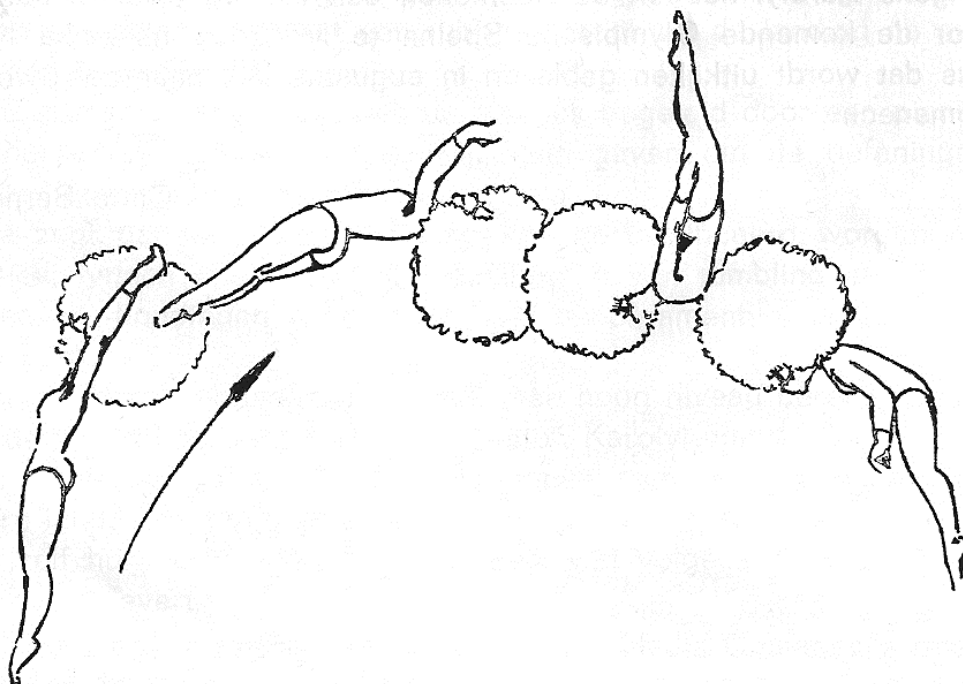


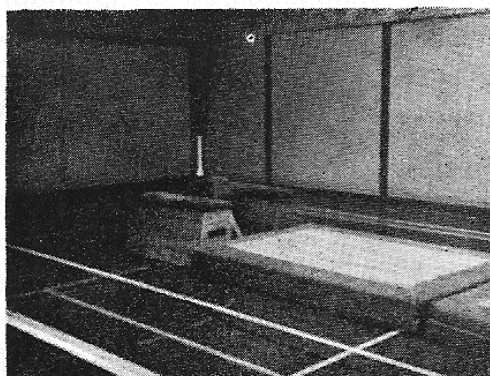
TECHNIEK

ACHTERWAARTSE SALTO GESTREKT ... ZELFS OP SCHOOL*



Als men de gehurkte salto onder de knie heeft, duurt het vaak lang, eer men zich aan een gestrekte achterwaartse salto waagt. Nochtans is de gestrekte niet moeilijker noch gevaarlijker dan een gehurkte salto. Het probleem zit alleen in het feit, dat de uitvoerder niet aanvoelt hoe hij zijn lichaam gestrekt moet houden, tijdens de achterwaartse omkering.

Tijdens onze turnlessen hebben we een manier van materiaalopstelling en partnerhulp uitgeprobeerd met de leerlingen van het zesde V.S.O. richting L.O.S. van het St. Stanislas instituut te Zaventem.

