

De spin

Jimi Gantois

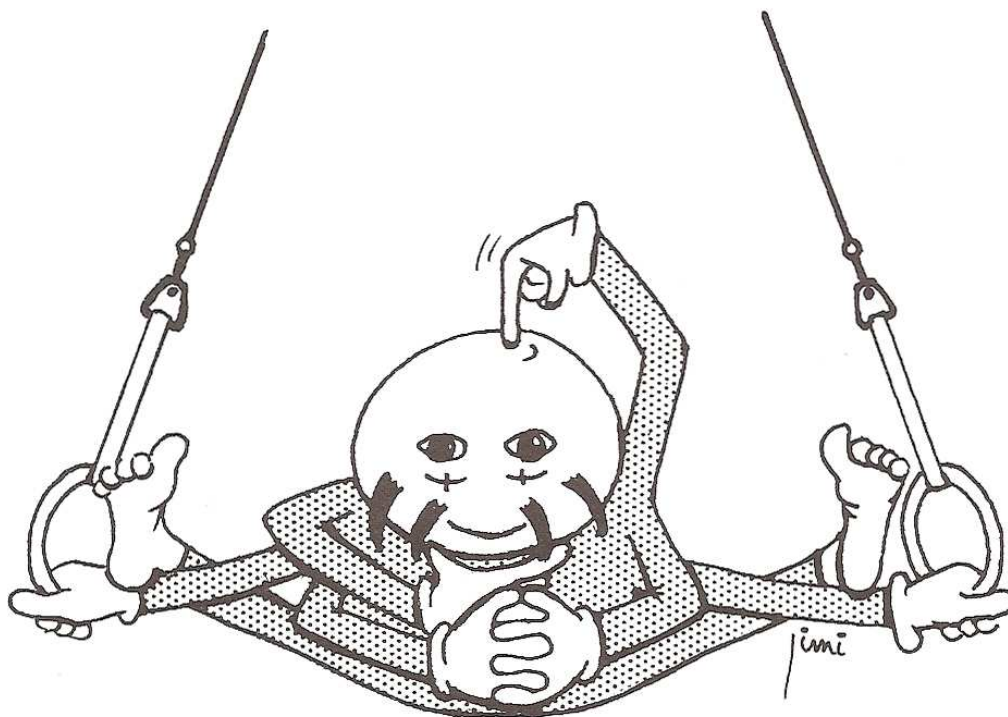


fig. 1

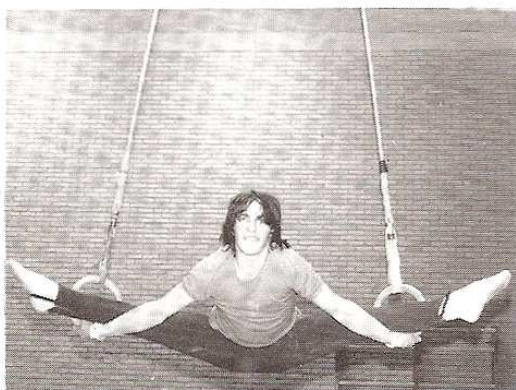


foto 1

Net als bij vele originaliteiten is de oorsprong van de spreidzit-spreidhang of spin (foto 1) moeilijk te achterhalen. Volgens THOMAS (1980) bracht Gennadi KRYSSIN (USSR) deze variant van de breedte-hang of "krist" voor het eerst in competitie. MAGAKIAN (1978) zag de oefening voor het eerst op training bij de Bulgaren. Wij menen dat vooral Stoyan DELTCHEW (Bulgarije) en DEF (Frankrijk) deze houding populair hebben gemaakt.

Wie denkt aan een variant op de breedtehang, associeert dit onmiddellijk met zware



