

Ulloa-break of spreidflanken

Jimi Gantois

Het turnen op het paard met bogen kende tot voor kort weinig evolutie. Er werden praktisch geen nieuwe bewegingen meer gecreëerd. De moeilijkheidsgraad van de oefeningen werd verhoogd, door het opdrijven van het aantal combinaties en het weglaten van tussenkreitsen (=kronen, flanken).

We schreven "tot voor kort". Zoltan Magyar (uit Tjechoslowakije) bracht verandering. Met hem kregen we het "Magyar wandelen" en de "Magyar Spindel". De eerste oefening bestaat uit dwarsflanken waarbij ondertussen voorwaarts op, tussen en over de bogen "gewandeld" wordt. De tweede oefening is een dwarsflank gecombineerd met een schroef in tegengestelde richting.

Recenter evenwel en vanuit onverwachte hoek (USA) kwam men op de proppen met een ongelooflijk mooie verrassende turnbeweging. Zelfs de turnleek, die anders het turnen op het paard met bogen maar een saaie bedoening vond, merkte op, dat het om iets speciaals ging. De beweging kreeg in "Gymnast" (1) de naam van zijn schepster: "Ulloa-break". Op het eerste gezicht een ingewikkeld kunststuk. De benen worden precies in alle richtingen rondgeslingerd. Een eerste video-tape analyse leerde ons echter, dat de beweging tamelijk eenvoudig ineenzit. We schreven reeds in een vorig nummer van gymnastiek (2), dat de Ulloa een combinatie is tussen flanken en scharen. We stelden toen ook dat flanken (kreitsen, kronen) een slingervorm is waarbij het lichaam een kegelmantel omschrijft en scharen een slingeren in het breedte-vlak met gespreide benen (3).

Sommigen onder ons zien -foutief- het scharen nog als een spreiden en sluiten van de benen, zoals die van een schaar. De onderste ledematen worden echter, in het ideale geval, constant gespreid gehouden. Zo ook in de Ulloa-break.

In een fotoreeks in de "Gymnast" voert de turner ondertussen een tjechekeren uit. We vermoeden sterk, dat men het nog met ander bewegingen zal combineren (waarom niet met Schwabenflanken, russenwenden, in- en uitkeren?!). Om naamsverwarring in dit geval te vermijden stellen we voor de bewe-

ging, die hierna beschreven wordt "spreidflanken" te noemen. Deze naamkeuze laat verdere uitbreiding toe.

