

HANDENSTAND

We plooiën een vouwmeter volledig open. We laten hem op zijn top vallen, er gebeurt niets. Van zodra er echter maar één gewrichtje niet tot 180° open is, slaat die vouwmeter toe (fig. 1).

Het is absoluut noodzakelijk het lichaam te strekken in zijn lengte-as (schouders gestrekt, rug vlak, niet gewelfd, armen en benen gestrekt) wil je ooit overslag, rad of flik lukken. Anders klap je toe als een vouwmeter.

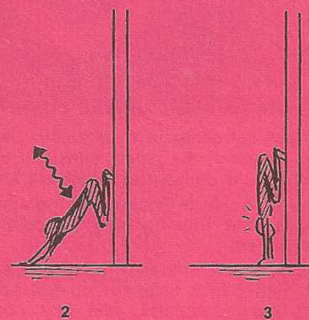
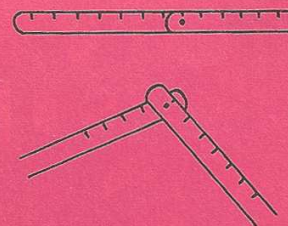
1. Ik krijg mijn armen niet in het verlengde van mijn romp, zeg je ?

- Je bent niet lenig genoeg in je schouders. Er bestaan verschillende remedies. We stellen de volgende oefening (fig. 2) voor, omdat we zo ons eigen gewicht als last gebruiken.
- Je bent niet sterk genoeg. Voer dezelfde oefening dikwijls uit, maar zet je handen korter bij het wandrek. Druk je schouders naar het wandrek (fig. 3).

2. Je weet niet dat je met holle lenden staat !

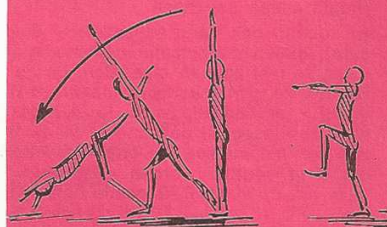
- Neem de juiste houding aan voor je vertrekt (lang maken : op de tenen staan, armen opwaarts, rug vlak) en probeer die houding te bewaren tijdens de omkering (evenwicht verliezen, voet ver zetten, handen heel ver plaatsen) (fig. 4).
- We kunnen ook een handenstand opbouwen tegen een wandrek. Een helper zorgt voor ons evenwicht. Als we het sportraam met onze armen, borst (rug), bekken, dijen en onderbenen raken is alles O.K. Dan verwijderen wij ons met een paar pasjes van het wandrek zonder onze houding te veranderen (helper !). (fig. 5).
- Probeer ook dit eens : sta op je handen terwijl een helper je dijen omklemt. Een derde staat op een plint en legt zijn hand op je voeten. Duw nu met je voeten, die hand naar de zoldering. (fig. 6).

Jimi Gantois.



2

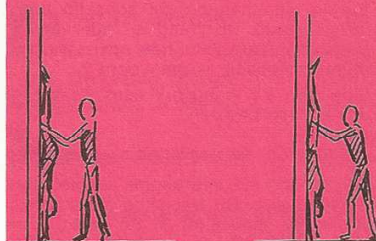
3



GOED

4

FOUT



5



6