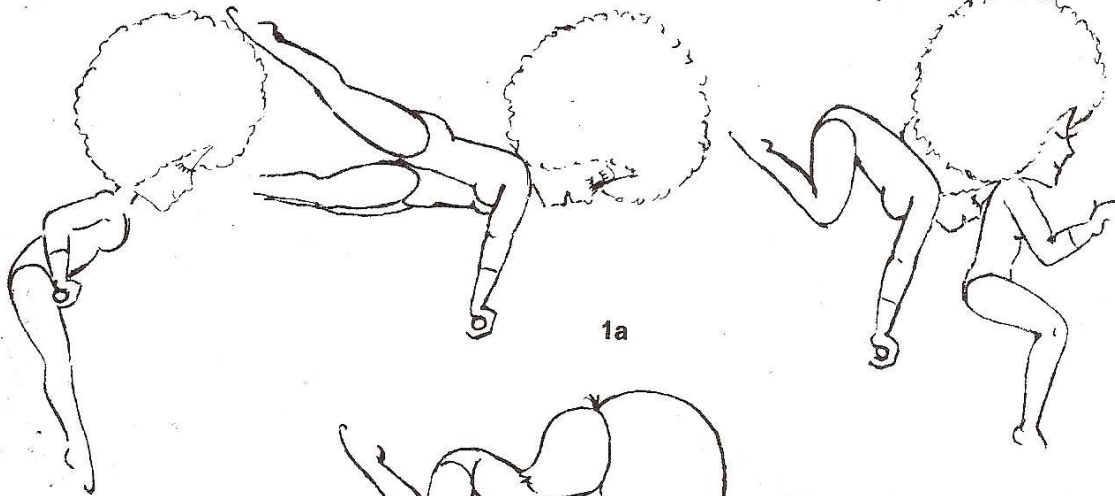


# TURNEN



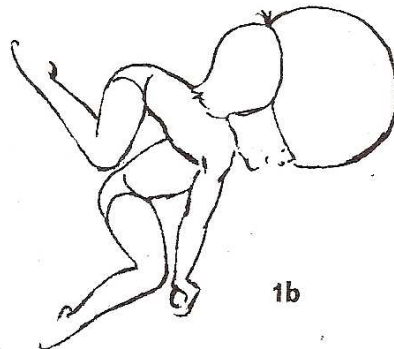
1a

## vanuit buigsteun

Iedereen heeft al wel eens over de bok gesprongen met de benen gespreid of aaneengesloten. De oefening die we nu zullen aanleren lijkt er sterk op. Alleen de beginfase (vanuit steun i.p.v. uit aanloop) en het toestel (een veel smaller steunvlak dan het zadel van de bok) zijn anders.

We vertrekken vanuit buigsteun: de armen en heupen zijn gebogen; we liggen in evenwicht op de navel, met de romp voorover en de benen naar voor. Vanuit deze positie (fig. 1) slingeren we de benen naar achter, de armen worden gestrekt, de heupen opgespannen (fig. 1a). Als ons bekken zich hoger dan de schouders bevindt, buigen we heupen en knieën, m.a.w. we hurken. We lossen de handen nog voor we de rekstok overschrijden. We proberen in evenwicht te landen.

Iets gemakkelijker, maar met meer kans om fouten te maken is de volgende uitvoeringswijze (fig. 1b): zodra de benen de loodlijn onder het rek voorbij zijn, buigen we heupen en knieën. Ook hier proberen we het bekken hoger te krijgen dan de schouders.



