

Rugwaartse zitomdraai met greepwissel van hoge naar lage ligger*

Jimi Gantois

Sinds een tiental jaren zijn de salto's aan de damesbrug gemeen goed geworden.

De verscheidenheid is erg groot. We kunnen ze ruwweg als volgt indelen:

- a. salto als opsprong
- b. salto als afsprong
- c. salto met terruggrijpen naar dezelfde ligger.
- d. salto met greepwissel
 - van de hoge naar lage ligger
 - van de lage naar hoge ligger

De eerste soort wordt weinig geturnd, de F.I.G. reglementen** beschrijven alleen de voorwaartse salto over de lage ligger tot hang aan de hoge ligger. Bij de salto als afsprong zijn er meerdere mogelijkheden: vanuit steun, onderzwaai, zolendraai, slingeren....zowel voorwaartse als rugwaartse salto. Vanuit stutten, afhechten of overspreiden tot vluchtige zit turnt men alleen de rugwaartse salto.

Bovendien begint men de afsprong salto's met schroeven te verrijken en zullen we vermoedelijk niet lang meer hoeven te wachten om de eerste dubbele salto als afsprong mee te maken.

De derde soort is zowat de recentste. Tot nu toe wordt alleen de voorwaartse salto met gespreide benen (Grätschrolle vorwärts) uitgevoerd, zowel vanuit steun of vanuit achteropzet (Janzrolle). Deze beweging kunnen we vergelijken met de Jägersalto aan het rek.*** Als mogelijke evolutie voorspellen we de achterwaartse salto met halve schroef en terruggrijpen zoals die reeds aan het herenrek wordt geturnd.

De vierde soort salto's lijken op het eerste gezicht allemaal gelijk. Nochtans is er een groot onderscheid, al naar gelang men de greepwissel uitvoert van laag naar hoog of van hoog naar laag. In het eerste geval (RADOCHLA-salto) maakt men een voorwaartse of rugwaartse salto, al naargelang men met de rug of het gezicht naar de hoge legger vertrekt.

In het tweede geval (KOSTALOVA-salto) worden enkel rugwaarse salto's gemaakt.

De indeling – Kostalova, Radochla – vinden we bij SOL****.

We voegen er hier dadelijk aan toe, dat deze bewegingen tussen de liggers geen salto's zijn in de betekenis van vrije draai rond de breedte-as. Bij sommige bewegingen is het inderdaad mogelijk zich na de omkering te heroriënteren en dan pas de greepwissel uit te voeren. De fase waarin men vrij in de ruimte tussen de liggers draait is relatief kort. Daarom ook zijn sommige van die salto's niet zo moeilijk of gevaarlijk. Nochtans behoren al deze kunststukken volgens de F.I.G. reglementen tot de hoogste moeilijkheidsgraad.

In dit artikel beperken we ons tot de salto van hoog naar laag met gesloten benen (fig. 1). Je moet alleen ervaring hebben met de rugwaartse zitomdraai om het kunststuk te leren.

Als eerste stap in onze leerstofopbouw maken we vanuit ruglingse steun (in kneukelgreep !) op de lage ligger of laag rek een rugwaartse zitomdraai tot stand (fig. 2). Wanneer onze schouders tijdens het rugwaarts draaien door de loodlijn gaan onder het rek, moeten onze benen horizontaal zijn en ver van het rek verwijderd. De benen vormen een rechte hoek met onze armen. Na het vouwaccent heroriënteren we ons op de grond. We proberen bij het einde van de draai het bekken hoger te hebben dan het rek.

Op het hoogste punt van de draai, lossen we de handen en we landen in stand. Meteen al kunnen je vrienden of vriendinnetjes de helpersgreep inoefenen. Ze moeten zich opstellen aan de afsprongkant. Onder het rek door leggen ze hun hand tussen je arm en je romp op je buik. Dit doen ze met de hand het dichtst bij de rekstok. Met hun andere hand omklemmen ze vanaf het vouwaccent je opperarm.

Heb je problemen met die simpele oefening: je landt niet in evenwicht of je schouderhoek blijft niet gesloten (fig. 3) of bij het rugwaarts vallen zakt je bekken (fig. 4).

