

slingeren in steun met

heupen heffen

aan de jongensbrug

Deze keer komt een minder gekende slingervorm aan bod. De jongens, die het slingeren met heupen opspannen (zie SeJ 76/4) reeds goed onder de heupen hebben, doen er goed aan deze variatie eens uit te proberen. Anders roest je vast in een automatisme en je mist de trein naar enkele interessante bewegingen.

WAAR ZIT HET VERSCHIL MET HET SLINGEREN MET HEUPEN OPSPANNEN (zie fig. 1)

Bij het naar achter zwaaien buigen we de

heupen en knieën (b). Dit hurken gebeurt in antwoord op de zweeps slag (a) (je weet wel, de heupstrekking op het zwaar moment, als het bekken voorbij de handen komt). We blijven gehurkt tot op het hoogste punt van onze achterzwaai. Bij het terug afzwaaien, strekken we heupen en knieën (c).

Zoals bij het gewoon slingeren in steun, zijn de heupen in de voorzwaai gebogen in een stompe hoek. We kijken eveneens naar de voeten in de voorzwaai en naar de grond in de achterzwaai. Het spel met de schoudercompensatie (1) is hier nog een

HOE BEGINNEN WE ERAAN ?

Om je de kans tot nadenken te geven tijdens de beweging, stellen we voor, dat je eerst een paar keer slingert met opspannen van de heupen.

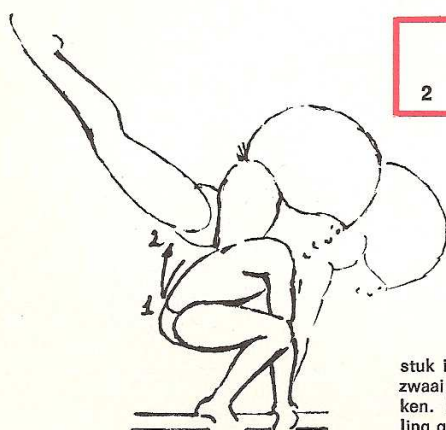
De derde maal mag je hurken en je voeten kort bij je handen op de leggers plaatsen. Als je ernaast trapt, ligt dit meer dan waarschijnlijk aan een verkeerde oriëntatie (2). Je moet kijken waar je je voeten zet !! Vanuit deze konijnzitzet mag je je benen terug opwerpen, maar strek onmiddellijk je heupen en knieën. De afzwaai doe je dan met lichtjes gewelfd lichaam. Dit slingeren kan ook heel ritmisch uitgevoerd worden, wanneer je het ophurken op de leggers in de knieën amortiseert (3) (zitvlak laag) en onmiddellijk terug opwerpt (fig. 2).

JE BENT VERKEERD

De beweging is niet goed uitgevoerd wanneer je je heupen in een stompe hoek houdt en enkel in de knieën buigt in de achterzwaai (de zweeps slag ontbreekt). Voer de beweging enkele keren uit met heel weinig zwaai en denk goed na wat er te doen staat !

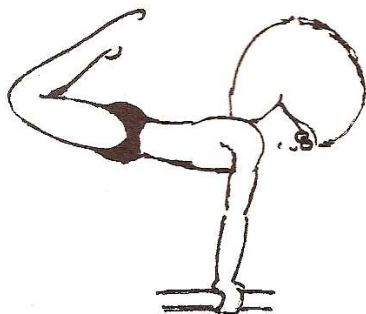
Fonske (fig. 3) heeft een zweeps slag gegeven, doch hij welft met gebogen benen. Zou hij zijn voeten wel op de leggers kunnen plaatsen ?

Herman (fig. 4) vergat zich uit te strekken bij het terugzwaaien. Loop al maar naar een dokter. Als je dat hurken en



1	3
2	4

stuk ingewikkelder, omdat we in de achterzwaai, achtereenvolgens hurken en strekken. Er wordt een fijner evenwichtsregeling gevraagd.



strekken maar niet kunt ontdekken, probeer dan maar op de veilige grond op te hurken naar handenstand en te zakken naar voorlingse voeten- en handensteun met je schouders sterk naar voor. Een vriend kan je een steuntje geven aan de dijen. Let er echter op dat je geen nieuwe fout maakt. Sommigen zakken naar die viervoethouding met hun koffer in de lucht in plaats van met gewelfd lichaam.

VARIANTEN

Wie kan deze slingervorm met lossen van de handen en vallen in gehurkte handenstand?

Je kan ook hoeken in antwoord op de zweepslag in plaats van te hurken. Gevorderde turners nemen het hurkmoment ook wel later.

Wanneer je je veilig voelt bij deze slingeren, kan je gemakkelijk uithurken achter de steun, of zelfs een voorwaartse salto als uitsprong aanleren. Je kan uitkronen (gehurkt of gehoekt uitwenden). Het tsjechenkeren en het overspreiden liggen in je bereik. Al deze termen zullen wel Chinees voor je klinken. Je weet echter alvast, dat het slingeren met heupen heffen geen einddoel op zichzelf vormt.

tekst en tekeningen : Jimi Gantois

VUL JE WOORDENSCHAT AAN

- (1) compensatie : aanvullen wat te veel of te weinig is
- (2) oriëntatie : gaan- of bewegingsrichting
- (3) amortiseren : afremmen

