

Balabanov

Jimi Gantois

Yuri Balabanov (met het accent op de tweede ba, foto 1) turnde tot nu toe in de schaduw van die andere Russische groten zoals Korolev, Artemov en Bilozerchev. Nochtans heeft hij reeds ruimschoots zijn rekriempjes verdiend als lid van de nationale Russische ploeg.

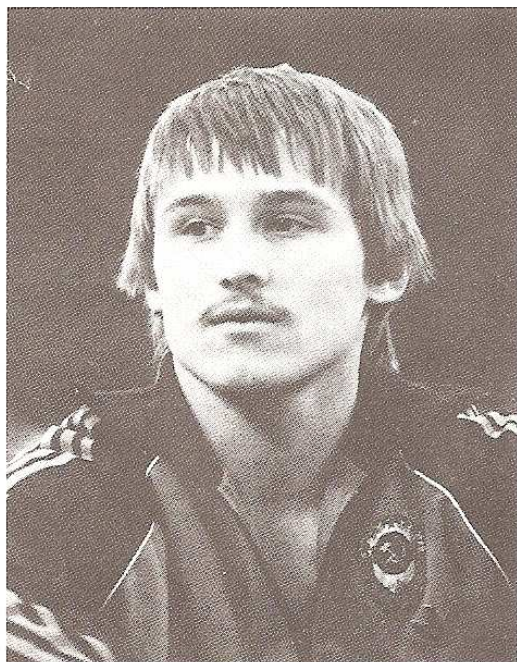
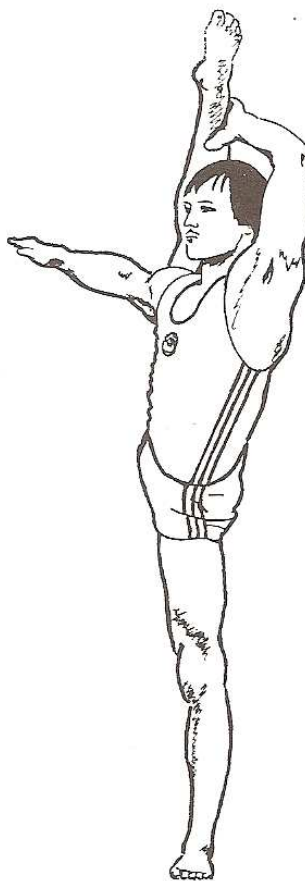


foto 1

Hij veroverde goud op de Spartakiade en de Coca-Cola-Cup (London) in 1983. Hij behaalde brons op de alternatieve spelen in Olomouc in 1984. Hij won in november van datzelfde jaar de CHUNICHI-Cup in Nagoya (Japan) en in 1985 het Russische kampioenschap. Hij was achtste op de recente Universiade in Kobe (Japan) en hij behoorde tot de winnende ploeg op de wereldkampioenschappen in 1985 in Montreal. Op de door J. GOEHLER gepubliceerde wereldranglijst staat Balabanov op de 9de plaats.

Yuri blijkt een "all-rounder" te zijn met regelmatig finale plaatsen aan de ringen (dubbele gehoekte voorwaartse salto met een halve schroef) en aan de brug (reuzendraai, tweemaal Diamidov gevolgd door reuzendraai). De aanleiding van dit artikel is



figuur 1



figuur 2

echter zijn "Balabanovsteun". Uit reportages in de International Gymnast wisten we reeds dat Yuri zijn lenigheid optimaal investeert in zijn grondoefening (cfr. fig. 1 en 2). We merkten zijn spreidhoeksteun op gebogen armen op tijdens een demonstratie van

