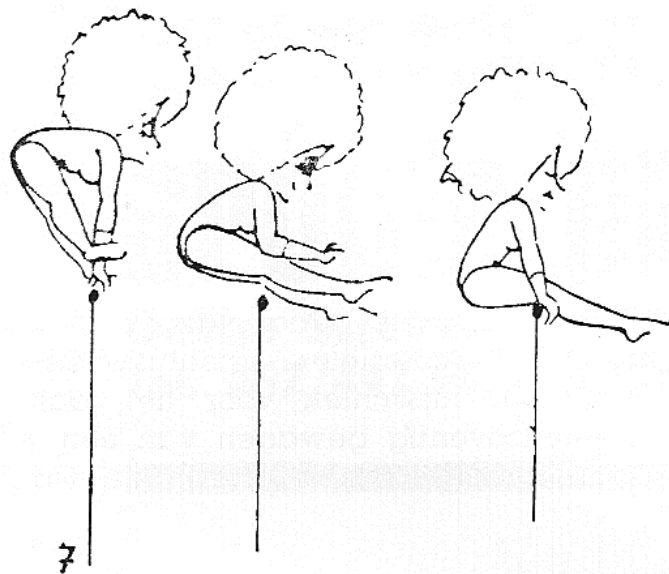


Als middenstuk

Je herinnert je misschien nog dat je bij de aanlering niet mocht blijven vast houden (zie vorig nr. van Salto). Nu je de beweging goed kent, mag je het toch eens doen, maar dan tot stand op een plint (3 delen). Als alles gesmeerd loopt, kan je het proberen vanop de hoge legger tot stand op de lage legger (fig. 6).



Overspreiden tot zit (fig. 7) vraagt een goede evenwichtsregeling en een flink afduwen met de armen.



Je moet de legger met de dijen raken en niet te vlug je legger vastgrijpen anders bezeer je je ellebogen.

Dit kan je o.a. verbinden met rugwaartse zitomdraai of met kniehaken rugwaarts ronddraaien.

In de Olympische Spelen van Tokio was deze oefening opgelegd in verbinding met rugwaartse salto als afsprong.

Jimi GANTOIS