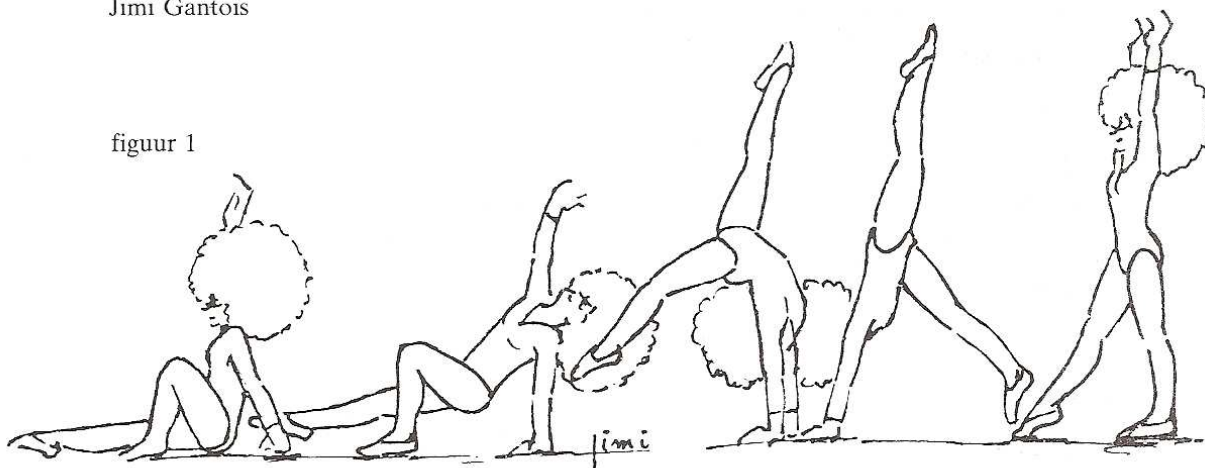


Valdez

Jimi Gantois

figuur 1



BESCHRIJVING (fig. 1)

We vertrekken vanuit zit met één been gestrekt, het andere been gebogen de voet gesteund kort bij ons zitvlak. We plaatsen één arm – de steunarm – in buitenrotatie op ongeveer één voetlengte achter ons zitvlak op de mat. We zwaaien onze vrije arm vooropwaarts en kijken achterover. We heffen ons bekken en strekken onze heupen door af te duwen met ons afstootbeen. We "disloqueren" in onze steunschouder en plaatsen onze zwaaiarm, zodat we komen tot handenstand, of langs de handenstand komen tot stand.

BESPREKING

Valdez op de balk uitgevoerd is een B-deel. Soms wordt de oefening flik-flak uit zit (2) Radochlaboog (2) rugwaarts rad (3) of zitboogje (4) genoemd. De algemene gangbare term is echter Valdez. Alhoewel, GEDNEY (5) heeft het vijf bladzijden lang over Valdez en BAKE-

LANTS houdt het ook in zijn tweede uitgave bij Valdese.

We vonden geen verklaring voor de term. Er is ons evenmin een turnster of turner met die naam bekend.

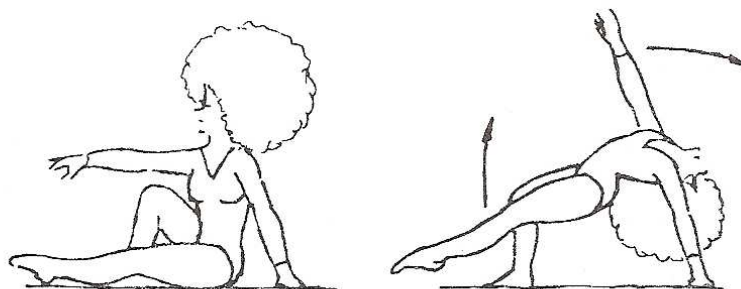
Valdez wordt in de vakliteratuur ingedeeld bij de rugwaartse overslagen. Toch zijn er enkele fundamentele verschillen met de echte overslagen:

- Het lichaamszwaartepunt beschrijft een stijgende baan.
- Het uitkogelen met de steunarm, i.p.v. een kaatsende handensteun.