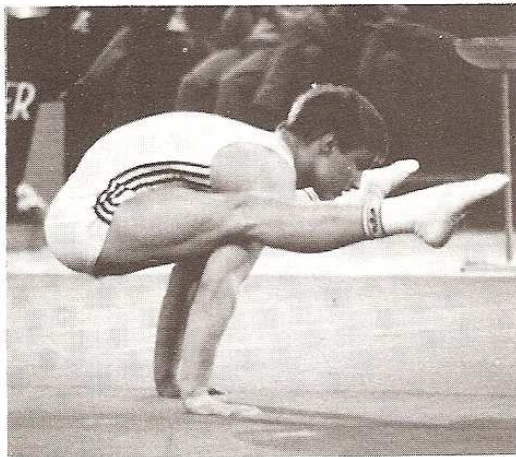
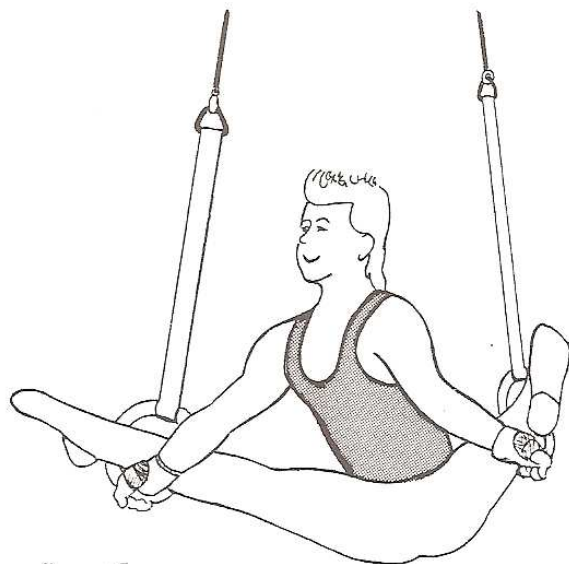
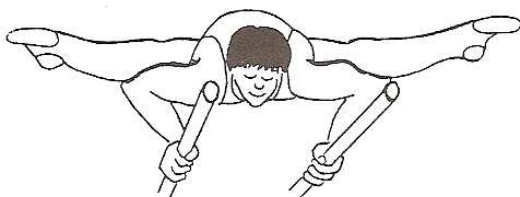


foto 2



figuur 5



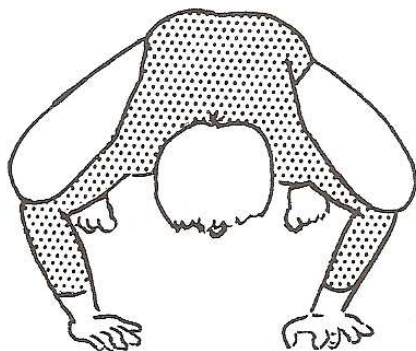
figuur 3

de USSR-ploeg te Waregem (België) (foto 2). Balabanov voerde deze houding uit op de vloer en op de brug (fig. 3). Wij introduceren de Balabanov-steun op de balk.

De Balabanov-steun kunnen we beschouwen als een geslaagde kruising tussen een kikvors-stand (fig. 4) en de spin (fig. 5). De been steunen bij beide evenwichtshoudingen op de armen (foto's 3 en 4).



foto 3



figuur 4

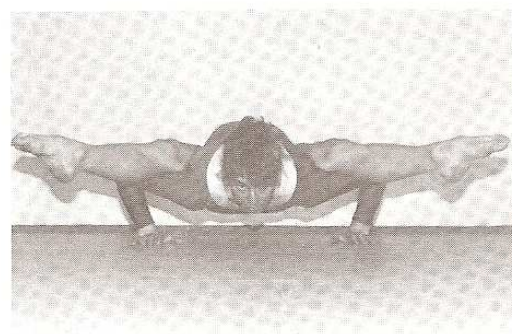
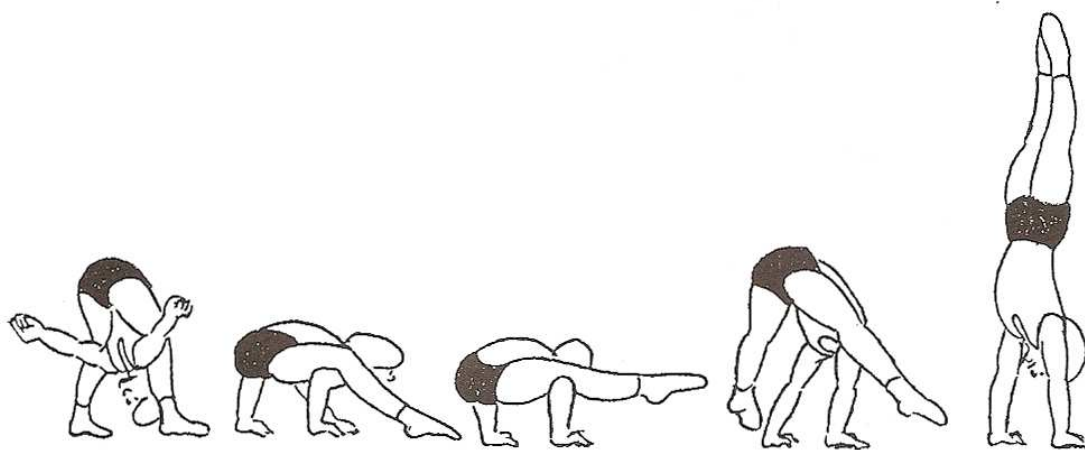


