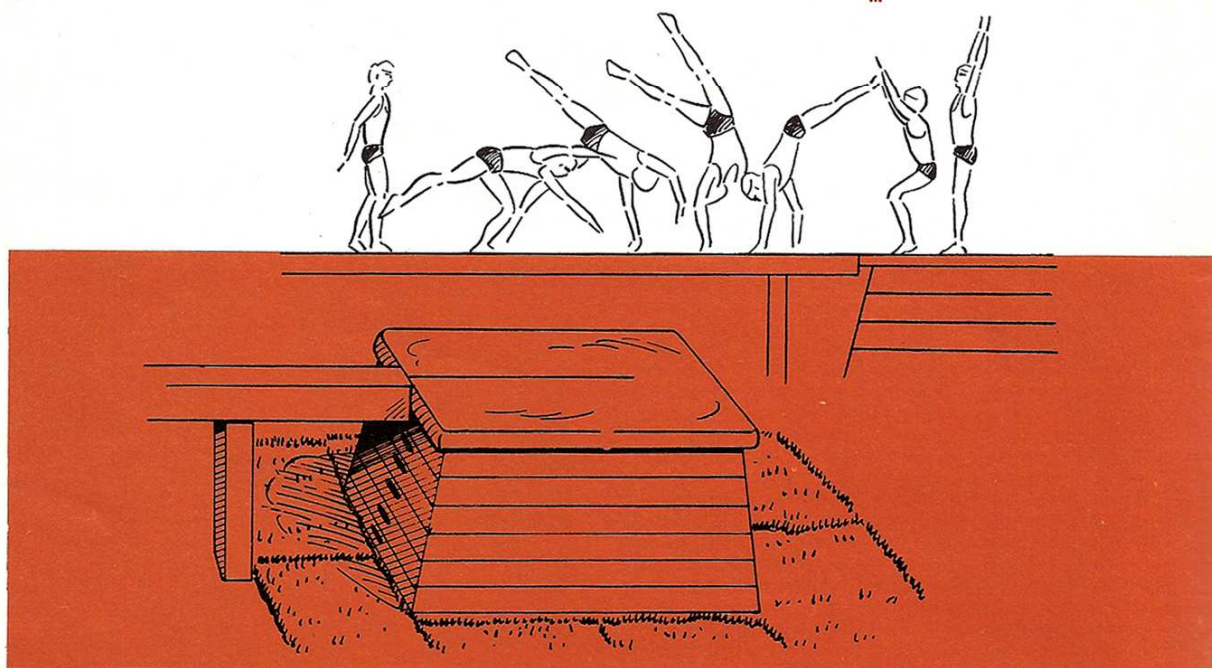


TURNEN

Ken je het rad?

probeer het dan eens op de balk



EERST NOG WAT OEFENEN OP EEN LIJN EN OP EEN ZWEEDSE BANK

* We letten erop, na het rad te landen met ons gezicht in de richting vanwaar we komen. Tijdens het rad wordt er dus twee maal $\frac{1}{4}$ draai uitgevoerd.

* Wie tot hurkzit komt of tot lig in plaats van tot stand, gebruikt de spieren van de schoudergordel niet. Hou je armen naast je oren, duw af van de grond met je tweede arm.

* We voeren het rad niet té snel, maar wel gecontroleerd uit. Zo kunnen we kijken naar de plaats waar we onze eerste voet moeten zetten.

OPSTELLING VAN DE BALK

Plaats in het verlengde van (en tegen) de balk een plint van dezelfde hoogte. Trek een lijn op de plint. Zaai er flink wat matten rond. Een helper wordt opgesteld aan de rugzijde van het rad en houdt de turnster met beide handen aan het bekken vast.

Jimi Gantois

NU KOMT DE KAT OP DE BALK!

We vertrekken op de bak ongeveer 1,50m tot 2m afstand van de plint. Ik hoor je al zuchten: „Zover?!“ Ja, zover. Zo ben je verplicht je afstootvoet en je handen ver voorwaarts te plaatsen. Onze handen komen op het uiteinde van de balk. Onze voeten worden op de plint gezet. Zo gewinnen we eraan in de diepte te kijken. Na wat oefenen raakt de schrik eraf. We trachten op de lijn in evenwicht (!) terecht te komen. Wie probeert er eerst (met helper) het rad volledig op de balk uit te voeren?