BEWEGINGSBESCHRIJVING

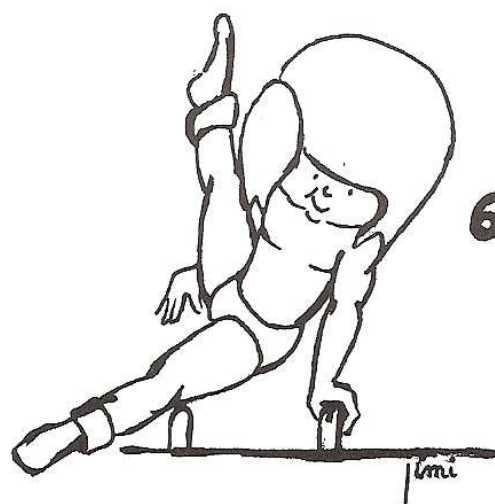
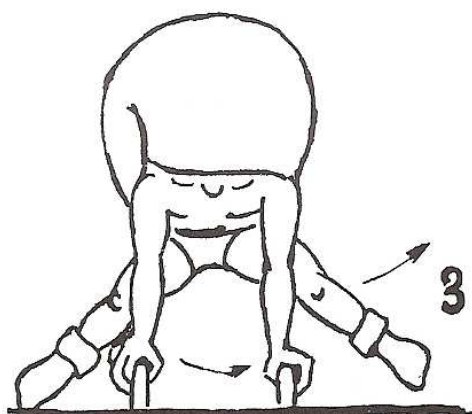
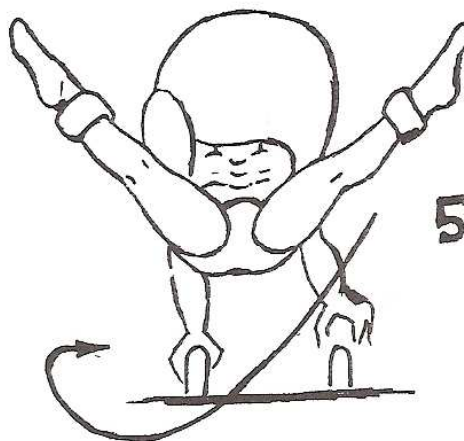
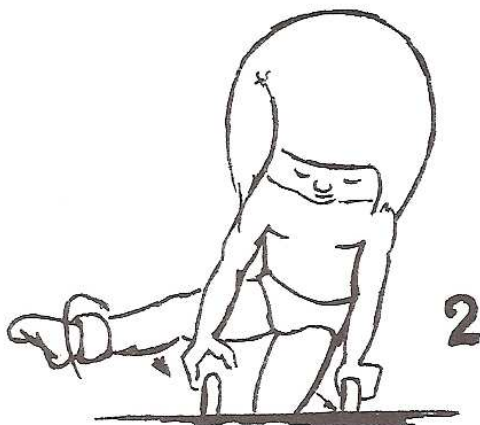
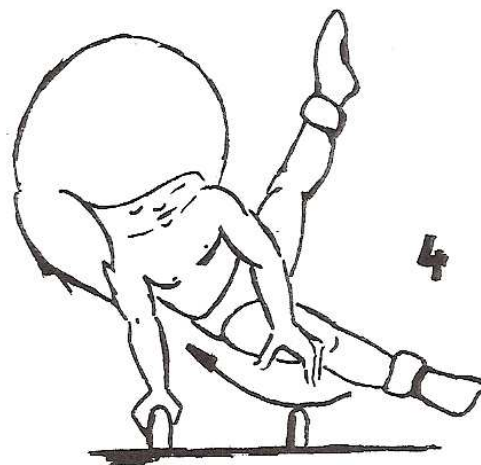
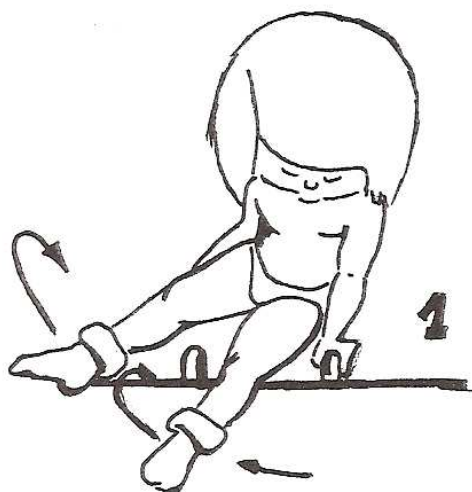
Na een paar inleidende kreitsen, spreiden we bij het naar achter gaan lichtjes de benen (fig. 1). Bij het zwaaien van het lichaam, trekken we het bovenste been op naar onze schouder toe (fig.4). Onze benen zijn wijd gespreid. We draaien verder om een kegelmantel en buigen nu onze andere heup (fig. 5 en 6). Het eerste been zakt vanzelf. De spreiding blijft zoveel mogelijk bewaard, wanneer we ons in voorlingse steun bevinden (fig. 3). Het spreidflanken stelt grote eisen aan onze **evenwichtsregeling**. Door afwisselend ons linker en rechter been korter bij de romp te brengen verplaatsen we nogal drastisch ons zwaartepunt.