foto 4

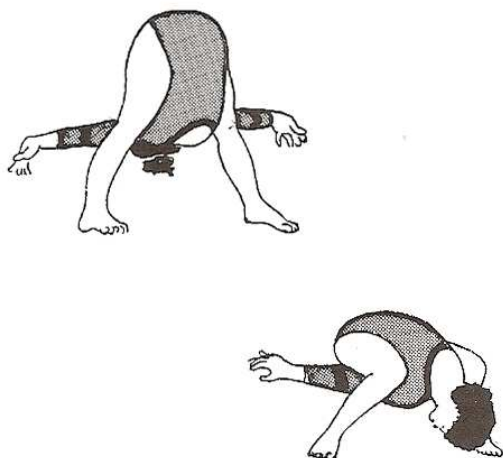
Je moet lenig zijn om de houding met gestrekte benen te kunnen uitvoeren: in spreadzit zonder inspanning je borst op de grond leggen. En om tot of uit die Balabanov-steun te komen, moet je bovendien



figuur 7

sterk zijn en over een fijne evenwichtsregeling beschikken.

Op de brug spreidt en heft Balabanov de benen tot boven de ellebogen. Bij het naar voor zwaaien buigt hij vervolgens zijn armen om even uit te blazen. Op de grond (fig. 6 en 7) vertrekt hij vanuit zijwaartse spreidstand met de romp fel (sic) voorovergebogen. Hij fixeert zijn schouders achter de kniekuilen, plaatst de handen achter de voetensteun en kantelt zich tot zijn benen gestrekt horizontaal wijzen.



figuur 6

Yuri verbindt zijn innovatie zowel op de grond als op de brug met een heffen tot handenstand (fig. 7). Ook de balk leent zich voor deze nieuwigheid (foto 5 en 6). Vanuit stand komt er wel een evenwichtsprobleempje bij omdat de handen hier op één lijn met de voeten moeten geplaatst worden.

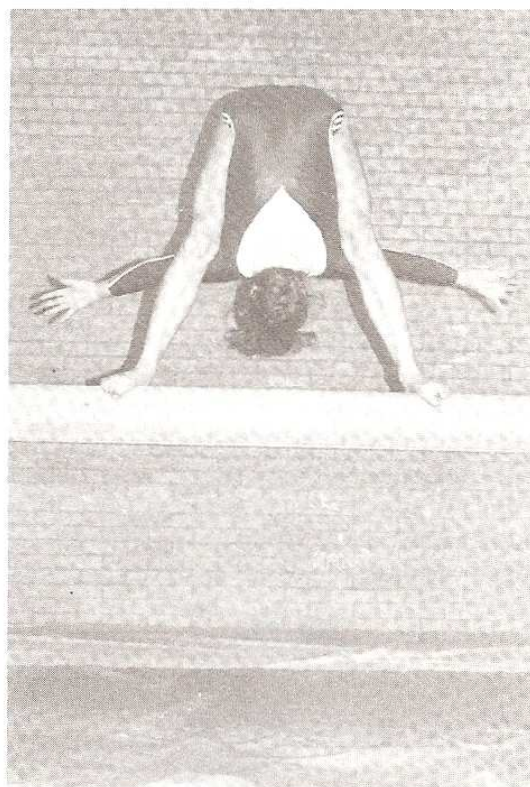


foto 5

Een andere mogelijkheid zou kunnen zijn: opspringen tot spreidhoeksteun en zakken tot Balabanov-steun of vanuit zijlingse handenstand de benen spreiden en zakken tot het onderwerp van dit artikel.

Wie niet kan drukken tot handenstand kan wel verbinden met heffen tot gewone spreid-

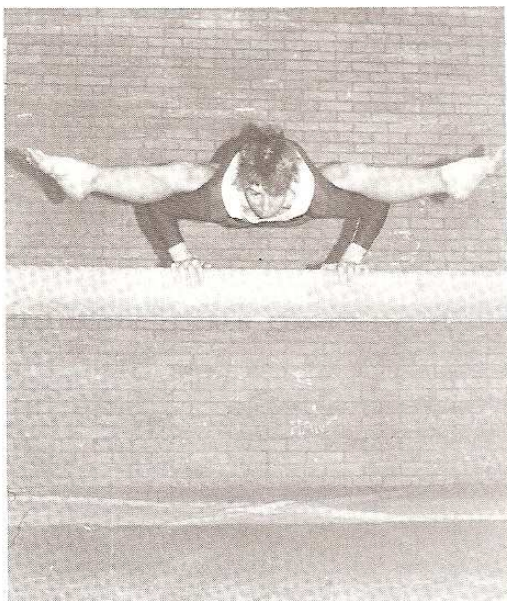


foto 6

hoeksteun en met 1/4 draai komen tot zit op de balk.

