

Halve schroef rugwaartse salto

Jocelin Gantois & Jimi Gantois

De halve schroef rugwaartse salto werd reeds acht jaar geleden, door enkele leden van de Leuvense keurploeg geturnd. De oefening was accidenteel ontstaan uit een te vroeg ingezette schroef bij voorwaartse schroef salto. Een leerstofopbouw voor deze oefening werd op punt gesteld door enkele studenten met trampoline-springen als keuzevak o.l.v. V. Stijnen. De efficiëntie en veiligheid van de leerweg werd dan nog eens uitgetoetst met leerlingen van het sporthumaniora St. STANISLAS ZAVENTEM.

BEWEGINGSBESCHRIJVING (Zie figuur)

Het kunststuk bestaat uit twee goed te onderscheiden delen:

Na een aanloop en afstoot op de minitrampoline met de gebruikelijke armbeweging, maken we een halve schroef rond onze lengte-as. Ons lichaam is volledig gestrekt en opgespannen. We kijken opwaarts. Tijdens de halve schroef (en stijgfase) zijn we ongeveer een achtste draai rond onze breedte-as gekanteld.

In de tweede fase buigen we heel explosief ons lichaam tot een hurkhouding, we houden onze schenen vast en houden ons hoofd in de nek, focus op de mat. We strekken ons uit om de rotatie af te remmen en de landing voor te bereiden.

LEERWEG

1. Als eerste stap op de leerstoftrap, proberen we alleen de eerste fase tot ruglig op de mattenberg (foto 1).
2. Wanneer dit gekend is, doen we hetzelfde maar tot ruglig op de handen van vier helpers, die zich op de mattenberg hebben opgesteld (foto 2).
3. Pas als deze oefening juist wordt uitgevoerd, kunnen we overgaan tot de derde trap: halve schroef + rugwaartse salto, gedragen door vier helpers (foto 3 en 4).
4. Tenslotte voeren we de oefening uit met minder of zonder helpers. Tussen de derde en vierde trap vertoeven we een hele poos (meerdere lessen) op een tussenverdieping. Op de verschillende foto's kan je de materiaalopstelling bemerken. We verkiezen de

mattentoren als hulpmateriaal voor het aanleren van voorwaartse salto en halve schroef rugwaartse salto omwille van het verbeteren van de stijgfase en het veiliger stellen van de landingsfase.

HELPEN

Het is belangrijk dat de twee voorste helpers ons heel vroeg vast nemen bij onze benen. Dit geeft vertrouwen, verbetert de stijgrichting en vergroot onze hoogte (foto 3). De twee achterste helpers ondersteunen onze schouders tijdens de salto (foto 4). De twee voorste helpers duwen ons zitvlak en benen over dit steunpunt. In het begin van de aanlering staan de helpers nog op een hoge toren.

Naarmate we de truc meer en meer onder de knie hebben, wordt de toren verlaagd, zodat we meer en meer boven onze vier helpers, maar nog steeds door hen ondersteund, draaien.

FOUTEN EN REMEDIES

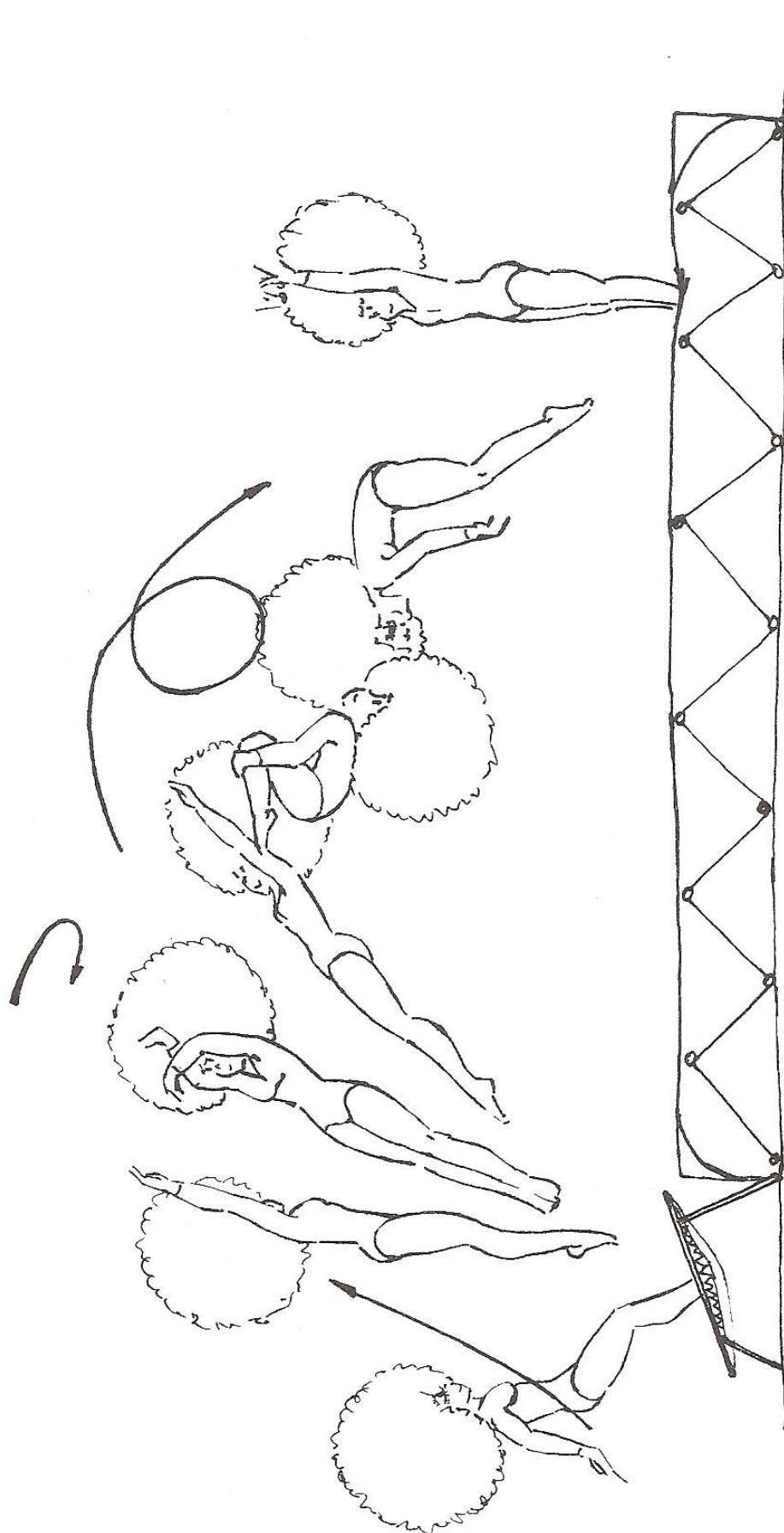
Je bent fout, als je te horizontaal duikt. De oorzaak ligt bij de insprong in de minitramp: je springt niet van ver genoeg in of je houdt je romp niet recht. Spring eens tot zit, of verhoog je mattenberg!

