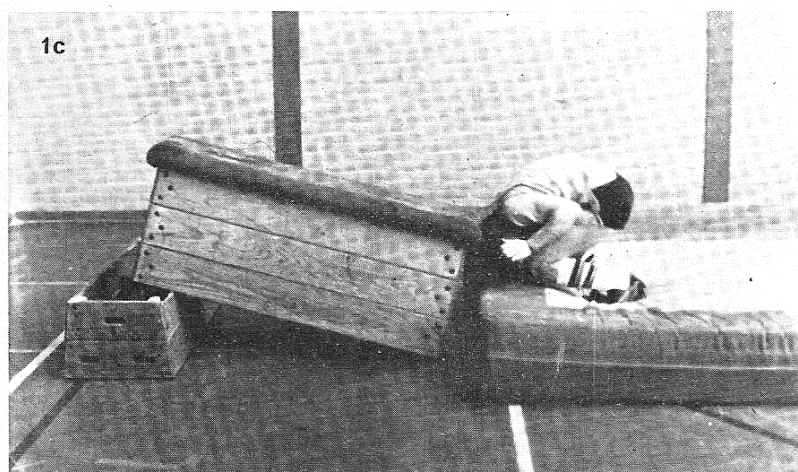


de achterwaarts gehurkte salto



SeJ 1980/7

Vaak stelt men mij de vraag: "Wat is er moeilijker, een voorwaartse of een rugwaartse salto!"

Daar weet ik niet zo onmiddellijk een antwoord op.

De meningen zijn verdeeld.

Bij de voorwaartse salto kan je door een aanloop gemakkelijk snelheid en hoogte verwerven. Bij de rugwaartse salto, moet je al een goede inleidende arabes of flik-flak kunnen uitvoeren. Je landt gemakkelijker stabiel (= veilig) na een achterwaartse salto, ook al omdat je de mat kunt zien, alvorens ze met de voeten te raken. Anderzijds kan het blind vertrekken en het achterwaarts draaien, je wel schrik aanjagen. Voor sommige turners en turnsters verschilt de voorkeur voor een van beide salto's ook van toestel tot toestel. In het toestelturnen kunnen beide salto's op alle toestellen - behalve op het paard met bogen - uitgevoerd worden. We geven je op deze volgende bladzijden een berg oefeningen, tips en wetenswaardigheden. De leerlingen van het vierde jaar in de sporthumaniora St. Stanislas te Zaventem hebben geoefend om keurige foto's van de oefeningen te laten maken.

BERGAF ROLLEN

Om te wennen aan de achterwaartse omkering, voeren beginnelingen een rugwaartse rol uit op een schuin vlak (fotoreeks 1 a, b, c).

We vertrekken gehurkt op het hoogste punt van de plint. Onze neus, knieën en borst tegen elkaar. Zodra we de handen lossen, rollen we rugwaarts bergaf. Als we ons in een klein bolletje houden, komen we automatisch op onze voeten terecht. Wees gerust! We vallen niet op ons hoofd. Als we maar bovenaan beginnen zoals Peter, steunen we nog met onze schouders op de schuine kasten. Ons hoofd draait in de vrije ruimte tussen de plint en de valmat. Boezemt deze oefening je nog teveel schrik in? Vraag een of twee vriendjes om je in de laatste fase te ondersteunen aan je schouders. Ze mogen reeds vanaf het begin voeling met je nemen.

Je leert hier enkele belangrijke dingen van de achterwaartse salto:

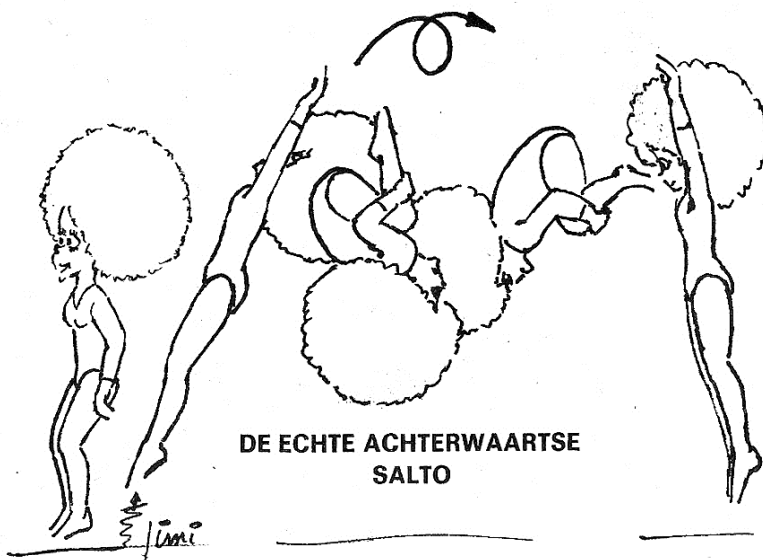
- "Je klein houden".
- Gewennen aan de duur van de achterwaartse draai (ritme).
- Gewennen aan het blind achterwaarts draaien.