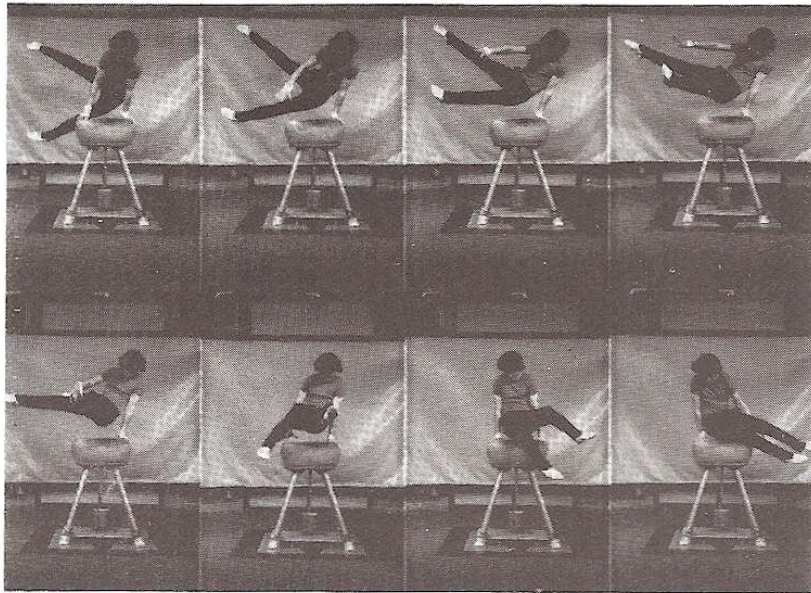
De Ulloa is ook gekenmerkt door een **ritmeverandering**. Ten eerste hebben we een versnelling van de zwaai door het dichterbij brengen van het zwaartepunt bij de draaiaas. Ten tweede er is een accentverlenging. Bij flanken ligt er een licht accent bij elke steun. De tijdsafstand tussen linker en rechter steun is nagenoeg gelijk. Bij het spreidflanken liggen de accenten op het hoog zwaaien van beide benen. De tijd in ruglingse steun is korter dan die in de voorlingse. Er gebeurt dus telkens een versnelling.

AANLERING

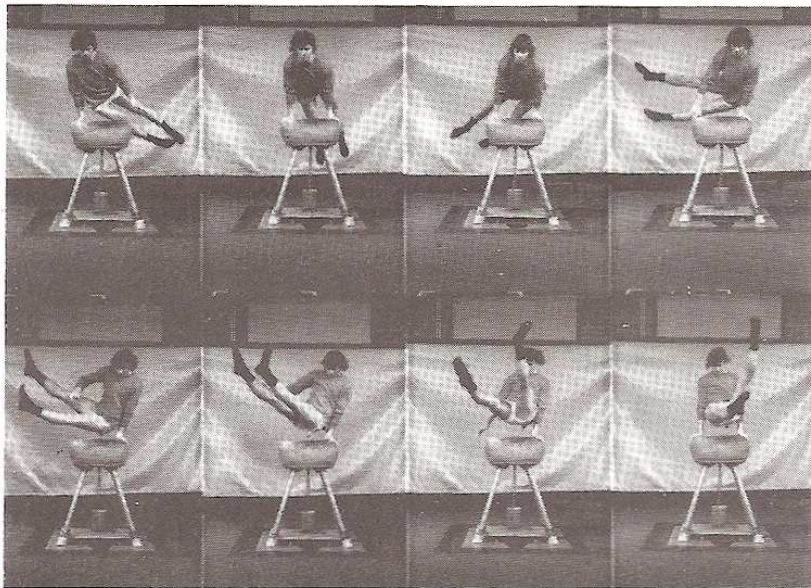
Wanneer je een ervaren kringflanker bent, is het spreidflanken gemakkelijk (!) en veilig aan te leren op het bokje. Op de fotoreeksen, zie je het reeds behoorlijk resultaat na een uurtje oefenen.

