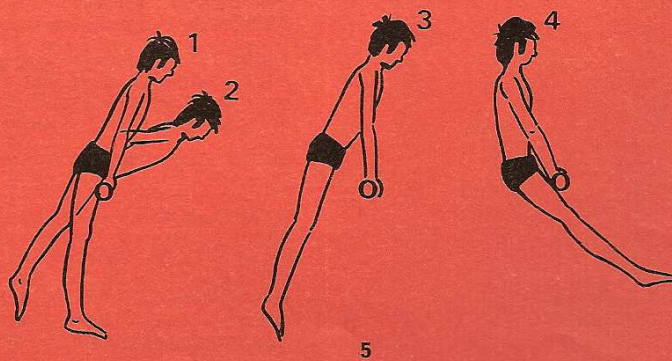
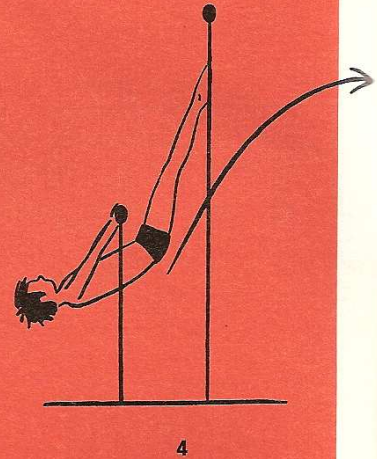
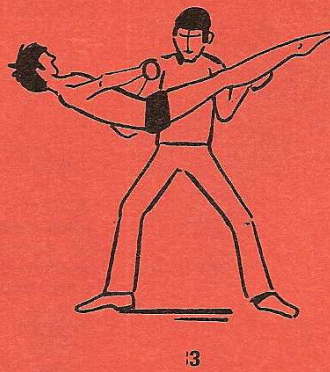
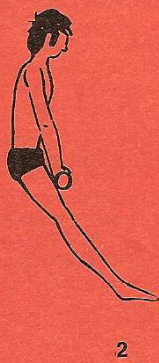
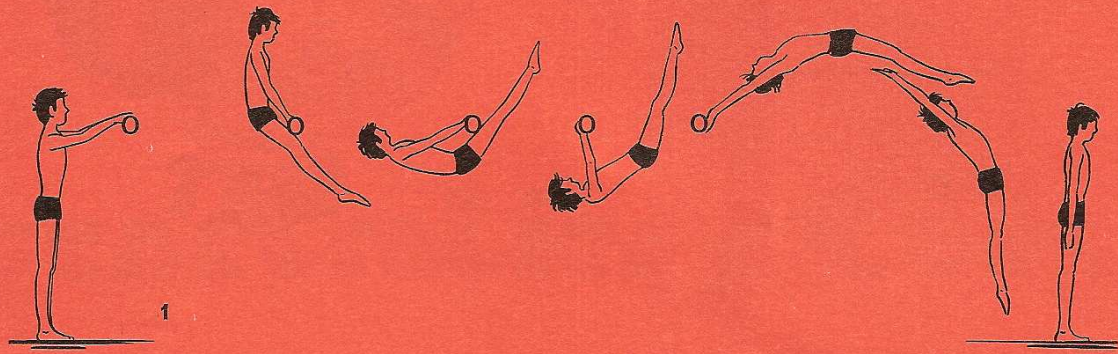


# TURNEN



Het klinkt ongelooflijk, maar heel veel mensen stellen zich het bewegingsverloop van de onderzwaaiafsprong verkeerd voor. Jammer, wij menen nochtans dat we geen eenvoudiger orgelpunt na rek- of damesbrugoefening kunnen uitdenken.

#### **UIT STAND (zie tek.1)**

Laten we eerst eens de beweging uitkienen vanuit stand : rek op borsthoogte of lage legger bij de damesbrug.

We grijpen het de legger vast en stellen ons op een armlengte van het toestel. Eventueel na een paar huppen, springen we hoog opwaarts en proberen met onze dijen het rek te naderen ; de heupen zijn licht gebogen. De kneep zit hem hier dat we niet volledig in steun komen. Onze schouders zijn wel veel hoger dan de legger, maar niet boven, onze armen zijn niet verticaal (zie tek. 2).

'Maar zo verlies ik mijn evenwicht!'

Dat is het juist wat we hebben moeten !

Als in een vast geroest harnas, laten we ons naar achter kantelen, onze dijen blijven bij het rek. Pas als onze voeten schuin opwaarts rijzen, mogen 'bekken en schouderscharnieren terug open. We strekken ons uit, zonder een lendeslag te geven. Na een hoge en verre zweeffase landen we op beide voeten.

#### **Opmerkingen**

Ik zag er al een paar wit om de neus worden, wanneer we spraken van evenwichtsverlies. Geen paniek : we zetten twee helpers aan de andere kant tegen het rek. Ze nemen je vast bij je rug en dijen (draaggreep, zie tek. 3) zodra ze kunnen. Ze dwingen je bekken in de juiste positie en plaatsen je na een mooie zweeffase veilig op je voeten neer (truitje vastklemmen !). Kan je moeilijk zo hoog springen, sjouw dan even een springplank of minipoline tot bij het rek (bij dit laatste moet je wel de rekhoogte aanpassen).

Als je toch een lendeslag moet geven, ben je fout :

- ofwel heb je je enkels bij het rek geracht in plaats van je dijen ; trek een krijtlijn midden op dat stukje lidmaat en probeer bij het aanspringen met die lijn het rek te raken

- ofwel heb je je enkels bij het rek gebracht in plaats van je tijdens het kantelen het rek tegen je dijen geklemd te houden.

Om je zweeffase te verruimen kunnen we het landschap wat aanpassen. Tracht eens over een touw te zweven of over de arm van een helper zonder die te raken. Als er toevallig een damesbrug in de omtrek is, stel je op aan de laagste legger en probeer met beide benen naar de hoogste legger te shoten (zie tekening 4)

Om verder te zweven (= veiliger) probeer op een krijtlijn te landen

#### **UIT STEUN**

Als uitsprong na een oefening, gebeurt het kunststuk natuurlijk vanuit steun. Wij, beginners, trachten eerst vanuit stille steun. We zetten ons in beweging door eerst onze heupen te buigen (het lichaam helt naar voor) en daarna explosief te strekken. Tijdens het strekken verplaatsen we onze schouders naar achter. Uit evenwicht naderen we het rek met licht gebogen heupen (zie tek. 5).

Het vervolg van het verhaal ken je reeds. Het is dus verkeerd na de 'buig-strek' terug op het rek te vallen als een slappe overjas op een arm.

#### **MET SCHROEF**

Zodra je deze oefeningen aan het hoogrek of hoge legger van de damesbrug wil uitvoeren is het veiliger ze te combineren met met een halve schroef. Onthou alleen dat de schroefbeweging hier ontstaat uit de heupstrekking.

Probeer jij het voorwaarts of rugwaarts ronddraaien te verbinden met de onderzwaai afsprong ?

Jimi Gantois