De meeste auteurs beschrijven een Valdez waarbij afstootvoet en steunarm aan de zelfde kant liggen. Alleen BOWERS (7) en DRURY (19) vormen hierop een uitzondering (fig. 2). Wij zijn van oordeel, dat de keuze bepaald wordt, door de voorkeur afstootvoet en steunarm.

GEORGE (9) EN PUCKETT (10) zetten de steunarm kort tegen het zitvlak. TONRY (11 & 12) laat er vier inches tussen.

figuur 2



LOKEN (13) en RYAN (14) laten een comfortabele afstand toe. Belangrijk is dat we moeten rond komen (dus hand niet te ver) en dat onze schouder niet voorbij onze steunhand mag komen tijdens het afstoten (dus de hand niet te kort bij).

Ook over de functie van het vrije been zijn de meningen verdeeld. Men kan met de hiel even blijven steunen, nadat het bekken geheven werd (fig. 3). Sommige auteurs vragen een krachtig zwaaien.

UKRAN (15) en BORRMANN (16) houden het been opwaarts geheven in de vertrekhouding. Wij menen, dat het vrije been niet zo actief moet ingezet worden. We komen vooral rond door het afzetten met ons afstootbeen. Het vrije been komt wel het eerst boven. Het helpt pas in een tweede fase om door te draaien tot stand.

We moeten daarentegen onze vrije arm en ons hoofd wel actief in het gebeuren betrekken. ITO & DOLNEY (17) slaan o.i. de bal mis, wanneer zij beweren, dat je naar je knie moet blijven zien!

We stellen vast, dat volgens de figuren en

fotoreeksen in de literatuur, de heren meestal eindigen in handenstand en de dames in stand. Sommige auteurs zoals GEORGE (9) EN TONRY (11) wijzen erop, dat we onze steunarm moeten ontlasten om onze vingers naar voor te kunnen draaien. Dit is echter slechts nodig wanneer we eindigen in handenstand.

VEREISTEN

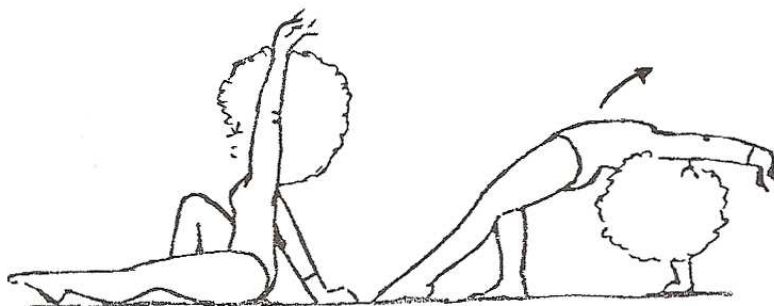
+ **Uitgangshouding:**

- afstootbeen sterk gebogen, voet gesteund
- steunarm in buitenrotatie, hand in lijn op voetslengte van zitvlak.