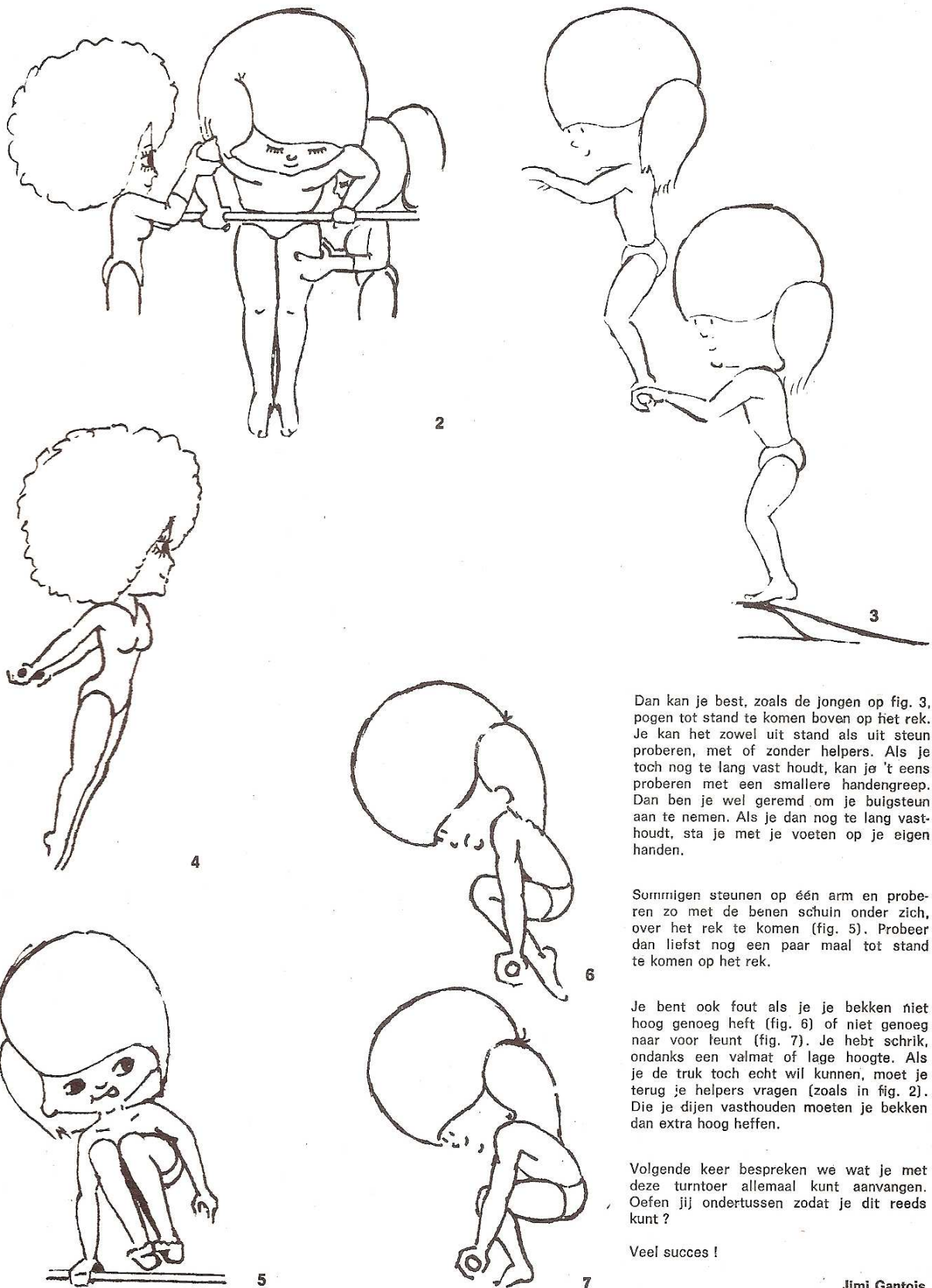
1b

Misschien schrikt de oefening je af, omdat je denkt te zullen haperen met je voeten.

Je vraagt als beginnening heest enkele vrienden of vriendinnen om je te helpen. Twee helpsters staan aan de valmatkant en nemen je vast met een klemgreep aan je opperarmen (fig. 2). Twee andere staan aan de opsprongkant en klemmen met hun twee handen elk een dij vast. (Op fig. 2 staat voor de duidelijkheid: maar één helpster aan elke kant). In het juiste buigstrekritme kunnen ze je heel gemakkelijk over het toestel tillen... als je niet tegenwringt. Krijg je je koffer niet gemakkelijk naar omhoog, probeer dan eens vanuit aanloop over een laag rekstokje te springen. Zet je rek stilaan hoger en gebruik desnoods een springplank. Zo raak je je schrik boven op het rek om in de diepte te kijken langzamerhand wel kwijt.

Je bent fout als je het rek te lang vast houdt (fig. 4). Zo loop je kans je schouders te bezeren of op je gezicht te vallen.

## tussen steun springen over het rek of de leggers van de meisjesbrug



Dan kan je best, zoals de jongen op fig. 3, pogen tot stand te komen boven op het rek. Je kan het zowel uit stand als uit steun proberen, met of zonder helpers. Als je toch nog te lang vast houdt, kan je 't eens proberen met een smallere handgreep. Dan ben je wel geremd om je buigsteun aan te nemen. Als je dan nog te lang vasthoudt, sta je met je voeten op je eigen handen.

Sommigen steunen op één arm en proberen zo met de benen schuin onder zich, over het rek te komen (fig. 5). Probeer dan liefst nog een paar maal tot stand te komen op het rek.

Je bent ook fout als je je bekken niet hoog genoeg hebt (fig. 6) of niet genoeg naar voor leunt (fig. 7). Je hebt schrik, ondanks een valmat of lage hoogte. Als je de truk toch echt wil kunnen, moet je terug je helpers vragen (zoals in fig. 2). Die je dijen vasthouden moeten je bekken dan extra hoog heffen.

Volgende keer bespreken we wat je met deze turntoer allemaal kunt aanvangen. Oefen jij ondertussen zodat je dit reeds kunt?

Veel succes!

Jimi Gantois