Op de vloer kan men bij gebrek aan spinazie rugwaarts rollen. Dit geeft dan aanleiding tot een andere fotogenieke houding (foto 7).

Met dank aan Dirk Pollee (foto 2), Kristel Dillen en het Parnas Turn Team (foto 8).

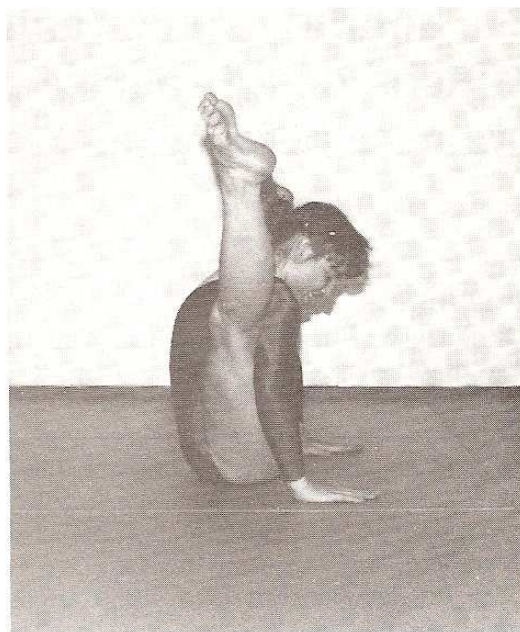


foto 7

BIBLIOGRAFIE

GANTOIS J., 1985, De Spin, **Gymnastiek II** (5) : 148-150.

GOEHLER J., 1986, International Report, **International Gymnast** 28 (6) : p. 32.

International Gymnast 26 (3 en 12) : passim.

International Gymnast 27 (7 en 11) : passim.

International Gymnast 28 (2) : passim.

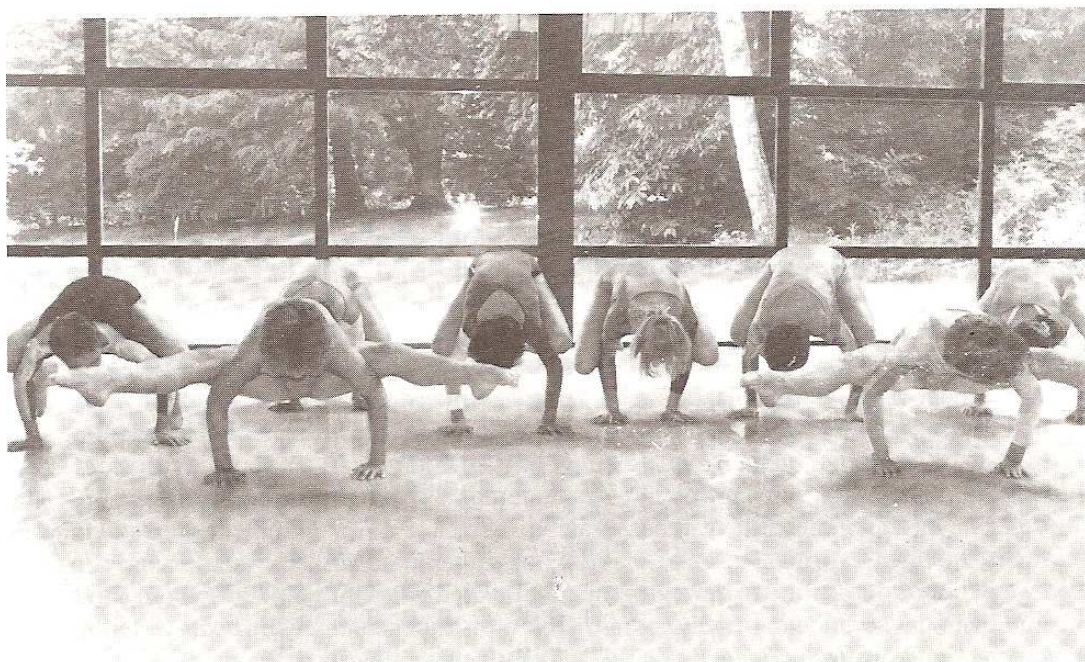


foto 8