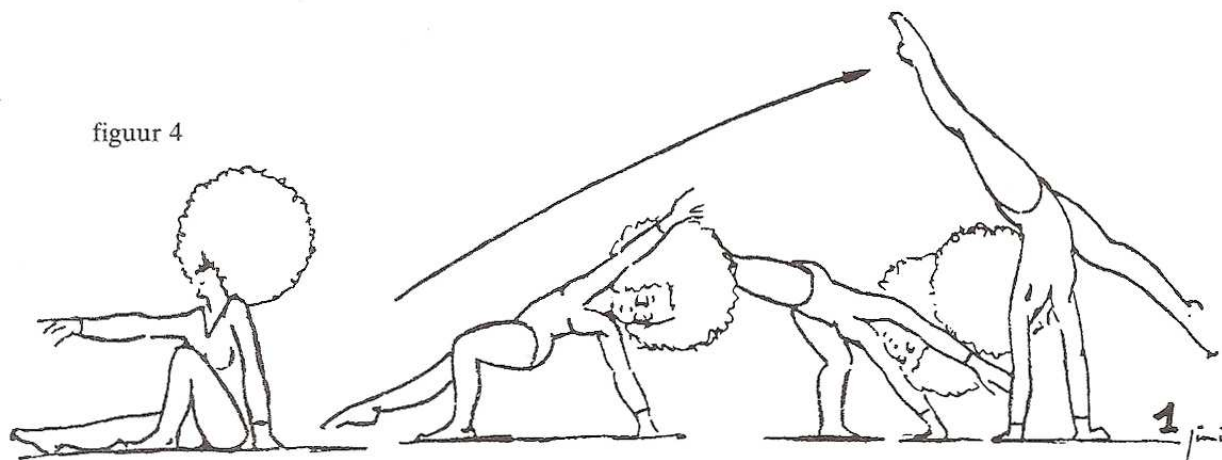
+ **Beweging:**

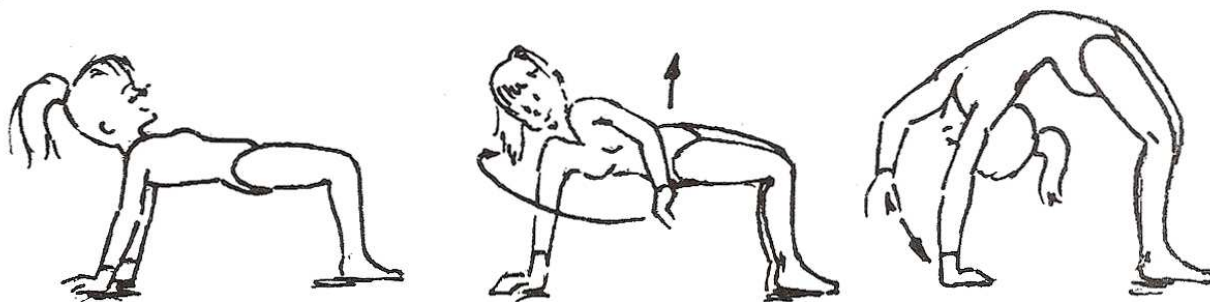
- zwaaiarm en hoofd achterover zwaaien
- krachtig afzetten met steunvoet
- disloqueren op gestrekte steunarm
- zwaaiarm plaatsen op schouderbreedte
- de oef. uitvoeren in eenzelfde vlak
- eindigen in evenwicht (stand of handenstand).

