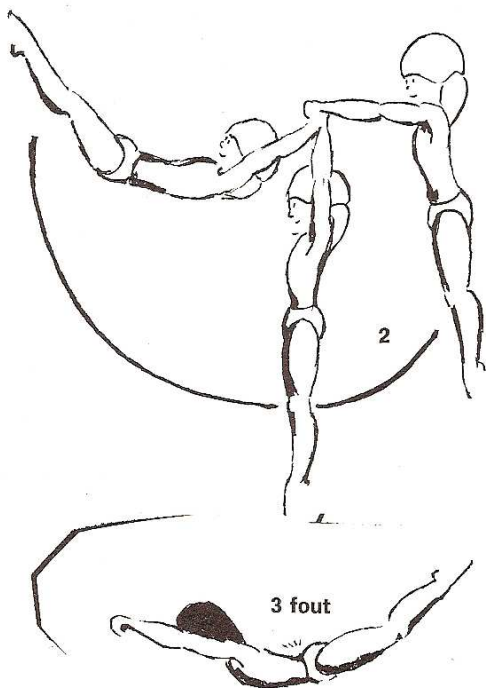


we bieden je nu een slingervorm aan, die wellicht ongewoon lijkt, doch deze vorm is de veiligste. Bovendien kan je pas met moeilijker trucs aan het hoge rek beginnen, als je zó kunt slingeren.

# sling



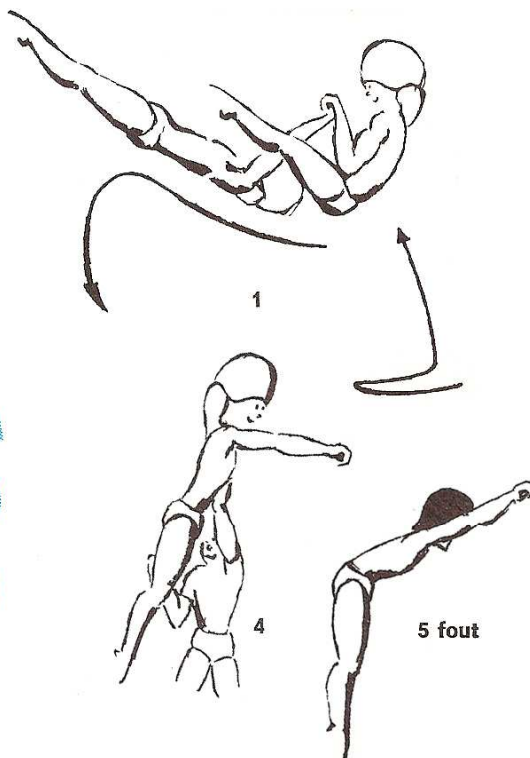
## ONS EERSTE PROBLEEM

Hoe geraken we aan de zwier, hangend aan dat ding?

Geen probleem, tenminste als je je buikspieren en je biceps niet thuis gelaten hebt. Als we aanspringen of ons omhoog laten steken, zorgen we ervoor dat we heel lichtjes heen en weer bengelen. Zodra we naar achter waaien voorbij de verticale, trekken we ons op tot we boven het rek kunnen gluren. We buigen de heupen strekken ons - met een lichte overdrijving - uit in de richting van de zoldering (fig. 1)

## HET SLINGEREN ZELF

Bij het slingeren (fig. 2) proberen we telkens bij de achterzwaai boven het rek te kijken: we drukken het rek onder ons naar beneden. Onze armen en romp vormen dus een hoek. Na het hoogste punt bereikt te hebben, strekken we ons uit. We zijn lang uitgerokken (accent) nog voor we de verticale bereikt hebben. Juist onder het rek bij het naar boven



zwaaien, buigen we de heupen om ze op het hoogste punt terug te strekken (geen accent). Zo verhogen we onze zwaai. Telkens op het hoogste punt in de achterzwaai grijpen we om.

## FOUTEN

Als je slingert zoals het mannetje van fig. 3, dan doe je het mis. Zo loop je kans bij het omgrijpen of greepverwisselen in het decor te belanden. Vraag je vriend je te ondersteunen aan borst en dijen bij de achterzwaai (fig. 4).

De jongen van fig. 5 weet niet goed hoe zijn lichaam ineen zit. Hij maakt een heuphoek in plaats van een schouderhoek!

## ALS JE DE KNEEP BEET HEBT

Als je de kneep beet hebt, ben je klaar om vertrekend in palmgreep je greep te wisselen tot kneukelgreep, op het hoogste van de achterzwaai. Je kunt vanuit steun weggooien als inzet voor een halve of een volledige reuzenzwaai. Je bent klaar om achteropzet te leren.

## ALS JE DE KNEEP BEET HEBT

Als je het moe word, spring je best af op het einde van de achterzwaai. Wees nooit te zuinig op matten en zorg dat het rek opgespannen staat.

tekst en tekeningen: Jimi Gantois

# REK

# rek