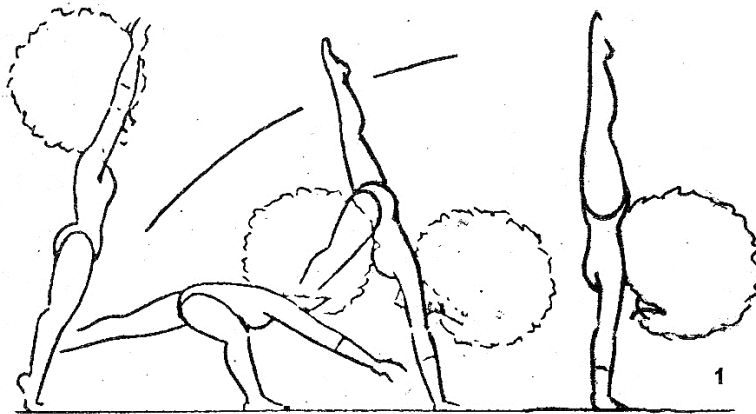
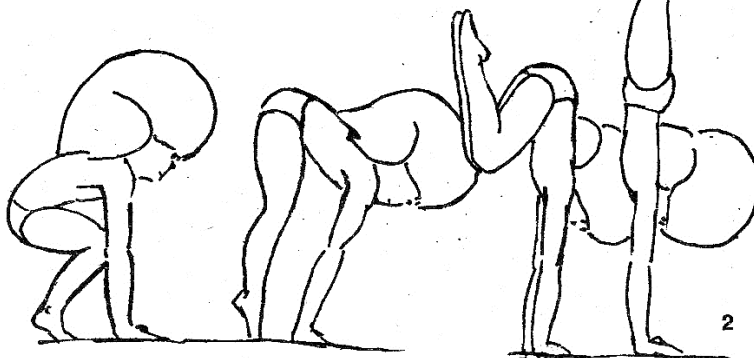


handenstand ...

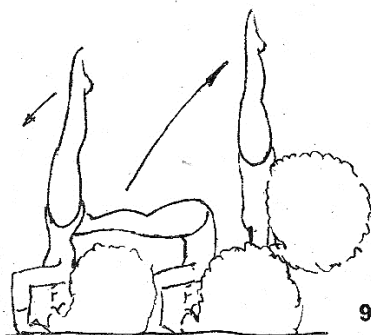
Jimi Gantois



Tot vóór twintig jaar was handenstand zowat het symbool van het turnen. Wie op zijn handen kon staan was een krak. Dat paste wel in de tijdsgeschiedenis, waar turnen nog tamelijk statisch was. Turnen bestond vroeger vooral in het aannemen van houdingen: de handenstand, de kopstand, de elleboogstand, de spanstrekstand. Men



nam houdingen aan op alle toestellen, zelfs waar het nu niet toegelaten is. De gymnastiek is sterk geëvolueerd. Men probeert de houdingen tot een minimum te beperken. Er gaan zelfs stemmen op om de houdingen af te



Cursus Turnen 23

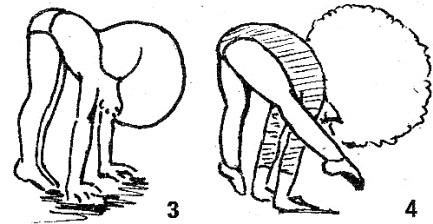
schaffen in het bodemturnen. Belangrijker in het huidig turnen zijn de vele draai-, zwaai-, kip- en felgebewegingen. Het accent is verlegd. De houdingen worden op zichzelf als gemakkelijk beschouwd.

In dit artikel beschrijven we enkele wijzen om tot handenstand op de mat te komen. De lijst zal wel verre van volledig zijn, maar ze zal toch al een aardig idde geven van de mogelijkheden.

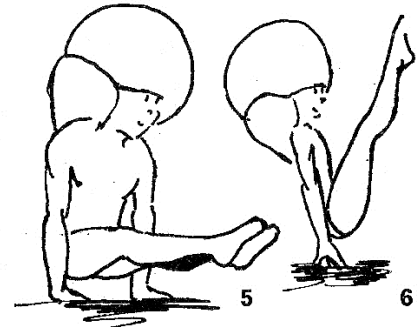
Niet alle kunststukjes zijn geschikt om in klasverband uit te voeren en anderszijds zijn sommige oefeningen te gemakkelijk zodat je ze in competitie nooit zult zien.

Met helpers is veel te verwezenlijken. In Sport en Jeugd beschreven we reeds eerder het normale opkomen met afstoot op één been en het zwaaien van het andere been (tek. 1). Je zou het ook zijwaarts kunnen doen. Een

Vele wegen leiden naar handenstand



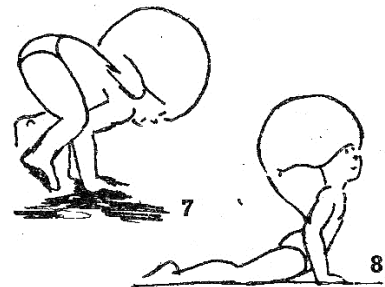
Men heft in het competitieturnen ook vanuit hoeksteun (tek. 5) of spreidhoeksteun (tek. 6 zoals Kurt Thomas). Om je benen tussen je armen te krijgen moet je op je vingertoppen steunen.



