

ACROGYM

Jimi Gantois

Het toestelturnen, de sportieve ritmische gymnastiek en het trampoline springen, zijn takken van gymnastiek, die reeds geruime tijd een zekere populariteit genieten. Recent heeft zich daar ook de acrobatische gymnastiek bijgevoegd.

Door fanaten wordt er nochtans op gewezen, dat acrogym een heel oude tak van de gymnastiek is. Er werden afbeeldingen gevonden op oude vazen en documenten, zowel uit de Chinese oudheid als uit het antieke Griekenland.

De eerste wereldkampioenschappen werden pas in '74 door het IFSA (International Federation of Sports Acrobatics) georganiseerd.

Net als in toestelturnen en S.R.G. zijn de oostbloklanden toonaangevend. De U.S.A. volgt echter op de voet. In België en Nederland zijn reeds verscheidene clubs, die zich in acrogym specialiseren.

Wij zijn van oordeel dat sommige elementen van het acrobatisch turnen zeker bruikbaar zijn voor de lessen Lich. Opvoeding op school. Het vraagt bijna geen turnmateriaal en het kan zelfs in het gras uitgevoerd worden.

In dit artikel geven we eerst een woord uitleg over de inhoud van acrogym. Vervolgens suggereren we enkele tips voor de aanpak. De haalbare oefenstof (verre van volledig) werd enkel in tekeningen weergegeven.

INHOUD

Acrogym bestaat uit:

A. Individuele oefeningen:

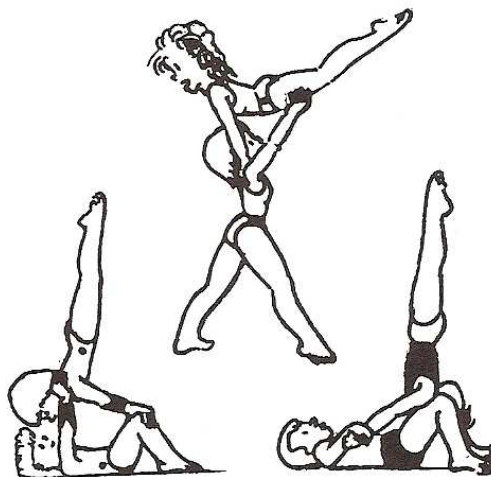
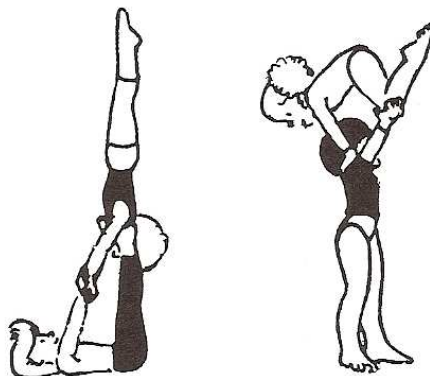
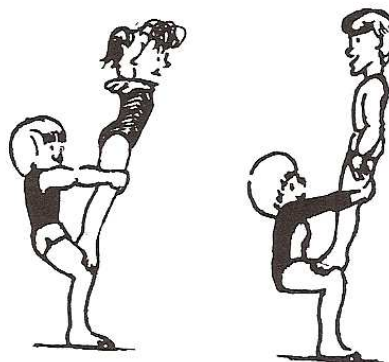
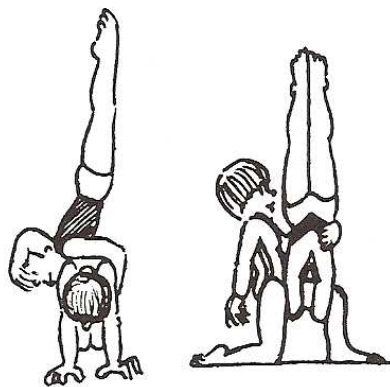
Tumbling heren en tumbling dames:

Zij moeten elk twee verschillende lange matreeksen uitvoeren op een speciale veerkrachtige tumblingbaan van twee meter breed en twintig meter lang.

B. Partneroefeningen:

Men onderscheidt: dames paar, heren paar en gemengd paar.

Het duo moet twee oefeningen uitvoeren op muziek gedurende telkens 2 min 30. In de ene oefening ligt het accent op het in evenwicht houden van de partner (Balance routine). In de andere reeks ligt het accent op het werpen en vangen van schroeven en salto's en het gelijktijdig en gecombineerd



uitvoeren van langematsprongen. (Tempo routine).