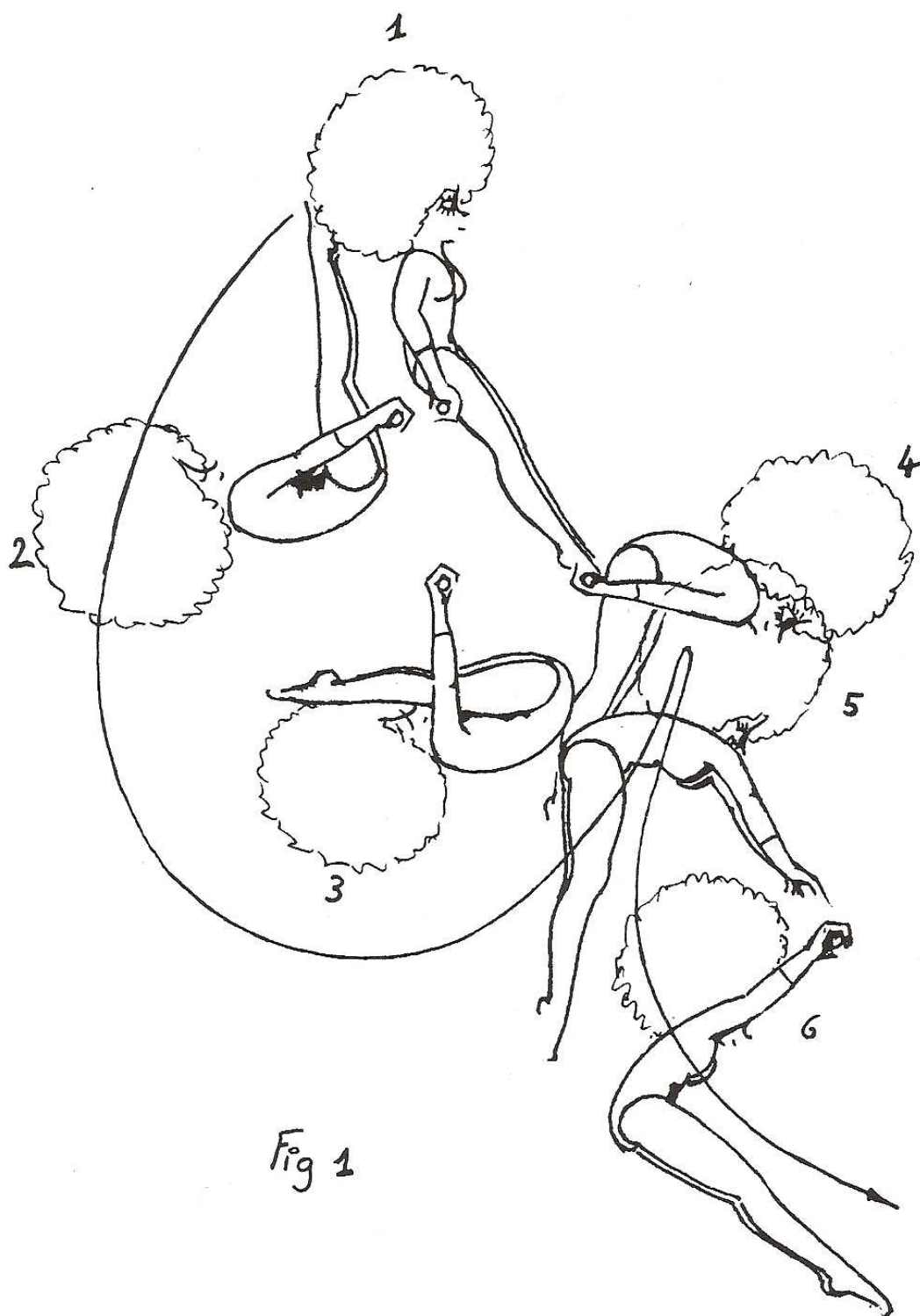
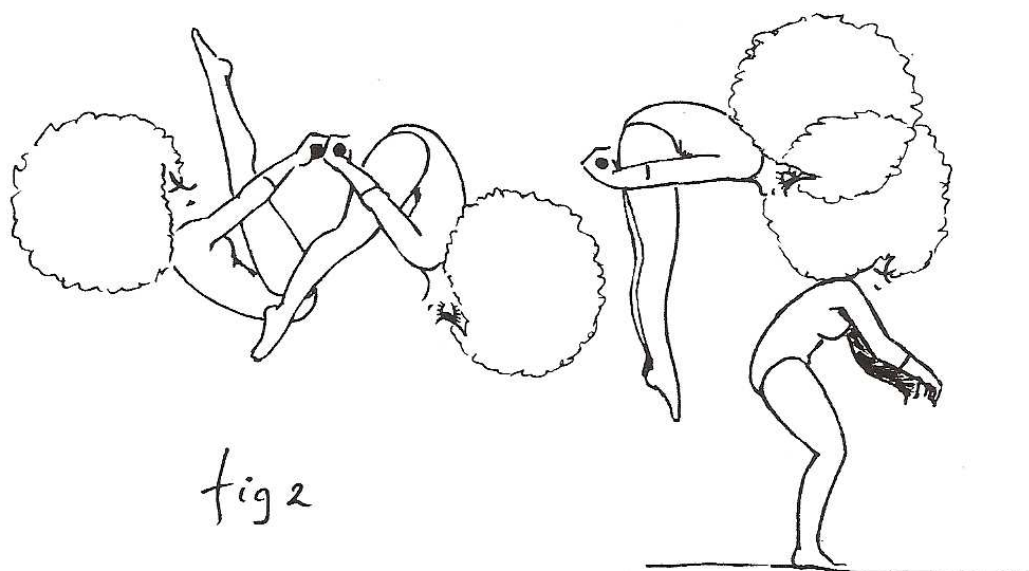


Fig 1



Oefen dan terug de achterwaartse zitomdraai. Probeer je zitvlak op het rek te duwen. Probeer je schouderhoek zo constant mogelijk te houden. Vergeet niet volledig te vouwen op het zwaarste punt onderaan je zwaai. Dit vouwen geeft je de mogelijkheid terug hoog te stijgen. Heb je geen ervaring met rugwaartse zitomdraai, dan raden we je aan eerst het rugwaarts ronddraaien met kniehaken in te oefenen. Zo wen je aan de achterwaartse omkering.

