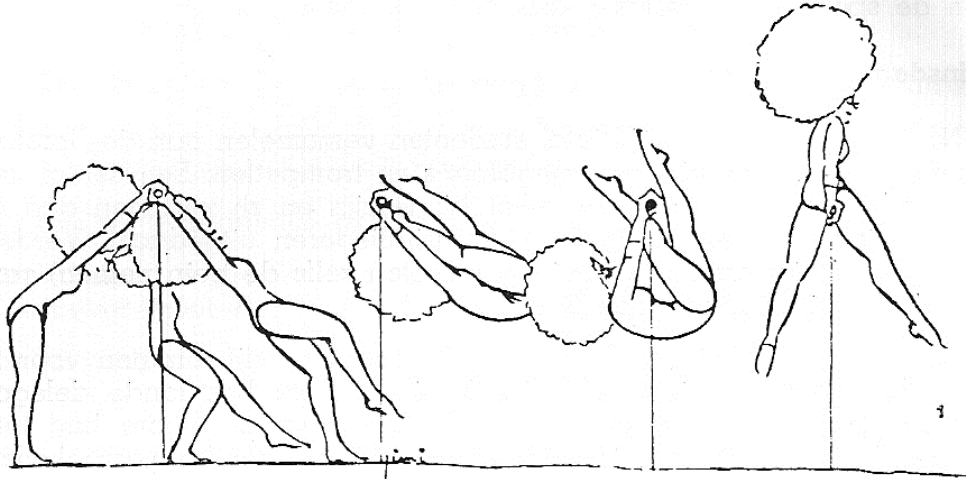


Molenopzwaai



Deze beweging wordt op hoog niveau niet meer geturnd, noch bij jongens, noch bij de meisjes. Toch vinden we de molenopzwaai belangrijk genoeg om aan te leren.

De beweging is een stap in de leerstofopbouw naar felgopzwaai naar voorlingse of ruglingse steun (kip tot steun of zit). Molenopzwaai wordt ook wel kip tot spreidzit of kip met gespreide benen genoemd. Wij zijn niet zo gelukkig met deze benaming omdat de term «kip» in de Duitse turnterminologie voorbehouden wordt voor de bewegingen die vertrekkend vanuit een stille houding gekenmerkt worden door een buigstrekactie in de heupen met een felle blokkage, zoals bijvoorbeeld kippen aan de ringen.

De «felg» daarentegen wordt ingeleid door een zwaai of draai, heeft ook een buigstrekactie in de heupen, maar zonder blokkage. We denken aan «Riesenfelge» (reuzendraai) of «Felgaufschwung».

