

TURNEN

VOORLINGS VOORWAARTS DRAAIEN AAN HET REK OF DAMESBRUG VAN STEUN TOT STEUN

Heb je dit kunststukje al eens uitgetest? Het is enorm te ervaren, hoe je door je kleiner of groter te maken, kunt versnellen of vertragen tijdens een omwenteling. Geen schrik om op je rug te vallen, je hebt steeds een houvast. Als je toch bang uitgevallen bent, kan je steeds een vriend vragen een steuntje te geven aan je rug en benen.

We springen in steun met de handen in kneukelgreep (fig. 1). We maken ons lang. Met de schouders laag, ons lichaam volledig gestrekt en de dijen tegen het rek, laten we ons langzaam als een strijkplank voorover kantelen (fig. 2).

3 Wanneer we versnellen (d.i. als we ons ongeveer in horizontale positie bevinden) schakelen we vliegensvlug over naar tweede versnelling, door volledig te buigen in onze heupen.

4 Terwijl we toeknippen als een mes, buigen we onze armen en polsen, m.a.w. we grijpen om (fig. 3).

5 Er is uitstrekken geblazen, pas als we met onze buik op het rek liggen (fig. 4).

Waarom moet je met het bekken boven het rek beginnen? Er zijn verschillende redenen: het is gemakkelijker in steun te komen met je buik op de rekstok, dan met je borst, daarom moet je met het rek laag vertrekken. Het wentelen gaat sneller (de afstand zwaartepunt-steunpunt is groot). Je vermijdt je te bezeren, als je het rek tussen je buik en dijnen klemt tijdens het buigen.

Waarom omgrijpen?

Je polsen zijn wel de zwakste gewrichten van je lichaam, daarom zetten we ze reeds in de juiste positie op het ogenblik, dat ze niet belast zijn, dus gelijktijdig met de buiging in de heupen.

Draai jij steeds van het rek weg?

Ik denk, dat je vergeet te buigen in je heupen.

Heb je geen snelheid genoeg?

Plaats je bekken hoger om te beginnen, buig dieper op het goede moment. Je mag als beginnening zelfs je benen buigen.

Wie komt er het niet rond?

Hou je je lang genoeg gebogen, m.a.w. zie je je benen vóór je, alvorens je heupen te strekken? Vraag je hulpje, je benen iets voorbij de verticale boven, tegen te houden.

Vergeet je niet om te grijpen op het goede moment?

Jimi Gantois