figuur 3

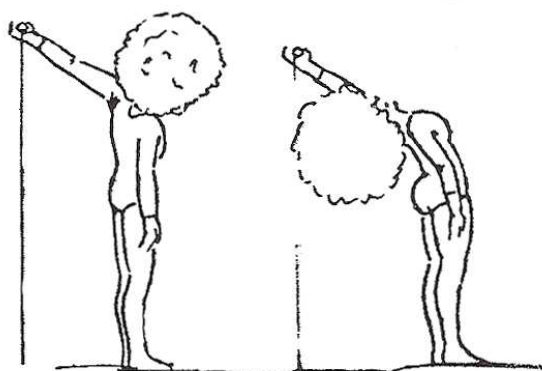


figuur 4

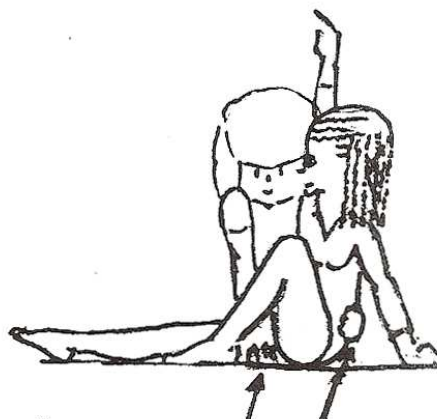




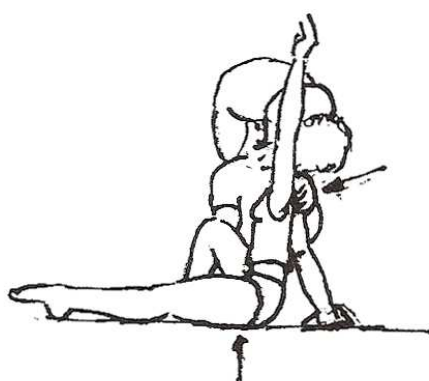
figuur 5



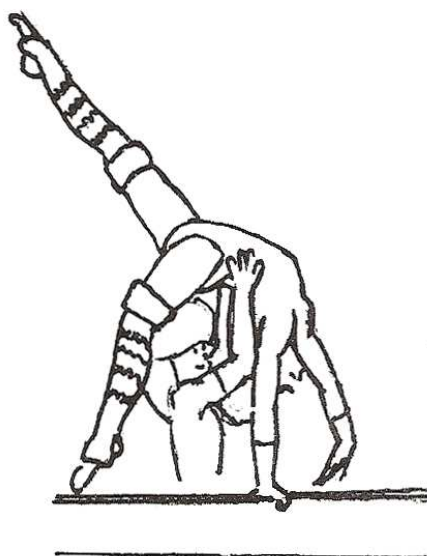
figuur 6



figuur 7



figuur 8



figuur 9

LEERWEGEN

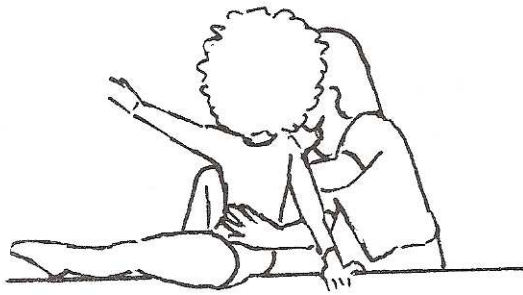
Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Van zitrade (fig. 4) tot Valdez
- Van met helpers tot zonder helpers
- Van ruglingse handen- en voetensteun draaien tot brug tot Valdez (fig. 5)

HELPEN (fig. 7,8,9,10)

In principe zit onze helper aan de kant van het zwaaibeen, doch aan beide kanten is

mogelijk. Op de mat laten we ons helpen met een draaggreep en als de oefening gekend is met een klemgreep op de balk.



figuur 10

FOUTEN, OORZAKEN EN REMEDIES

+ **niet rond komen** (gebrek aan kracht, aan lichaams perceptie)

- afstootbeen volledig strekken alvorens af te drukken (GEORGE (9))
- steunhand dicht zetten
- afstootvoet tegen zitvlak
- hoofd en vrije arm achterover zw.
- uit zit op een veerplank, steunarm op de mat
- het vrije been snel voorbij de handsteun brengen

+ **Afwijken van het rechte vlak** (gebrek aan lich. perc.)

- arm en hoofd in sagittaal vlak achterover zwaaien
- vertraagd uitvoeren geholpen door twee helpers
- hand op rechte lijn steunvoet-zitvlak plaatsen
- hoofd laten begeleiden door tweede helper

+ **Niet disloqueren** (gebrek aan lich.perc., schrik, gebrek aan schouderlenigheid)

- het disloqueren onbelast uitvoeren in stand aan het wandrek (GANTOIS (20)) (fig. 6)
- de steunarm zo ver als mogelijk in buitenrotatie plaatsen.
- de oefening van fig 5 met steeds minder torsie uitvoeren

+ **niet door handenstand komen** (gebrek aan kracht in de schoudergordel, gebrek aan lich.perc.)

- steunarm verder plaatsen
- steunarm gestrekt houden

TOEPASSING

Variaties

De meeste getekende variaties zijn mogelijk zowel op de balk als op de vloer, behalve fig. 21. Ook combinaties van de figuren zijn mogelijk bijvoorbeeld 11 en 12 of 17 of 18.

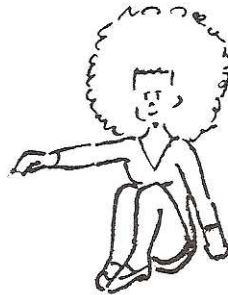
Met twee handen gesteund (fig. 14) werd geïntroduceerd door Menichelli. Fig. 15 wordt Tinsica Valdez genoemd en wordt doorgaans op de balk bedreven.

Fig. 11 toont de vertrekhouding voor Arabische Valdez (Gedney (5)).

