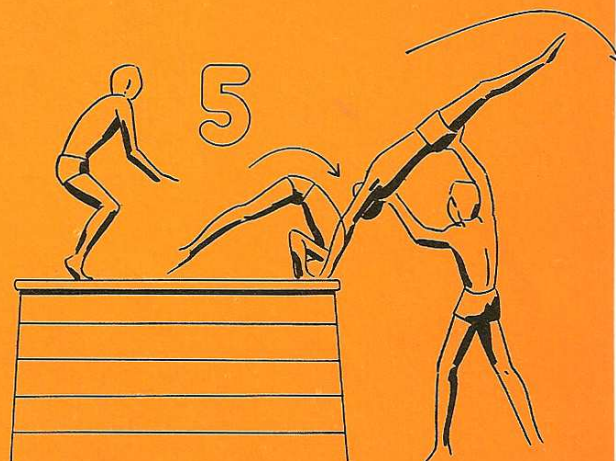


# TURNEN



## BENODIGDHEDEN :

- 1 korte aanloop van 3 à 4 passen
- 1 plint 4 of 5 delen hoog (hoe lager de plint des te moeilijker het 'rond komen'; hoe hoger de toren, des te moeilijker je de vouwlig aanneemt.) (beginnelingen plaatsen de kasten bescheiden in de breedte)
- 1 paar matten
- 2 handige helpers
- 1 springplank (niet noodzakelijk)



# de neksteunoverslag

Er zijn niet veel sprongen, die zo weinig aanloopsnelheid vragen, als de neksteunoverslag. Tijd genoeg dus, om zelfs tijdens de beweging, te controleren, of al onze onderdelen juist functioneren. Gelukkig maar, want het sprongetje is niet zo gemakkelijk als het lijkt op de tekening (fig 1). Slaag je erin dit kunststuk correct uit te voeren, dan heb je meteen een toegangsticketje voor tal van andere bewegingen, zoals de handenstandoverslag (SeJ 11e jaargang, nr. 4), neksteunoverslag met halve schroef, salto met halve schroef, enz...

Wij voelen niet veel voor de benaming 'lendenslag', omdat deze term een overdreven aandacht op de lendenactie vestigt. Het werk van de arm- en schouderstrekkers mag niet onderschat worden. Nu hoeft je niet onmiddellijk liters boter melk te drinken om rond te komen. Technisch juist uitgevoerd, vraagt deze oefening weinig kracht.

## Beschrijving van de beweging

Voor het aannemen van de (kortstondige) vouwlig, proberen we ons hoofd zover mogelijk tussen onze armen door te schuiven, zodat we met onze schouders op onze vingertoppen liggen. Ons zitvlak komt praktisch niet voorbij de schoudersteun. Onze benen zijn gestrekt en horizontaal.

Zodra we dubbel liggen op die plint, strekken we explosief en gelijktijdig alle gebogen gewrichten. Dat zijn er heel wat: heupen, rug, schouders, armen, polsen.

Stop jongen, niet overdrijven met dat strekken! Met holle lenden loop je kans een buiklanding te maken (fig 2).

Wij komen liefst neer op onze voeten, ver van de plint.

Vraag je helpers te staan aan de kant van de landing. Ze moeten je rug en dijen vastnemen, nog voordat je de vouwlig beëindigd hebt en je volledig gestrekte body zachtjes neerzetten op ongeveer 1,50 m van de kast (afhankelijk van je gestalte, je snelheid en de hoogte van de plint).

## Moeilijkheden ?

Je krijgt je hoofd niet tussen je armen door, zeg je? Wellicht loop je te hard aan of je vergeet je armen te buigen of je krijgt je zitvlak niet omhoog (kan je wel rollen en rechtstaan op een plint van 5 delen?) Probeer de oefening van fig. 3 eens. Hou je baard goed tussen je kin en borst geklemd.

Je zitvlak komt voorbij je schoudersteun, vooraleer je je strekt. Je valt gewoon van de plint, je zwaartepunt beschrijft geen tweede boog meer.

Ofwel moet je wat harder op de rem trappen tijdens het aanlopen, ofwel neem je de vouwlig te traag aan, Ofwel wacht je te lang om je uit te strekken. Het vouw-strekken dient ritmisch te gebeuren. De volgende oefening kan je helpen (fig 4): Plaats de plint in de lengte (helpers!). We vertrekken met het zitvlak onder de boord van de plint, anders... Rugwaarts rollen; handen plaatsen; voeten raken-plint en strek!

Weet jij wel waar je bekken is, als je zo het onderste boven, dubbelgevouwen ligt? Neem de vouwlig eens vertraagd aan, bijvoorbeeld als op fig. 5.

Vergeet vooral niet dat je twee armen hebt om te drukken. Als je land met je armen opwaarts geheven, dan heb je meteen ook bewezen, dat je je op de juiste wijze van de plint hebt weggeduwd.

Dat soort werk van de armspieren kan je oefenen op een mat. Vanuit handenstand in reeks, traag zakken naar vouwlig en onmiddellijk terug opwerpen naar handenstand. Je helpers omklemmen je dijen, zorgen ervoor dat je zitvlak constant boven je schouders blijft en vertellen je in hoeverre je je volledig uitstrekt in handenstand.

Dan heb je nog van die rakkers, die erin slagen eerst hun heupen te strekken en pas daarna met hun armen te duwen...

Jimi Gantois