Je begint het best met heel lichtjes je benen te spreiden tijdens de tweede helft van je kreitsbeweging. Leg voorlopig nog geen accenten. Pas als je het moment van spreiden goed door hebt, mag je al eens je bovenste been hoog optrekken bij de eerste helft van je volgende kreits. Het ander been beschrijft zijn gewone baan. Je mag echter niet te lang bij deze stap blijven stilstaan, of

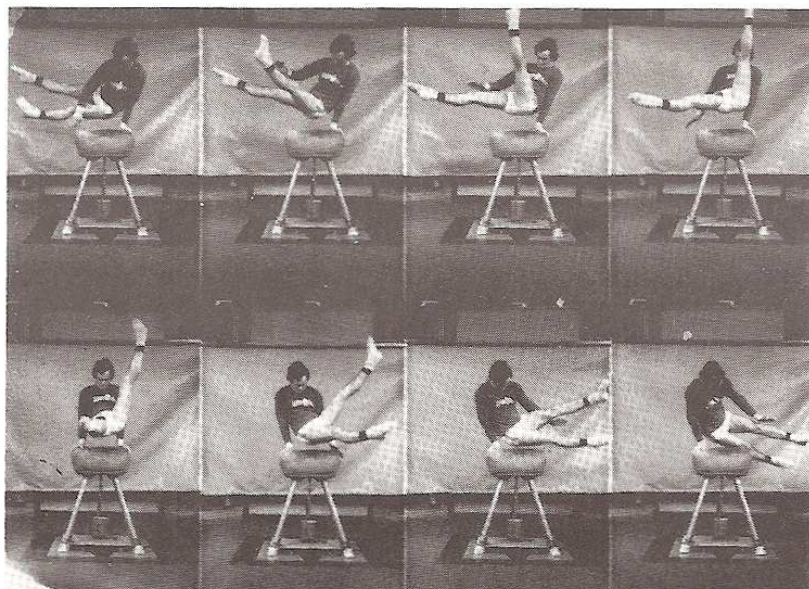




Joos



Dirk



Erik

je krijgt je tweede been nooit hoog. De volgende stap is dan een volledige spreidflank.

Heb je moeilijkheden met het begrijpen van de bewegingsbaan, die je benen moeten beschrijven, dan kan je deze beweging eens stimuleren met je armen.

Je kan ook vanuit stand voorlins aan het bokje, onmiddellijk je spreidflanken inzetten door het bovenste been direct hoog op te trekken. Dit schaaft echter aan de cirkelvorm van de beweging.

FOUTEN

- Bij het begin, zetten de meesten al hun aandacht op het heffen van het tweede been, dat zie je ook op de foto's (4). Erik en Dirk zwaaien hun linker been hoger dan hun rechter.
- Anderzijds kan men het been ook te hoog zwaaien. Joos zwaait zijn rechter been zo hoog als in een schaar beweging. Hierdoor wordt de cirkelvormige beweging afgeplat tot een elips. Het been zakt tot onder het zadel van het bokje. Het ander been kan niet meer gestrekt geheven worden.
- Uit evenwichtsbehoud beschrijft het bekken geen grote cirkel. Erik en Dirk zitten met hun bekken kort bij de steun-

arm. Men mag niet de intentie hebben, beide benen tegelijk te heffen, zoals het hier het geval is.

BESLUIT

Laat je niet afschrikken door het nieuwe van dit kunststuk. Het is echt niet moeilijk. Onlangs heeft een Amerikaan in de wereldbekercompetitie in London het spreidflanken in zijn grondoefening uitgevoerd! Binnenkort zien we het in combinatie met andere bewegingen op het paard met bogen. Wie weet wordt het ooit wel verplicht werk naast het kreitsen en het scharen?

- (1) ANDERS, R., Ulloa-Break, **Gymnast**, nr. 1977, p. 57
- (2) GANTOIS, J. & SCHROVEN, W., Van "Keersprong" over bok tot "kringflanken" in reeks over het paard met bogen, **Gymnastiek**, nr. 2, 1977, p. 8-15
- (3) VAN ASSCHE E., **Bewegingsopvoeding door toestelturnen**, Antwerpen, De Sikkels, 1971
- (4) Op de tekening draait Gymeke in de andere richting dan zijn vrienden op de fotoreeksen. We danken de studenten van het I.L.O. te Leuven voor hun medewerking