foto 2

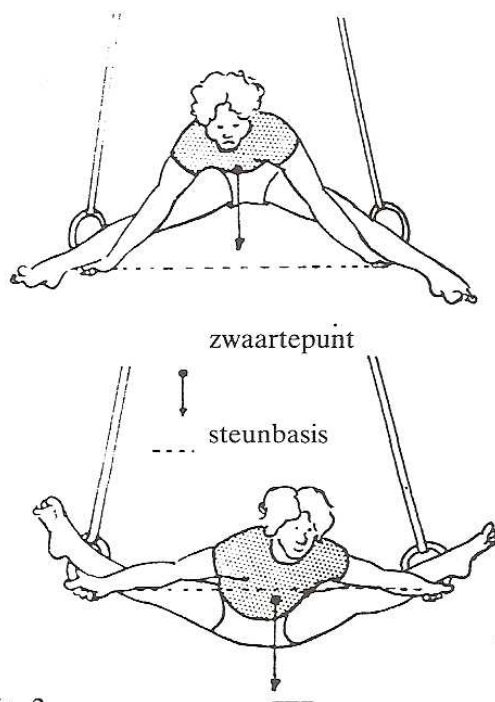


fig. 2



foto 3

spierarbeid voor de schoudergordel. Wij hebben een vijftienjarig meisje (foto 2) in de spinhouding geholpen, om het tegendeel te bewijzen. Het is wel belangrijk te kunnen beschikken over een grote lenigheid in de bekkengordel, want hoe lager men het lichaamszwaartepunt kan brengen ten opzichte van de labiele steun, des te makkelijker men het evenwicht bewaart. Het is zelfs mogelijk in deze houding het zwaartepunt lager te brengen dan het steunniveau (fig. 2), wat de stabiliteit in de hand werkt. Kan men op de vloer in spreadzit zonder problemen de borst tegen de grond houden, dan

loont het de moeite je door je vrienden in de ringen te laten hijsen, al was het maar voor een foto (3).

In het competitieturnen wordt de spin aangenomen na een halfslachtige stut (fig. 3). We rollen in terwijl we de ringen spreiden en draaien en de kuitten op de polsen leggen. Volgens het wedstrijdreglement mogen de touwen en ringen niet geraakt worden met de benen. We blijven in evenwicht door de opzwaai te doseren en de borst laag te houden. We verlaten de houding langs omgekeerde weg.

Beginnelingen kunnen we met (veel) helpers in de houding brengen langs dezelfde weg (foto 4). We letten erop dat de benen steunen ter hoogte van de **kuitten**, anders kan men de ringen niet genoeg spreiden. Hierdoor komen de schouders en ook het zwaartepunt hoger. Dit geeft een labiel evenwicht (fig. 2). Ook moeten de benen de armen raken ter hoogte van de **polzen**. Anders is de

druk op het ellebooggewricht te groot.

We hebben helpers nodig die de ringen uit één trekken bij de touwen (de ringen moeten kunnen draaien!) en partners die de schouders optillen en het indraaien begeleiden. Een extra steun aan het zitvlak is in het begin geen overbodige luxe (foto 5). Verliest men het evenwicht naar achter, dan doet dit nog geen pijn, maar de helpers zijn eraan voor hun moeite.

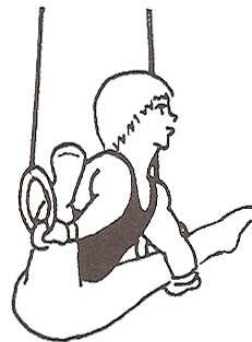
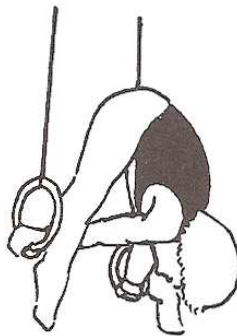
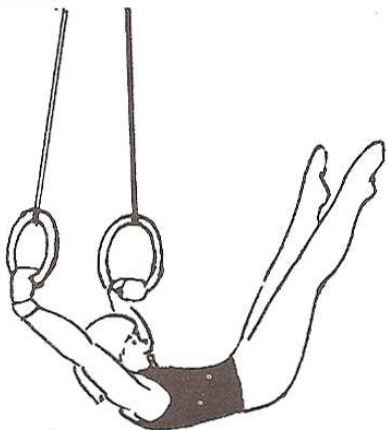
Wanneer de turner ervaring heeft met slingeren aan de "stille" ringen en het stutten



foto 4



foto 5



naar steun onder de knie heeft, kan de oefening vanuit zwaai aangeleerd worden. Twee helpers die zich verhoogd opstellen, de schouders ondersteunen en de zwaai afremmen volstaan. Uit zwaai is het gemakkelijker om de ringen te spreiden.

MAGAKIAN A., *La gymnastique artistique et sportive contemporaine*, Paris, Chiron Sports, 1978, p. 203.

THOMAS K. & K. HANNON, *Kurt Thomas on Gymnastics*, New York, Fireside Book, 1980, p. 123.

Met dank aan de studenten van het regentaat L.O. van het I.L.O. Parnas te Dilbeek.