

TRAMPOLINE

DE ACHTERWAARTSE GEHURKTE SALTO

De vereisten van deze beweging zijn terug te vinden in de reeds eerder beschreven rotatiesprongen (zitsprong, rugsprong, achterwaartse buiksprong of 3/4 achterwaartse salto).

Deze steeds terugkerende vereisten zijn:

1. Het lang-kort-lang ritme van de strek-buig-strekactie.
2. Het zo klein mogelijk impulsmoment en het maximaal benutten ervan in een totale buiging.
3. Zoveel mogelijk oriëntatie op de trampoline, in zover het aantal rotatiegraden en de landingsposities het toelaten.
4. De identieke armbeweging tijdens iedere afstoot, n.l. de beweging van achter de heupen, voor-opwaarts tot in het verlengde van de romp. (Zie vorige nrs. van *SeJ*).

Om niet steeds in herhaling te vallen, beschrijven wij de achterwaartse gehurkte salto niet in al zijn fasen, maar lichten wij het **waarom** van de voorgestelde techniek in grote lijnen toe.

1. Tijdens iedere afstoot bewegen de armen van achter de heupen, langs de benen, voor-opwaarts tot in het verlengde van de romp
1. De voor-opwaarts beweging van de armen geeft een drukvermeerdering op de afstootplaats. De reactie van de mat zal hierdoor vergroten en de zweefbaan van het lichaamszwaartepunt zal hoger zijn.

2. De hoogte van de sprong wordt o.m. nog beïnvloed door de valsnelheid van het lichaam - waarbij het lichaamsgewicht en de valhoogte bepalend zijn - en de grootte en richting van de afstootkracht.

Worpt de mat aangevallen met de armen achter de heupen, dan zullen die in een opwaartse baan gaan op het ogenblik dat de mat maximaal ingedrukt is. Door deze opwaartse beweging, zal de hierdoor ontstane druk een reactievermeerdering van de mat op het lichaam tot gevolg hebben. Het landen met voorwaartsgeheven armen, zal op de mat geen enkele drukvermeerdering geven tijdens de daaropvolgende afstoot.

3. De armbeweging is zeer bepalend voor een synchrone (1) strekking van de afstootgewrichten met de cadans (2) van de mat.

Onderzoeken hebben uitgewezen dat de strekking van de afstootgewrichten evenredig verloopt met de snelheid en de duur van de armbeweging.

De ervaring heeft ons geleerd dat deze armbeweging de beste synchrone strekking als gevolg had, in het bijzonder voor beginners.

4. De armen worden van achter de heupen, langs de benen opwaarts **gestrekt**. Het opwaarts **zwaaien** van de armen wekt compensaties (3) op die het evenwicht kunnen storen tijdens de zweeffase.

Naar het hoogste punt van de zweefbaan (dode punt), bereiken de armen de 180° (= verlengde van de romp) zie tekening. Indien ze voorwaarts-opwaarts **gezwaaid** worden i.p.v. **gestrekt** is hun traagheidsmoment rond de laterale (4) lichaamsas groter en bijgevolg zal de compensatie van het lichaam ook grotere afmetingen aannemen ten nadele van het evenwicht in de ruimte.

5. De armbeweging tot 180° of het verlengde van de romp heeft eveneens een invloed op het ritme van de strek-buig-strekreacties. De buigactie, zowel voor de zit-, rugsprong, 3/4 achterwaartse salto als voor een volledige achterwaartse salto wordt ingezet bij het beëindigen van de armenzwaai. Beginnelingen gaan dikwijls te vroeg buigen omdat de armenbeweging niet tot in het verlengde van de romp wordt uitgevoerd. Om dit euvel te voorkomen stellen wij reeds bij de verticale gestrekte sprong deze armenbeweging als vereiste.

6. Na de afstoot wordt de armenbeweging beëindigd in het verlengde van de romp, waarbij het lichaam zich lang maakt.

De voordelen verbonden aan het zich lang maken kunnen als volgt samengevat:

- de compensaties worden tot een minimum herleid.
- de voorafgaande spanningvermeerdering laat gemakkelijker een explosieve buiging toe.
- de strek- of stijgfase wordt beëindigd ten voordele van het ritme en de hoogte van de sprong.

II Met een zo klein mogelijk impulsmoment (5) een zo groot mogelijke hoek beschrijven
Het accent wordt gelegd in de hoekversnelling door de totale explosieve (6) buiging.

Een klein impulsmoment geeft de volgende voordelen:

- benadrukken van strek- of stijgfase
- het respecteren van het lang-kort-lang-ritme. Met een groot impulsmoment bestaat de kans dat de salto "gesmeten" wordt.
- een betere controle bij de landing.

Om met een klein impulsmoment toch het gewenste aantal graden rotatie te verkrijgen, dient de springer na de lange strek- of stijgfase een explosieve volledige buiging uit te voeren. Op deze manier zal hij vlug de nodige hoekversnelling veroorzaken rond de laterale as en het kleine impulsmoment maximaal benutten.

In functie hiervan geeft de head-front-techniek (7) een grotere hoekversnelling dan de head-back-techniek (8) omwille van een vollediger buiging.

tekst: Valère Stijnen
tekeningen: Jimi Gantois

taal tuin



- (1) **synchrone**: gelijktijdig
- (2) **cadans**: vast ritme
- (3) **compensatie**: aanvulling van hetgeen te weinig of te veel is
- (4) **laterale**: zijdelingse
- (5) **impulsmoment**: draaikracht
- (6) **explosief**: kort en krachtig
- (7) **head-front**: hoofd naar voor, hoofd op de borst
- (8) **head-back**: hoofd naar achter, hoofd in de nek

AFB. 5	strek	buig	strek	
	paa	pam	paa	