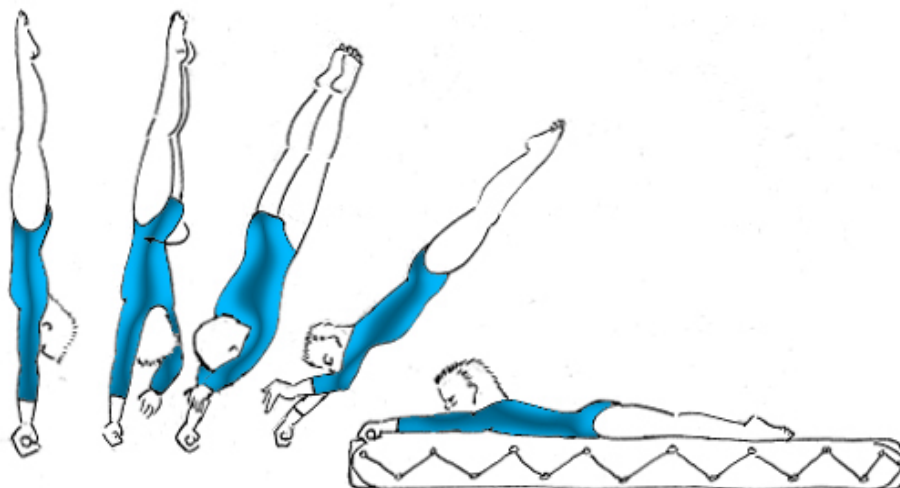


Handstand plat vallen



1. Bespreking

We kozen voor dit turnthema omwille van de vereiste vormspanning en de nodige lichaamsperceptie.

Een van de basisfactoren in de turnsport is - naast lenigheid, kracht, weerstand ...- vormspanning. Vormspanning is geen synoniem van zich gestrekt houden. Een minimale vormspanning is ook nodig bij een gehoekte of gehurkte salto, bij het slingeren, reuzendraaien, flikken, enz..

Iemand heeft een goede lichaamsperceptie als die zonder feedback van buitenaf (partner, spiegel, video..) weet of zijn bekken gekanteld en de rug vlak is, of de schouders, de tenen, de knieën gestrekt zijn.

Na handstand rollen en handstand wenden leren we een derde wijze van landen: ruglings platvallen op een landingsmat. We nemen de rekstok vast in ondergreep (palmgreep). We hurken op tot handenstand met behulp van een trampoline. In de handenstand is het lichaam volledig gestrekt en de blik op de rekstok gericht. Van zodra we het evenwicht

GESTREKT rugwaarts verliezen houden we de kin op de borst. We draaien een kwart cirkel rond het rek en landen in ruglig terwijl we het rek blijven vasthouden. Armen, schouders, rug, bekken, dijen, kuiten, hielen raken de mat gelijktijdig. Het lichaam verliest zijn vorm dus niet. Heb je daar last mee? Maak je dan lang, blijf vasthouden maar probeer tijdens het platvallen, met je voeten zover mogelijk de mat te raken.

Als je tijdens het vallen nog kunt draaien rond je lengteas, verdien je meer dan de helft. Je mag de schroef inzetten vóór de verticale, je mag ook wachten tot tijdens het evenwichtsverlies. Je moet wel je vormspanning behouden en je gewicht verplaatsen in het vlak van de steunarm.

2. Opbouw

- Van met hulp naar zonder..
- Van opwerpen naar ophurken..
- Zonder draai.. met draai..
- Van handstand wenden tot..

3. Vereisten

- Palmgreep
- In 1 tijd komen tot handenstand
- Totaalgestrekte handstand
- Focus op de handensteun
- Na het evenwichtsverlies kin op de borst
- Vormspanning behouden tot na de landing
- Het buigen van het hoofd mag geen invloed hebben op de lichaamshouding
- Rek blijven vasthouden

4. Normen

Omstandigheden: minitrampoline, dubbele valmat, geen helpers

- Tweevoetige afstoot in één tijd
- Gestrekt van vertikaal tot horizontaal, rek blijven vasthouden.
- 3 Tot ruglig
- 4 Met halve draai tot buiklig in kneukelgreep.
- 5 Met volle draai tot ruglig in ellegreep (pinkgreep).

5. Help!

Het ophurken helpt men met een klemgreep aan het bekken.

Feedback geven over de totale strekking.

Vertraagd-gestrekt neerleggen met twee helpers (steun aan dijen of bekken)

Bij het schroeven helpen aan de kant van de steunarm

5. Toepassingen

Reuzendraai, éénarmige reuzendraai..

Aan de damesbrug doen de meisjes een greepwissel met de steunarm vóór het schroeven, de jongens na het schroeven. De meisjes schroeven ook vaak in handstand.

Bij de jongens is het schroeven geïntegreerd in de reuzendraai.