

Gestreckte achterwaartse buikdraai

1. Bespreking

Gestreckte achterwaartse buikdraai komt nog vaak voor in het dames turnen. Meestal wordt deze beweging aangeleerd in functie van de "Stut" of de "Losom".

Vroeger leerde men deze beweging vaak aan via gehurkte achterwaartse buikdraai. De overgang naar gestreckte was echter moeilijk omwille van de vormspanningseisen, het veroorzaken van rotatie door evenwichtsverlies en het verplaatsen van de draai-as van buik naar dijen.

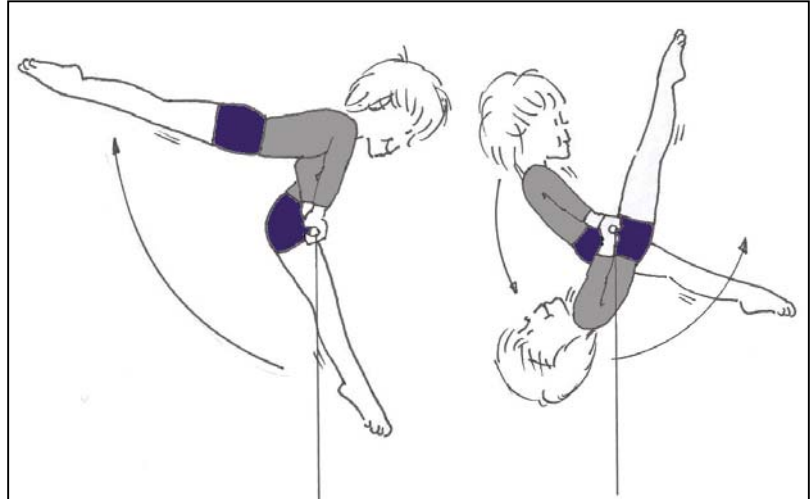
De problemen bij het aanleren beperken zich tot het verlies van de vormspanning en een gebrek aan kracht of inzet van kracht bij de "retropulsie".

2. Vereisten

- **O**pzwaaaien in evenwicht
- **R**ek naderen uit evenwicht: schouders achter het rek
- **H**et rek raken met gestreckte heupen ter hoogte van de dijen.
- **V**ormspanning behouden tijdens de draai en het rek tegen de dijen drukken.

3. Opbouw

- **V**an traag en passief met veel hulp tot actief zonder hulp
- **V**an gehurkte aw. buikdraai tot gestreckte aw. buikdraai.



4. Help!

Met vier helpers: de helpers aan de voorzijde drukken het lichaam tegen het rek tot halweg de rotatie nadien begeleiden ze de schouder tot boven het rek. De helpers aan de rugzijde veroorzaken het evenwichtsverlies rugwaarts door de schouders bij de aanvang van de beweging naar achter te drukken.

Met twee helpers: beide helpers houden de dijen van de uitvoerder tegen het rek met de verste hand, met de ander hand begeleiden ze de rotatie aan de schouder van de uitvoerder.

5. Normen

Omstandigheden: rek op schouderhoogte, matjes, vier helpers

- **G**estrekt achterwaarts ronddraaien
- **E**indigen in streksteun
- 3 **P**assief met vier helpers
- 4 **P**assief met twee helpers
- 5 **A**ctief zonder hulp

6. Toepassingen

- **M**et onderzwaai
- **V**rije achterwaartse buikdraai tot hang
- **S**tut
- **N**a voorwaartse buikdraai
- **N**a kip tot buigsteun

7. Literatuur

- **G**antois J, Schroyen W & Van Esser M, 1983, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco, 141-146
- **W**iersma G, Stut naar handstand aan de damesbrug in *Gymtec jaargang 2, nr 4*, 2004.