

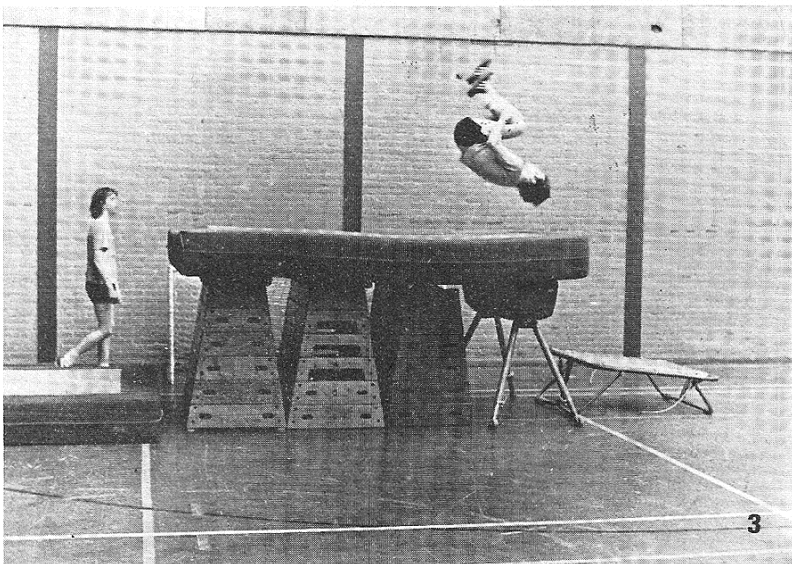
Bij de vorige oefeningen lag al onze aandacht op de tweede fase van de salto : het draaien.

Bij het rollen op een toren voegen we er de stijgfase aan toe. Voor de veiligheid proberen we nog contact met de mat te voelen met handen, schouders, rug zitvlak en voeten (foto 2). Kan je niet onmiddellijk rollen, spring dan tot handen en voetensteun en rol dan pas.

Ook op de toren rollen we zo klein als mogelijk. We stappen steeds (niet springen!) langs die kant af waar er nog matten op de grond liggen. We mogen stilaan proberen, alleen nog met handen en voeten de mat te raken.

We grijpen telkens onze schenen vast tijdens het voorover tuimelen. We draaien onze salto met onze knieën uiteen. Dit is niet esthetisch, maar zo ontloop je de kans om met twee blauwe ogen of zonder tanden te eindigen. Hou ook steeds je ogen open, zodat je ziet hoever je draait. Hou nooit je schenen lang vast, want dan draai je dubbele salto en dat is voor jou nog te moeilijk.

Uiteindelijk proberen we vrij boven de toren een salto te maken en we landen op onze voeten op de verhoogde valmatten (foto 3). De armbeweging is van groot belang. De vriendjes die aanschuiven tot het hun beurt is, moeten je armen kunnen zien boven je hoofd in je stijgfase vóór je je salto draait.



Cursus Turnen 27

Als we vertrouwd zijn met de duur van onze rotatie, kunnen we de toren verlagen tot een podium (kasten van 2 delen hoog met daarop een valmat). In het begin nemen we minder snelheid bij het aanlopen en we draaien niet te hoog. Pas later hechten we meer belang aan de hoogte. Als we vier helpers plaatsen op het podium, die ons bij de kleren grijpen tijdens de salto is het helemaal veilig. De uitvoerder moet zich natuurlijk boven de helpers handen mikken (foto 4).

TIPS

- Wie zijn salto te ver springt (naar het einde van de valmat toe) moet van verder in de trampoline springen.

- Wie niet gemakkelijk rond komt, moet zich kleiner maken door zijn knieën tegen zijn borst te trekken of actiever en in het juiste ritme met zijn armen zwaaien.

- Wie te ver, doordraait of met een schok met zijn knieën naast zijn oren landt, moet zijn ogen open houden en slechts eventjes aan zijn schenen trekken.

- Wie eindigt in zit, strekt zich te vroeg uit of vergeet zijn heupen te strekken of trekt niet aan zijn schenen.

- Wie over een schouder draait heeft een heel hardnekkige fout waarvan de oorzaak moeilijk te ontdekken valt. Ofwel stoot je niet even hard af met je beide benen, ofwel zwaai je je armen niet symmetrisch, ofwel grijp je niet naar je beide benen, ofwel hou je je hoofd of je rug gedraaid, ofwel...? Het best leer je terug rollen met of zonder handen op een lage valmat.

Heb je geen mini-trampoline ?

Je kan ook salto's maken in partnergroepen van vijf (foto's 5 en 6). De twee voorste helpers zijn de dragers : ze omklemmen je opperarm vast in een draaiklemgreep. Ze dragen je tijdens de ganse beweging tot je weer vaste mat onder de voet voelt. De twee achterste helpers zijn de gooiers, zij werpen je in salto. Ze klemmen je dij vast tot je bekken voorbij de twee dragers komt. Ook tijdens deze beweging grijpen we de schenen en houden we onze kin tegen de keel.

Je moet springen en niet alles door je helpers laten doen. De dragers mogen je niet te hoog heffen, anders krijgen de gooiers je koffer niet voorbij je steunpunt.

SeJ 1980/5

Als je dit artikelje in de praktijk kunt omzetten, sta je aan het beginpunt van een grote variatie aan sprongen. We komen hier later nog op terug.

Jimi Gantois
foto's : Nele Leleu