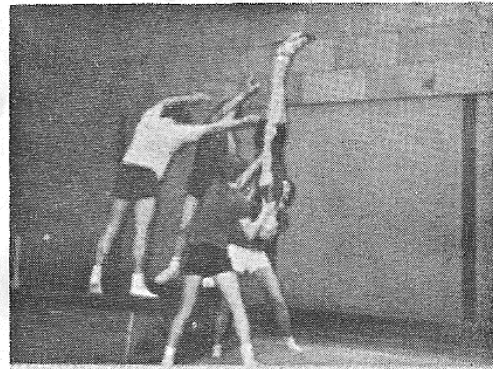
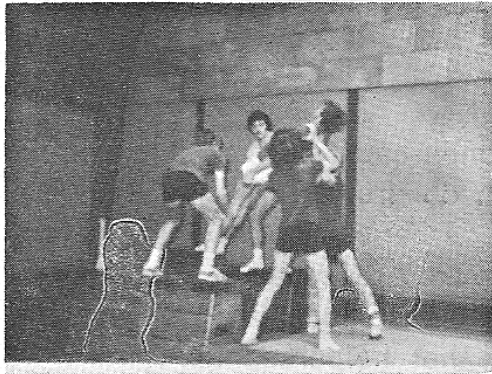


Zij hadden reeds het vorig jaar de gehurkte aw. salto met de mini-tramp op hun programma gehad en ze zijn vertrouwd met het zelfstandig werken in partnergroepen. Dit zijn o.i. de twee voorwaarden om met de "gestrekte" te beginnen. Foto 1 toont de materiaalopstelling. Een valmat is onontbeerlijk.

We staan op de bok met de rug naar de valmat, armen langs het lichaam helpers (de "gooiers")

staan op de kasten en nemen ons vast bij de dijen of de kniekuil. De twee "vangers" staan op de valmat kort bij de kasten om onze schouders te kunnen ondersteunen.

We laten ons gestrekt achterovervallen. De vangers grijpen onze schouders, de twee gooiers zwaaien met een schepbeweging onze benen over het steunpunt heen (foto 2 en 3).

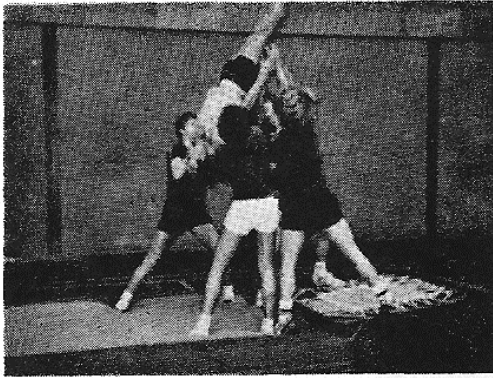


Het vraagt natuurlijk een wederzijds vertrouwen om je zo blindelings rugwaarts te laten vallen. Bij een goede klas- of clubgeest stelt dit punt echter geen problemen. Moeilijker is het je tijdens gans de beweging gestrekt te houden, niet overstrekt (we denken in de club aan de schroefsalto)!

Ook mogen we niet te vroeg buigen in de heupen om de landing voor te bereiden. Wanneer je niet goed rond komt, kan dit liggen aan de vangers, die je schouders te hoog boven de mat ondersteunen. Hoogte is bij deze oefening niet belangrijk. Ook is het mogelijk dat de gooiers, je benen niet lang genoeg begeleiden.

Heb je schrik om je vrij achterover te laten vallen, vraag dan, dat je helpers je reeds vasthouden voor je met vallen begint.

Bij deze eerste stap in de leerstof, zwaaien we nog niet met de armen, zodat alle aandacht naar de lichaamsvormspanning kan gaan.



Loopt dit alles gesmeerd, dan kunnen we dezelfde oefening met de minitrampoline uitvoeren (foto 4). Al naar gelang het doel leren we later een bepaalde armbeweging aan. Bijvoorbeeld voor araber-(flik)-salto zullen we na ophurken op een kast of paard met bogen terug in de trampoline springen om met de armen naast de oren de salto in te zetten.

Tijdens de rotatie brengen we onze armen naast het lichaam. Zijn we echter van plan de gestrekte salto op de grote trampoline te leren, dan zwaaien we de armen van achter de heupen naar voor opwaarts om ze tijdens de rotatie naast het lichaam te brengen. De helpersopstelling van foto 4 blijft in dit geval dienst doen. Later verminderen we geleidelijk aan het helpersaantal.

Jimi GANTOIS

* We danken de leerlingen van de SPORHUMANIORA te ZAVENTEM voor hun medewerking bij het nemen van de foto's.