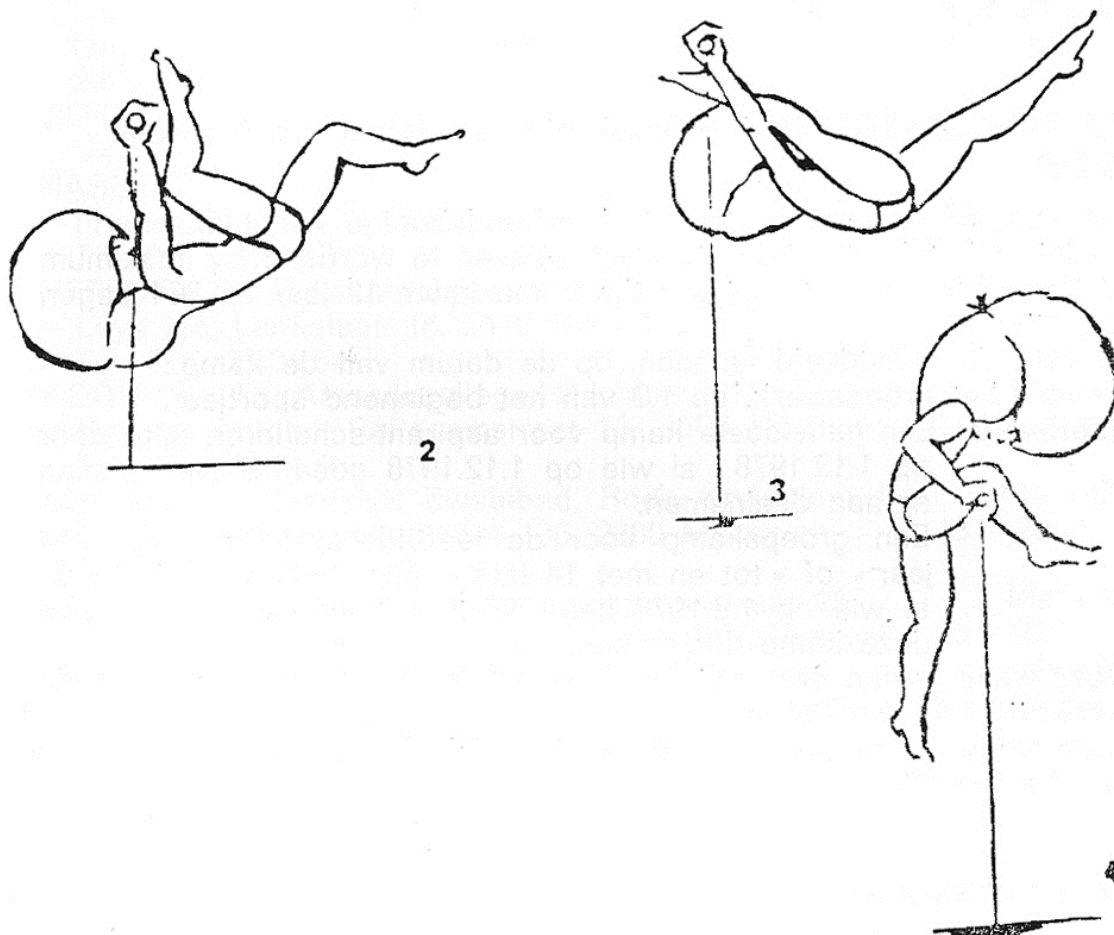
Molenopzwaai kan zowel aan hoog als aan laag rek aangeleerd worden. We beschrijven hier een verbasterde vorm: na onderlopen aan laag rek. Voor sommige kinderen kan het onderzweven met gestrekte benen zonder de grond raken nog te moeilijk zijn.

BEWEGINGSVERLOOP

Met teruggedrukte schouders pakken we het rek beet (zie tek. 1), de handen in kneukelgreep. Met gestrekte schouders en armen lopen we twee passen onder het rek door. Bij de laatste steun steken we snel het niet belaste been tussen de armen onder de rekstok door. Het andere been wordt gelijktijdig bij het rek gebracht. Bij de terugslingering drukken we ons tot steun terwijl we de heupen geleidelijk aan strekken. Bij het in steun komen moeten we met beide benen van de

voeten tot aan de dijnen langs het rek glijden. Dikwijls horen we hier de raad geven: "doen alsof je je broek aantrekt!". Voor de toeschouwer klopt dit beeld, de uitvoerder daarentegen moet met gestrekte armen proberen te drukken.

Je moet ook onthouden, dat je op het hoogste punt van je slingering eerst de heupen moeten buigen. Pas bij het terug slingeren mag je de schouderhoek sluiten. Je bent fout als je beide acties tegelijkertijd uitvoert (tek. 2).



Het onderlopen moet met teruggedrukte schouders en het zitvlak laag gebeuren. Anders heb je het moeilijk om op het keerpunt van je slingering je benen te heffen, omdat je bekken met een schok zal zakken. Bovendien vergroot je je slinger als je je zwaartepunt (bekken) ver van je ophangpunt (trek) verwijderd houdt.

We vragen je ook je benen zo weinig mogelijk te spreiden, dus niet zoals de jongen op tek. 3, anders zit het er dik in, dat je eindigt met kniehaken (tek. 4).

Voor gevorderde turn(st)ers is het mogelijk de oefening met wijdgespreide benen uit te voeren. Wanneer je je benen echter samenhoudt, benader je het dichtst een van de twee turnvaardigheden die hierna kunnen aangeleerd worden. Het rechterbeen van het meisje op figuur 1 beschrijft dezelfde bewegingsbaan als een felgopzwaai tot zit en het linkerbeen als een felgopzwaai tot steun.

J. GANTOIS