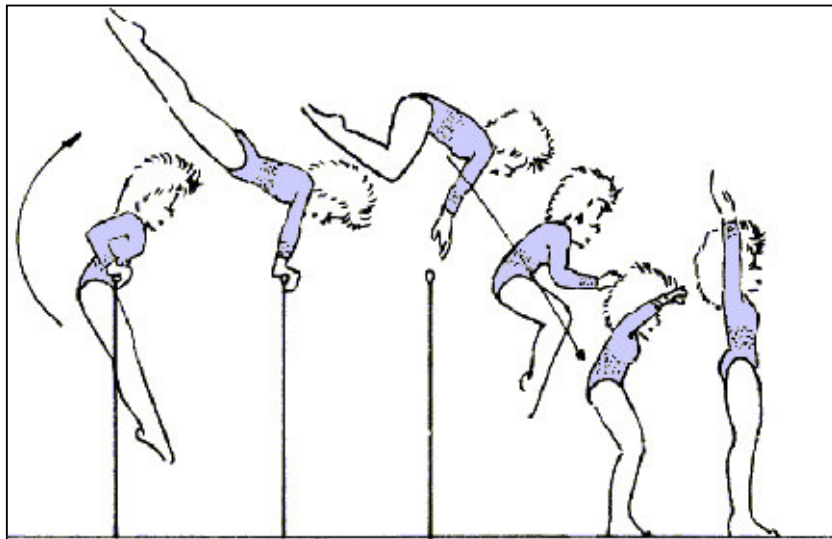


Tussen steun aan het rek



1. Bespreking

Op zichzelf bestaat deze afsprong niet in het genormde turnen. We kiezen toch voor dit thema omdat het ideaal is om het samenwerken te stimuleren. Het opzwaaien hebben we eveneens nodig willen we later zolendraai vanuit steun aanleren, of het opzwaaien tot stand op de lage ligger met greepwissel naar de hoge ligger.

Vanuit buigsteun (armen en heupen gebogen) in evenwicht, zwaaien we de benen rugwaarts-opwaarts. We strekken gelijktijdig de armen. Op het hoogste punt van de zwaai (moeilijk!) of van zodra de heupen het rek verlaten wordt het hurken ingezet. Dit opzwaaien gebeurt in evenwicht boven de rekstok of zelfs met wat evenichtsverlies naar voren. Het strekken van de armen eindigt in een loslaten van de handen. Tijdens heel de beweging focussen we op de landingsplaats.

Het rek wordt gehurkt overschreden. We landen in evenwicht met een vlakke rug.

2. Vereisten

- Opzwaaien en knieën gesloten recht tussen de handen brengen.
- Handen gelijktijdig wegduwen van de rekstok.
- Landen in evenwicht

3. Opbouw

- Van met hulp.. naar zonder..
- Vanuit stand in een minitrampoline.. tot vanuit steun
- Van landen op een landingsmat tot ...

4. Help!

De helpers aan de landingskant klemmen de opperarm

De helpers aan de opspringkant omklemmen de dij van zodra de uitvoerder in steun is.

Alle helpers begeleiden de uitvoering met: "En.. los!!"

Wanneer het vertrouwen en de zwaai hoog is kunnen twee helpers eveneens helpen aan de landingskant: Ze omklemmen met de verste hand de opperarm, met de dichtste hand ondersteunen ze over het rek heen de achterkant van de dij.

6. Toepassingen

Met gestrekte benen

Met halve draai

Met gespreide benen

Vanuit handstand

Met vasthouden, doorsteken tot ruglingse zit

Tot stand op de lage ligger + greepwissel naar de hoge ligger

In verbinding na borstwaarts omtrekken, na kip, na voorwaartse buikdraai.

7. Bronnen

Gantois J; Schroven W; Van Esser M, 1983, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco.

www.jimigym.be