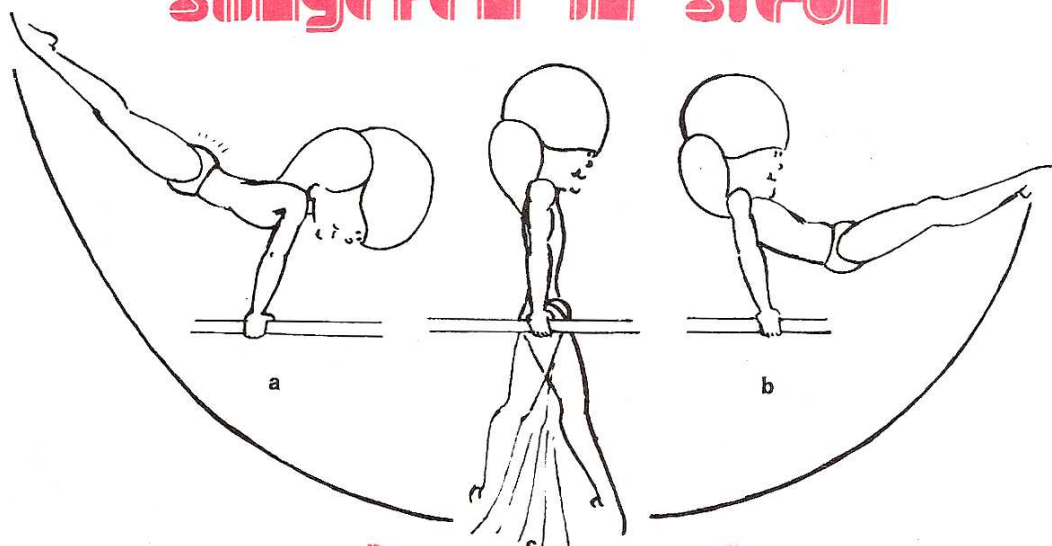


slingeren in steun



aan de mannenbrug

De slingervormen die we tot nu toe even doornamen, gebeurden in **hang**. Ditmaal slingeren we in **steun**. Het nieuwe hiervan is, dat ons lichaamszwaartepunt zich hoger bevindt dan ons steunpunt (de handen). We kunnen nu al voorspellen, dat het regelen van ons evenwicht, ons grootste probleem zal vormen.

TECHNIEK VAN HET SLINGEREN IN STEUN
Zoals aan alle andere toestellen, proberen we met ons ganse lichaam te slingeren (zie tek. 1). Als onze benen naar voor slingeren, leunen we met de schouders naar achter. Zijn de benen naar achter, dan zijn onze schouders vóór de steun. Dit heen en weer bewegen van de schouders in tegengestelde richting van de romp en de benen noemen we: **schoudercompensatie**. Wanneer we dit onder de knie hebben, kunnen we veilig slingeren. We letten nu ook nog op onze **lichaamsvormspanning**.

Dit lange woord betekent het volgende. Gedurende de ganse **achterzwaai** zijn onze **heupen opgespannen** (lichte boog) (zie tek. 1,a); tijdens de **voorzwaai** vormen onze romp en benen een **stompe hoek** (zie tek. 1,b). De overgang van boog naar stompe hoek gebeurt niet geleidelijk, maar met een **zweepslag** onderaan de zwaai, dus wanneer ons bekken voorbij de handen komt (zie tek. 1,c). Bij de achterzwaai kijken we naar de grond, tijdens de voorzwaai bewonderen we onze voeten.

VERMIJD FOUTEN VAN IN HET BEGIN
Ik hoor je al blazen: "Zoveel dingen ineens om aan te denken!"

Als je dit voor de eerste keer probeert, doe het dan op een juniorsbrug met lage leggers of tussen twee schoolbanken (als dat mag). Wees echter niet overmoedig en zwaai bescheiden heen en weer. Denk vooraf aan de schoudercompensatie. Je kan

zelfs vanuit stille steun, alleen met je schouders voor- en achterwaarts bewegen.

Rudy (tek. 2) oriënteert zich verkeerdt. Hij slingert te gespannen en heeft bijna een nekkramp.

Jefke (tek. 3) toont ons een typische foutenketting. Hij heft zijn benen, zijn romp slingert niet mee; om zijn evenwicht te bewaren hoeft hij niet te compenseren met zijn schouders, hij ziet zijn knieën.

Als hij nu wel zou compenseren of als hij in deze houding naar zijn voeten zou kijken, riskeert hij een spectaculaire noodlanding.

Marc (tek. 4) heft zijn buik te hoog op. Steeds moet je vooraan je voeten kunnen zien en niet naar je navel kijken.

Dan hebben we nog de **fout tegen het ritme**. De zweepslag moet onderaan plaats vinden. Sommigen welven te vroeg of te laat in de heupen. Anderen verliezen te vroeg of te laat de heupspanning in de voorzwaai. Nog anderen zwaaien wat heen en weer als een elastiekje zonder zweepslag. Al deze fouten breken het ritme van het slingeren en we zien de beweging met schokjes verlopen.

Remedie

Als remedie schrijven we een helper voor. Je vriend moet zijn hand houden op de verticale onder je handensteun. Het raken van zijn hand is voor je het sein tot de zweepslag.

VERDER GOOCHELTOEREN MET HET SLINGEREN

Als je juist hebt leren slingeren, kan je beginnen met een reeks kunststukken: slingeren naar handen- of schouderstand; een goede schoudercompensatie kan een voorbereiding zijn voor het vallen naar bovenarmhang-kippen en voor de onderzwaai (ook Duitse kip of in het Duits

Unterschwung genaamd); het steunkeren (pirouette) en de luchtrol ontstaan uit een goede slingering zoals hoger beschreven.

Over deze goocheltoeren en over de moeilijke technieken die ze aanduiden vertellen we later misschien wat meer

Jimi Gantois