Een oefening die meer kracht vergt is het duwen (of heffen) naar handenstand. De benen worden niet gebruikt om af te stoten. Je kunt drukken met de benen aaneengesloten (tek. 3) of gespreid (tek. 4).

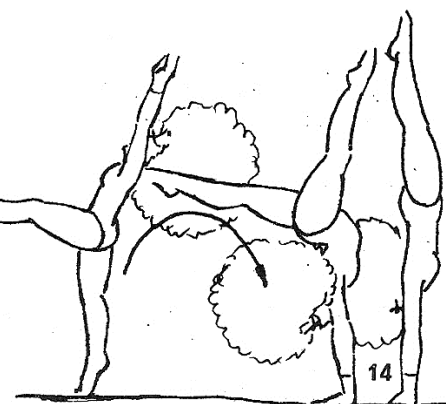
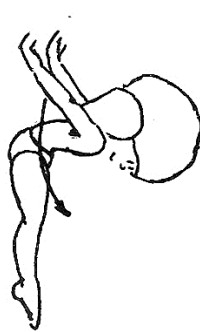
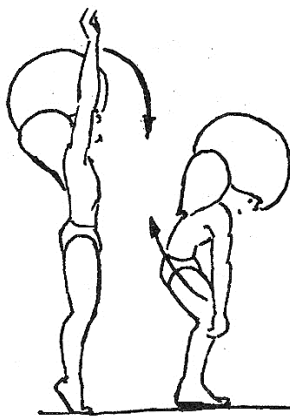
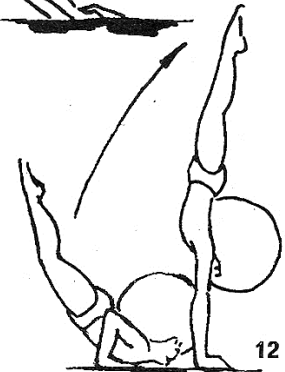
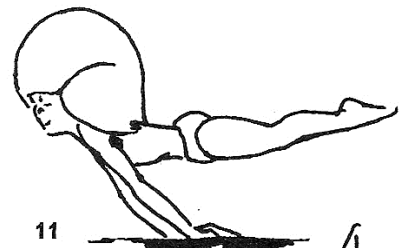
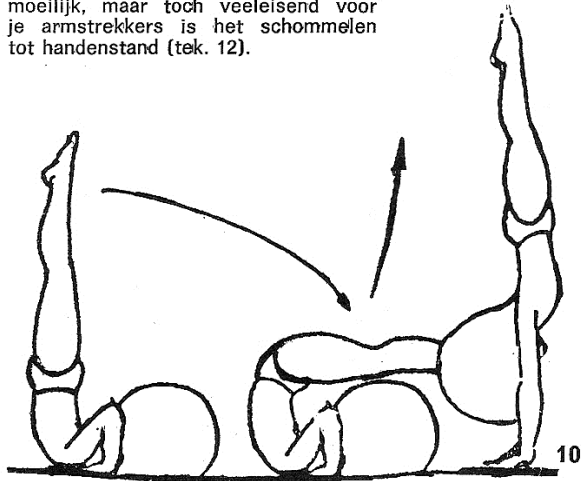
half rad tot handenstand als het ware, zonder aanloopsnelheid. Ongetwijfeld heb je op school reeds de handenstand moeten aannemen met beide benen aaneengesloten (tek. 2).

Meer binnen onze bescheiden mogelijkheden is het drukken naar handenstand vanuit kikvorsstand (tek. 7), vanuit balans (tek. 8), vanuit kopstand (tek. 9) of neksteun gaat vlot als je (met helpers) gebruik maakt van de buigstrekactie van je heupen.



SeJ 1980/3

Sommige turnmastodonten drukken vanuit vrije balans (tek. 11). Niet zo moeilijk, maar toch veeleisend voor je armstrekkers is het schommelen tot handenstand (tek. 12).



Heel plezierig, maar lastig voor de polsen is het springen tot handenstand (tek. 13). Let op de armen die naar achter en naar voor gezwaaid worden (niet ronddraaien!). Begin eerst vanuit hurkzit en verhoog later je hoogte. Deze oefening wordt ook met een vierde draai uitgevoerd.

Je kunt ook rugwaarts komen tot handenstand. B.v. langs brug achterwaarts (tek. 14) of valdez (zie vorige blz. in SeJ). Je kunt ongetwijfeld met helpers rugwaarts rollen met gebogen of gestrekte benen en 'stutten' tot handenstand (tek. 15).

Ook flikflak tot handenstand is mogelijk (tek. 16). Hierbij worden de armen niet gezwaaid. De Japanners voerden ooit een soort knipmes flikflak uit (tek. 17). Bij 16 en 17 moeten de twee helpers je goed ondersteunen, liefst aan schouder en zitvlak.