Je mag ook niet schroeven voor je afstoot (foto 5). Voer de eerste oefening uit zonder aanloop vanuit stand op de mini-tramp en schroef pas bij het stijgen.

Wie de eerste oefening in zit eindigt, heeft te weinig kanteling. Een verlaging van de toren kan je helpen. Hef je benen na de schroef.

Te vroeg buigen in de salto, nog voor de halve schroef beëindigd is, is niet alleen onjuist maar ook gevaarlijk (foto 6). Buig op een sein van de helpers, wacht tot je schouders gesteund worden.

Verder onderscheiden we nog een hele reeks fouten, die ook bij het aanleren van de gewone achterwaartse salto voorkomen (geen totale buiging, foutief ritme, ogen dicht, handen niet aan de schenen, geen spanning bij de afstoot, enz). We schrijven dezelfde remedies voor als zou je een simpele gehurkte achterwaartse salto leren.



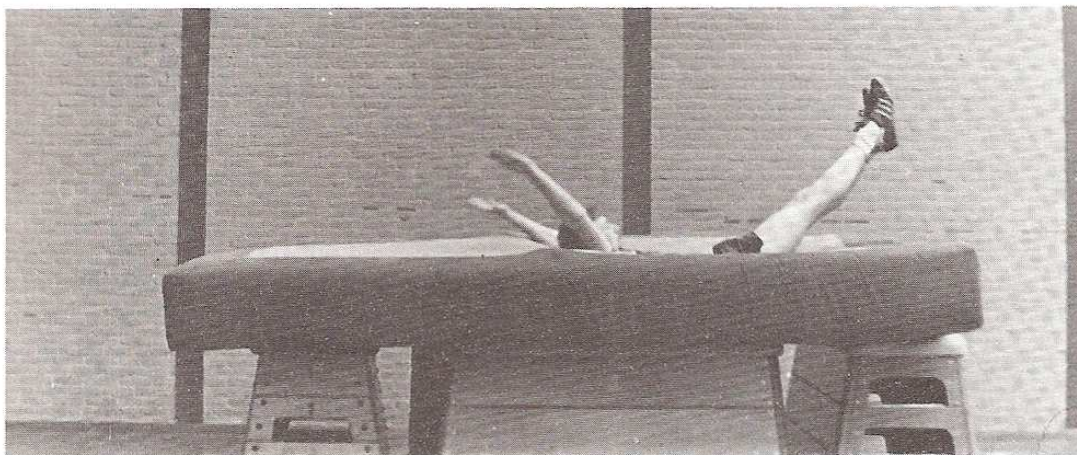


foto 1



foto 2



foto 3



foto 4



foto 5



foto 6

EN VERDER

$\frac{1}{2}$ Schroef rugwaartse gehurkte salto (in Leuven noemt men het ding: bananensprong) kan je beschouwen als een eindpunt.

Je kan het gehoekt uitvoeren, zelfs gestrekt (foto 7)!

De beweging laat zich ook turnen op de grote trampoline en toont de verwantschap met $\frac{1}{2}$ schroef tot ruglig.

COMANECI's afsprong aan de damesbrug is een zolendraai-afzwaai met $\frac{1}{2}$ schroef rugwaartse salto.

De bananensprong kan heel gemakkelijk als afsprong van de balk uitgevoerd worden (cfr. KORBUT in Montreal, maar dan met een $\frac{1}{2}$ schroef in de aw. salto zelf).

Araber $\frac{1}{2}$ schroef vw. salto is reeds gemeen goed geworden. Wanneer zien we voor het eerst de overslag $\frac{1}{2}$ schroef salto in het bodeturnen?

We danken de leerlingen van het zesde jaar van het sporthumaniora Zaventem, voor hun interesse en medewerking.



foto 7