Oefening 16 vonden we bij MAGAKIAN (18) en UKRAN (15). De beginpositie van fig. 20 en 21 vonden we eveneens bij UKRAN (15). **Oefening 18, Valdez van zit tot zit is een primeur voor dit tijdschrift.**

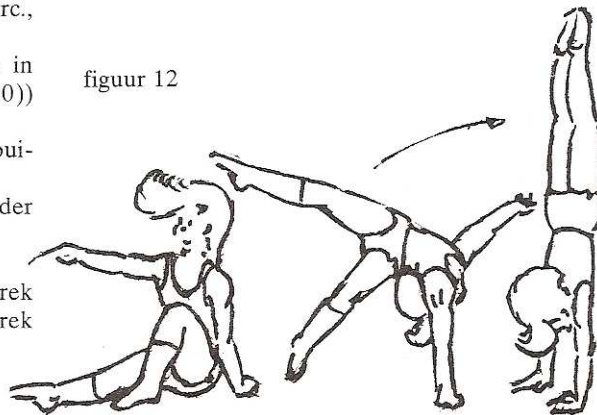
Verbindingen

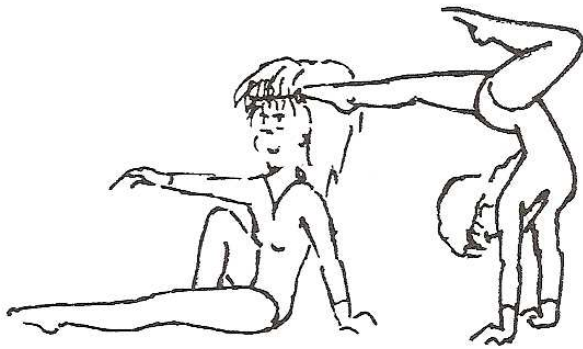
- Voorwaarts rollen tot zit + Valdez
- Rad tot zit (fig. 4 van rechts naar links) + Valdez
- Keranovsalto + Valdez
- Enz... + Valdez
- Valdez + brug rugwaarts
- Valdez + Menichelli flik-flak.
+ enz....



figuur 11

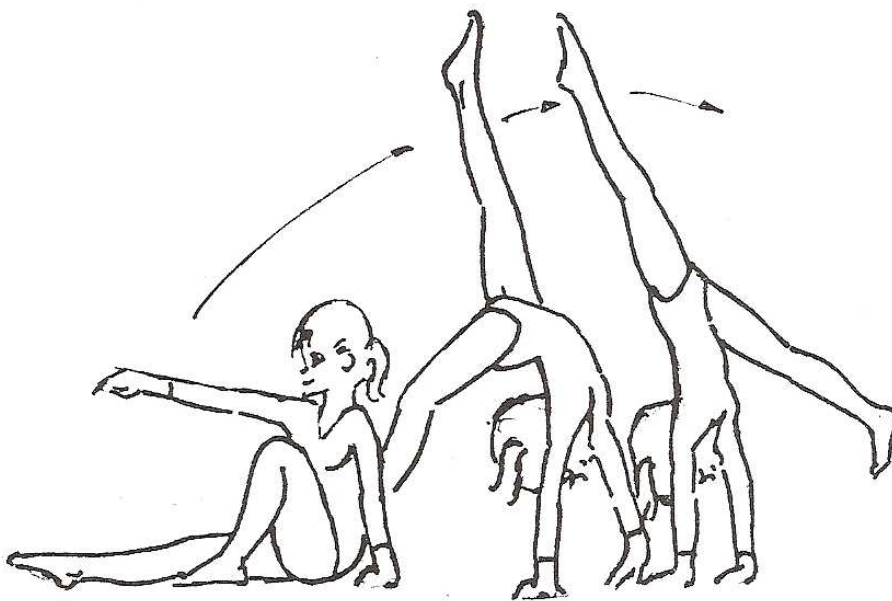
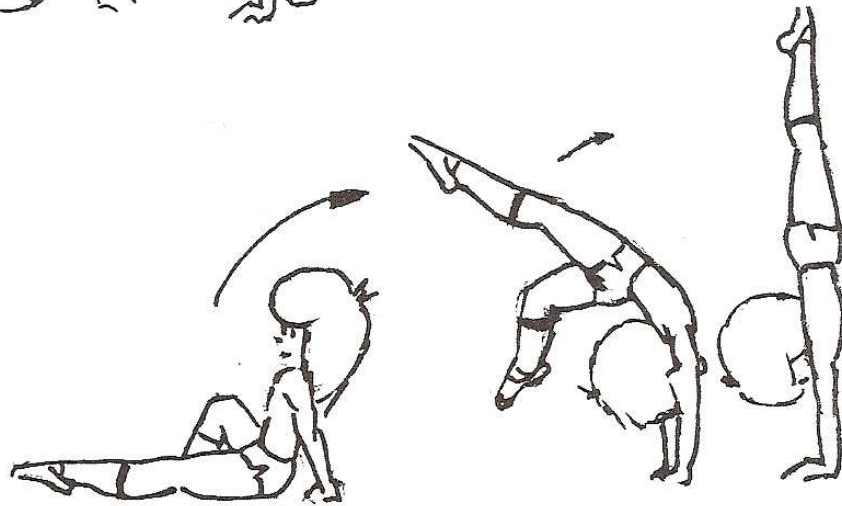
figuur 12