C. Groepsoefeningen:

De dames voeren oefeningen uit in trio's, de heren werken met vier.

ENKELE METHODISCHE BESCHOUWINGEN

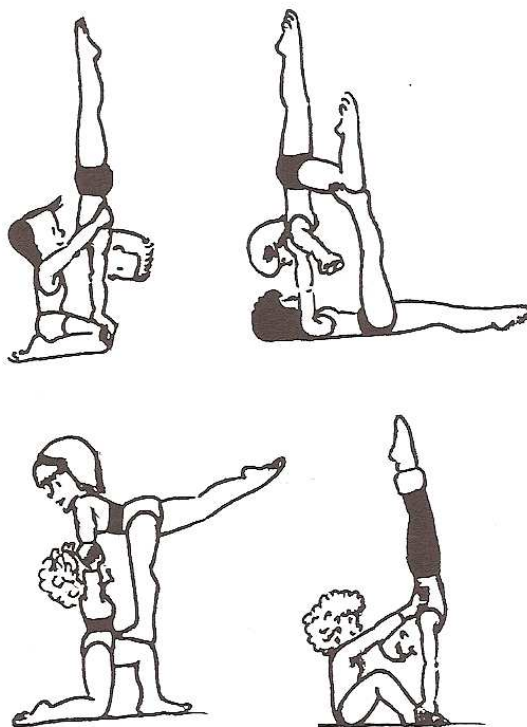
- In tegenstelling met wat we gewoonlijk vragen in het toestelturnen, is het hier niet noodzakelijk van functie te wisselen. Zowel de taak van de onderman als die van de bovenman is waardevol. Zowel de zware als de lichte leerling mag zich specialiseren.
- Zowel het opkomen, het houden en het afbouwen zijn belangrijk en kunnen gevarieerd worden in de meeste gevallen. Bijvoorbeeld:
 - Schouderstand op de handen en de knieën van de partner (cfr. figuren):
 - Houden met dwarsgespreide benen, met één of beide benen gebogen.
 - Terug langs omgekeerde weg of in overslag.
 - Bij stand op de schouders:
 - Op één been staan, de onderman houdt met beide handen de enkels vast.
 - Verschillende wijzen van opkomen (cfr. SLAATS o.a.).
 - Men kan de wijze van opkomen of afbouwen opleggen of aanbieden in de vorm van een open opdracht.
 - De onderman moet zich stevig opstellen, dat wil zeggen: bij alle standen een rechte rug en een brede basis vormen door ofwel de voeten te spreiden ofwel in ruglig de armen zijwaarts gesteund te houden.
 - We nemen steeds met onze rechterhand de rechtervoet of -hand van onze partner en met de linker, de linkerhand of -voet. Bij hand-hand contact worden de duim en pink gespreid (zoals de scouts en gidsen elkaar een hand geven).
 - Men kan een leerweg aanbieden van gemakkelijk naar moeilijk door:

1. Vormverandering:

- de onderman in ruglig, kniehielzit, halve kniestand, stand.
- de bovenman in steun, in hoeksteun, in handenstand.

2. Materiaalaanpassing:

- bij het wandrek met valmatten, banken, kasten of in de zandbak voor het verspringen.