MUURSALTO

Een andere oefening, die ons dezelfde ervaringen kan bijbrengen, is de fameuze muursalto (Filip op de foto 2). Belangrijk bij deze stunt is, dat onze vrienden ons oordeelkundig helpen.

Twee partners nemen ons vast met

Cursus Turnen 29



DE ECHTE ACHTERWAARTSE SALTO

een draaiklemgreep. Voor helpers die deze term niet verstaan, volgende uitleg. Laat de uitvoerder zijn armen opwaarts heffen en klem elk een arm vast, met je duimen tegen elkaar en naar boven gericht. Als de uitvoerder nu zijn armen laat zakken heb je hem in een draaiklemgreep.

Voor deze oefening hebben we, benevens twee helpers en (uiteraard) een muur zeker een valmat nodig.

Een aanloop hoeft niet. We lopen de muur op in twee grote passen. Bij de laatste steun stoten we af, buigen en strekken ons lichaam en landen op onze voeten. De helpers mogen onze schouders niet te hoog duwen, anders raakt de rest van ons lichaam niet over dit steunpunt.

Je moet je klein houden tijdens het draaien of je komt niet rond. Hou, tijdens de oefening, je ogen open, zo kan je letterlijk zien wanneer je gaat landen. En blijf niet gehurkt - er komt ook een einde aan de kracht van je helpers - maar strek je op tijd uit.

Helpers: "Vasthouden tot je beschermeling landt!"

Een variatie hierop is **de muursalto na enkele passen aanloop**.

De helpers nemen je vast vóór de start en lopen mee. Het helpen kan ook gevarieerd worden. Hierover echter later meer.

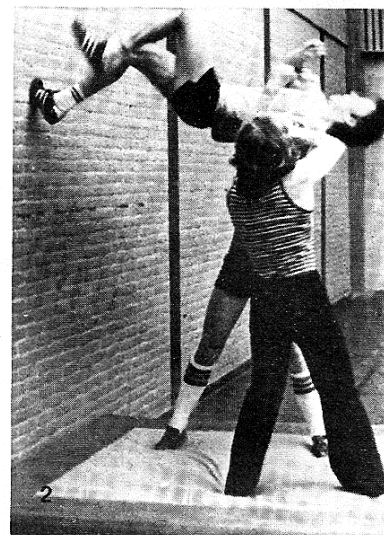
Tenslotte is het mogelijk de oefening los uit te voeren met helpers die je vastgrijpen tijdens het oplopen, het draaien of het landen!

Probeer dit laatste niet meteen of je mist de kans om nog de rest van mijn uiteenzetting te lezen.

DE "ECHTE" ACHTERWAARTSE SALTO

Net als de voorwaartse, leren we de achterwaartse salto aan in partnergroepen van vijf leerlingen (**fotoreeks 3 a, b, c**).

Willy staat ruggelings, kort bij de mat. Hij wordt vastgegrepen door vier klasgenoten. De twee achterste helpers - de dragers - nemen hem vast bij de opperarm met een draaiklemgreep (fo-



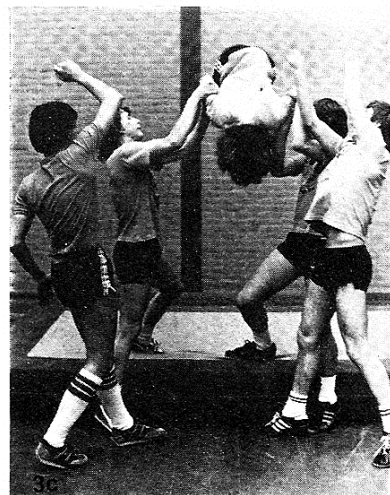
to 3 a). Ze staan met één voet reeds op de valmat. De twee voorste helpers - de draaiers of werpers - nemen hem vast met een draaigreep aan de dij en de kniekuil.

Op de derde teltijd van een van de helpers, springt Willy zo hoog als hij kan, hij buigt zich (**foto 3 b**), grijpt zijn knieën (**foto 3 c**) en met zijn hoofd in de nek draait hij rugwaarts rond. Hij houdt zijn ogen open en strekt zich op tijd om op zijn pantoffels te landen. De dragers lossen pas als hij aan land is. De werpers begeleiden hem tot hij voorbij de omgekeerde positie is. De uitvoerder kan met zijn armen zwaaien tot hoog boven het hoofd vooraleer zijn schenen te grijpen, maar moet oppassen voor het gezicht van de helpende werpers. Wip niet vooraleer te springen dat helpt toch niets!

tekst : : Jimi Gantois
foto's : Nele Leleu



3a
Cursus Turnen 30



3c
SeJ 1980/7