figuur 13

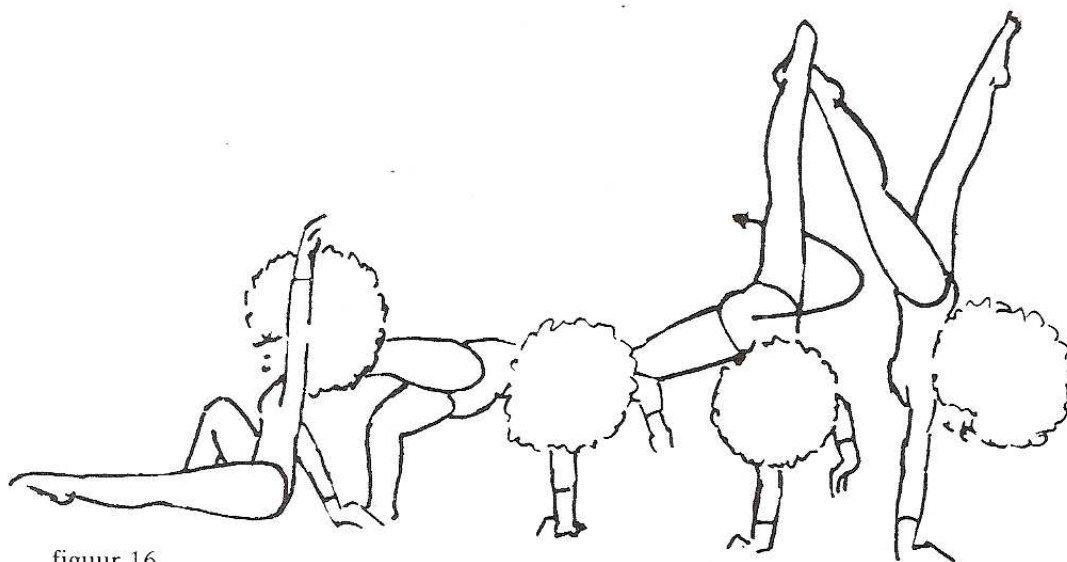
figuur 14



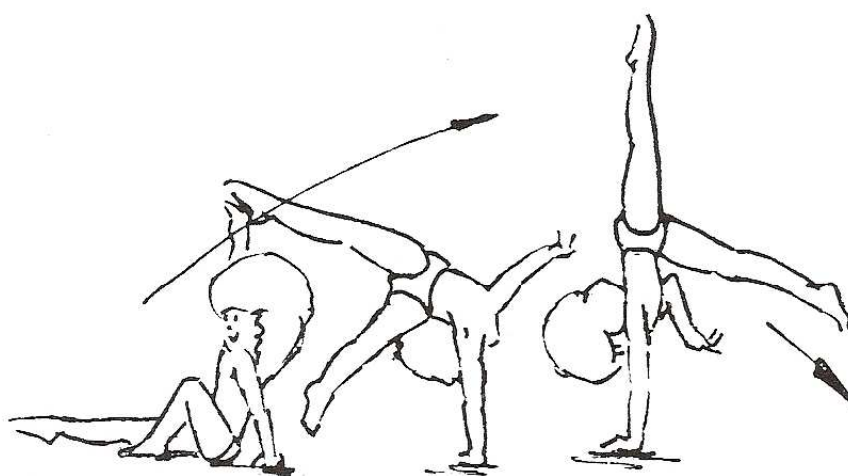
figuur 15

BIBLIOGRAFIE

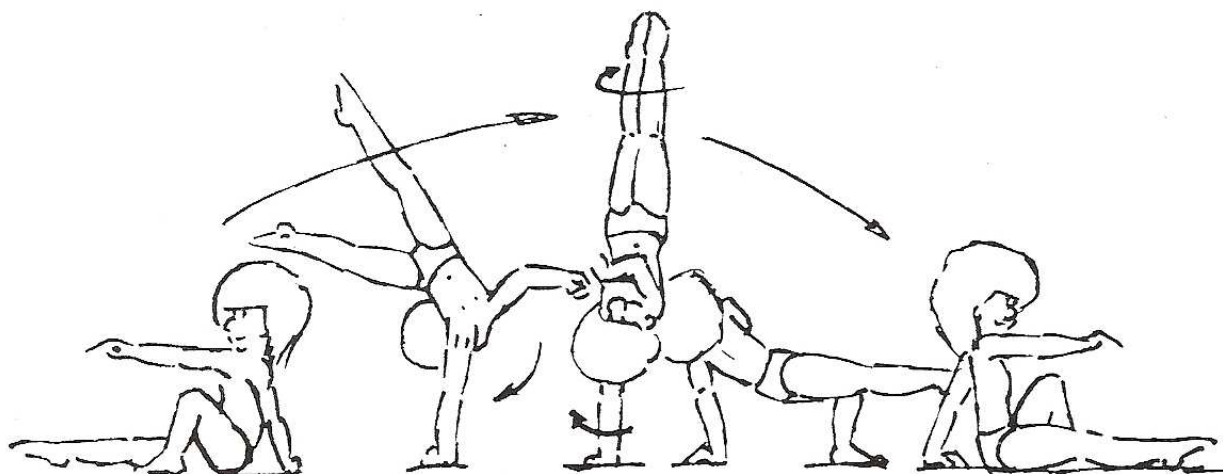
- 1) Dit artikel is gebaseerd op: C. PEETERS, VALDEZ, (Niet gepubliceerd eindwerk voor het verwerven van de graad van geaggregeerde voor het L.S.O. in de L.O. en de Biologie, Promotor J. Gantois) Dilbeek, Parnas, 1982.
- 2) H. TIMMERMAN, *Leistungsturnen am Schwebebalken*, (Schriftenreihe... Band 58) Schorndorf, Hofmann, 1972, pp. 54-57.
- 3) C. & R. PIARD, *Gymnastique féminine*, Paris, Amphora, 1971, p. 125.
- 4) NKGB (Ed.), *Internationale waarderingsvoorschriften keurturnen dames*, s.l., 1980, p. 184.