Voor de tweede stap van onze leerstofopbouw, plaatsen we een kast van drie delen aan de afsprongkant op een kleine meter afstand. We voeren dezelfde beweging uit als daarnet, maar we proberen onze handen op de kast te plaatsen vóór we met de voeten de mat raken. We proberen onze heuphoek zoveel mogelijk te bewaren. Met deze oefening leer je snel je armen naar voor zwaaien en je naar een vaste lijn onder je te heroriënteren, na drie vierde omkering. Je kan dit niveau in de leerweg lang bewandelen door met de rekstok in hoogte te variëren. Vergeet niet telkens de hoogte van

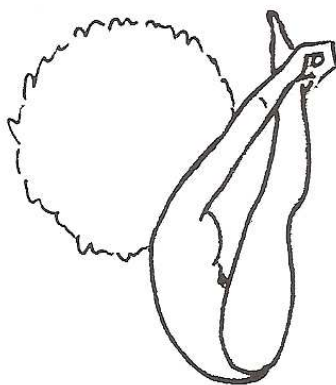


fig 4

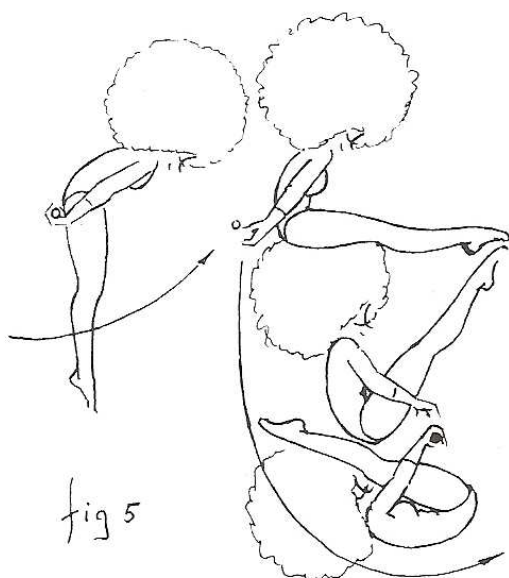


fig 5

je kasten ook aan te passen. De helpers blijven zich ondertussen bekwamen in het beveiligen van je salto. Van hieruit is het nog maar een kleine stap naar de salto tussen de twee liggers.

De helpers nemen plaats elk op hun driedelige kasten en grijpen je nog steeds op dezelfde wijze vast. Jouw probleem bestaat alleen nog uit een beetje (overbodige) schrik en het gesloten houden van je heuphoek bij het wisselen van greep. We proberen de salto te verbinden met felgopzwaai (kip). Al vlug kan je dan eksperimenteren met verscheidene varianten:

Vanuit zit op de lage ligger met de handen aan de hoge ligger, benen tussen de greep doorsteken, vouwhangzwaai en salto naar de onderste ligger.

Vanuit steun op de hoge ligger, overspreiden tot vouwhangzwaai enz....

Je kan de salto met greepwissel ook uitvoeren tot voorlingse of ruglingse steun. Je moet dan evenwel vroeg uitstrekken in je heupen. Het is ook mogelijk de salto te verbinden met een zolendraai of met een rugwaartse zitomdraai (fig. 5).

De echte Kostalova salto met gespreide benen ligt ook binnen je bereik. ***** Het enige probleem is de gespreide vouwhang aannemen. Vanuit steun overspreiden is niet zo moeilijk. Vanuit hang zoals het klassiek gebeurt is evenwel een ander paar mouwen.

Bibliografie

- * Dit artikel is gesteund op een thema, dat uitgewerkt werd door enkele studenten, specialisten toestelturnen: VAN ESSER, M., MAES, E. CLINCKSPOOR, E., & HAELTERMAN, H., **We leren de Kostalova-salto aan de damesbrug**, Leuven, 1978.
- ** ANONIEM, Internationale waarderingsvoorschriften keurturnen dames, N.K.G.B., s.l.s.d.
- *** GANTOIS, De voorwaartse salto aan het hoge rek vanuit zwaai maken en vanuit reuzendraai, **Gymnastiek**, IV (1978), 5-7.
- **** SOL, D & W. TERPSTRA, Kunstturnen, **Richting**, XXIV (1970), 208-209.
- ***** TIMMERMAN, H., **Leistungsturnen am hohen Stufenbarren**. (Schriftenreihe....Band 17), Schorndorf, Hoffmann, 1967.