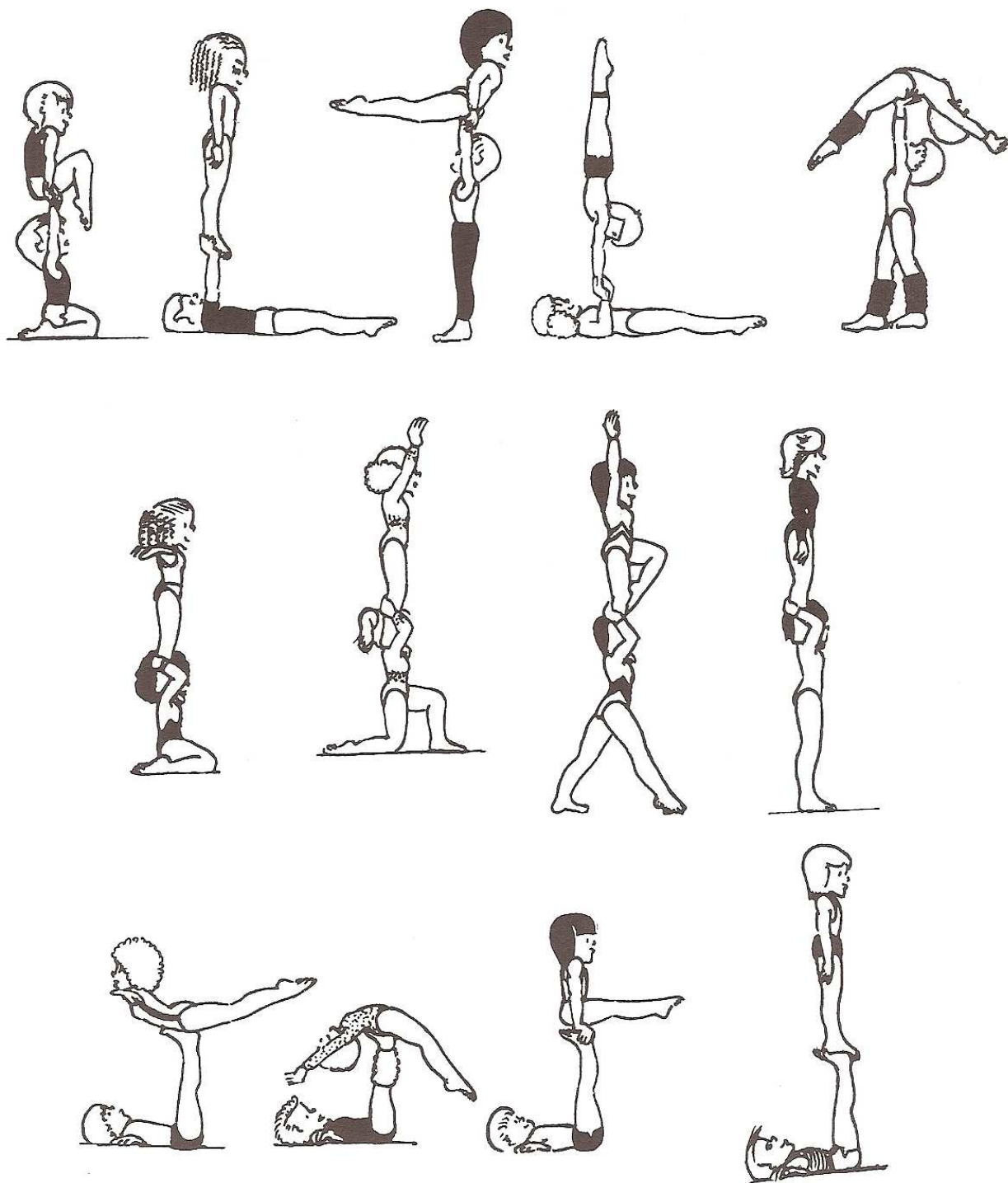


3. Begeleiding:

- de helpers mogen alleen de bovenman in steun helpen en beveiligen. De volledige last moet door de onderste getorst worden.
- Als verwijderde doelen kunnen we stellen:
 - Samenwerken in kleine partnergroepen (bekommernis om de veiligheid van de partner, opvoeden tot lichamelijkeheid.)
 - Evenwichtsoepvoeding, besef van de positie van het lichaamszwaartepunt in wisselende houdingen.
 - Houdingsopvoeding, zin voor het esthetische, zin voor gezonde houding.
 - Durf, vertrouwen in de partner, in de helpers.
 - Expliciteren van problemen, samen met de partner zoeken naar oplossingen.

OEFENINGEN

In dit artikel beperken we ons tot oefeningen uit de balance routine voor paren, die bovendien haalbaar zijn in het onderwijs (sommige met helpers). Om memotechnische redenen hebben we ze ingedeeld naar gelang de steunpunten op de onderman. We probeerden de stunts uit met jongens en meisjes uit nagenoeg alle takken van het secundair onderwijs. Wij en ook de leerlingen hebben er veel plezier aan beleefd.



LITERATUUR

- BAUTERS, Kathy, **Acrogym op school. Oefeningen per twee uit de balance routine**, (niet gepubliceerd eindwerk, regentaat Parnas), Dilbeek, 1982.
- COULTON, Jill, **Sports acrobatics**, Wakefields, E.P. publishing, 1981.
- SLAATS, C.M.I., 'Stunten', **Gymnastiek**, VIII (1981) nr. I, I-II.
- VAN DER MARLIERE, **Acrogym. Sport**, XXIV (1981) nr. 4, 469-472.