figuur 16



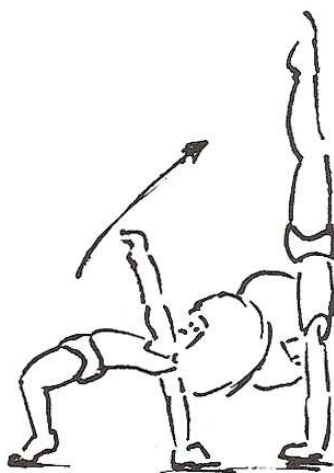
figuur 17



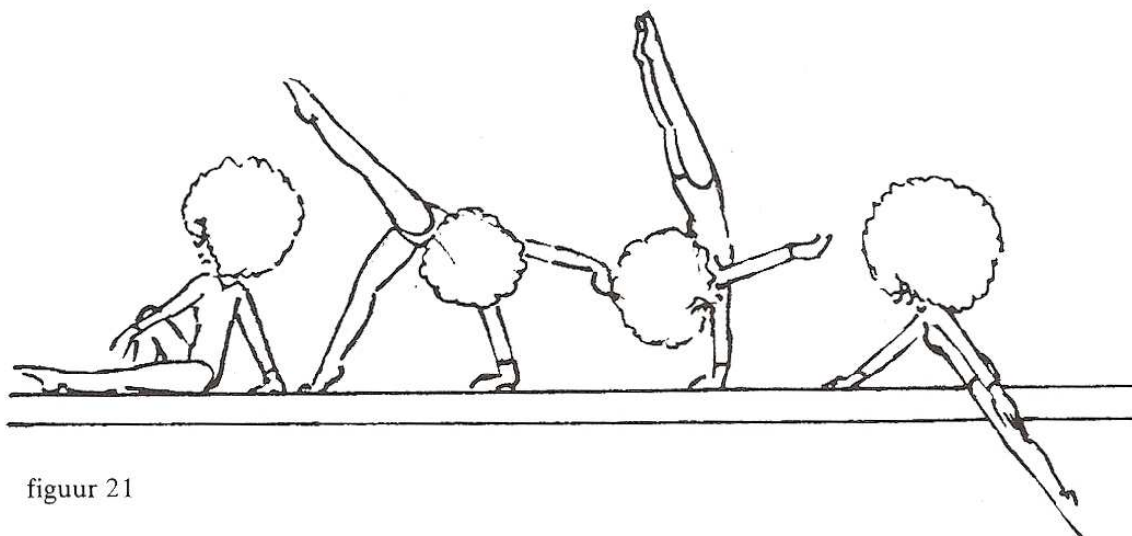
figuur 18



figuur 19



figuur 20



figuur 21

- 5) J. GEDNEY, **Tumbling and balancing**, New Jersey, Prentice Hall, 1977, pp. 112-116.
- 6) A. BAKELANTS, **Turnen, vaktaal en initiatie**, s.l.s.d. (2), p. 23.
- 7) C. BOWERS & J. FIE, **Judging and coaching women's gymnastics**, California, Mayfield, P.C., 1972, p. 83.
- 8) R. BYRD & P. EVERETT, A cinematographical analysis of the VALDEZ! **International Gymnast**, 1972, p. 37.
- 9) G.S. GEORGE, **Biomechanics of Women's Gymnastics**, Englewoods Cliffs, Prentice-Hall, 1980, pp. 91-93.
- 10) J.R. PUCKETT & E.J. BENGTON, **Complete Gymnastics Handbook**, West Nyack, Parker, 1979, p. 101.
- 11) D. & Barbara TONRY, **Women's Gymnastics I, The floor Exercise Event**, New York, Lippincott & Crowell, 1980, pp. 90-91.
- 12) D. & Barbara TONRY, **Women's Gymnastics 2, The Vaulting, Balance Beam and Uneven Parallel Bars Events**, New York, Lippincott & Crowell, 1980, p. 117.
- 13) N. LOKEN & WILLOUGHBY, **The complete book of gymnastics**, New Jersey, Prentice Hall, 1977, p. 90.
- 14) F. RYAN, **Gymnastics for Girls**, New York, Penguin, 1978 (3), pp. 90-91, 218-219.
- 15) M.L. UKRAN, **Technik de Turnübungen**, Berlin, Sportverlag, 1970, pp. 400-403.
- 16) G. BORRMANN, e.a., **Gerätturnen**, Berlin, Sportverlag, 1972, pp. 282-283.
- 17) R. Ito & Pam Chilla DOLNEY, **Mastering women's gymnastics**, Chicago, contemporary Books, 1978, pp. 71-77.
- 18) A. MAGAKIAN, **La gymnastique artistique et sportive contemporaine masculine et féminine**, Paris, Chiron, 1978, p. 162.
- 19) Blanche DRURY & Andrea SCHMID, **Introduction to Women's Gymnastics**, San Francisco, Mayfield, 1973, p. 45.
- 20) J.M. GANTOIS, Valdez, **Sport & Jeugd**, XVIII (1979), nr. 4.