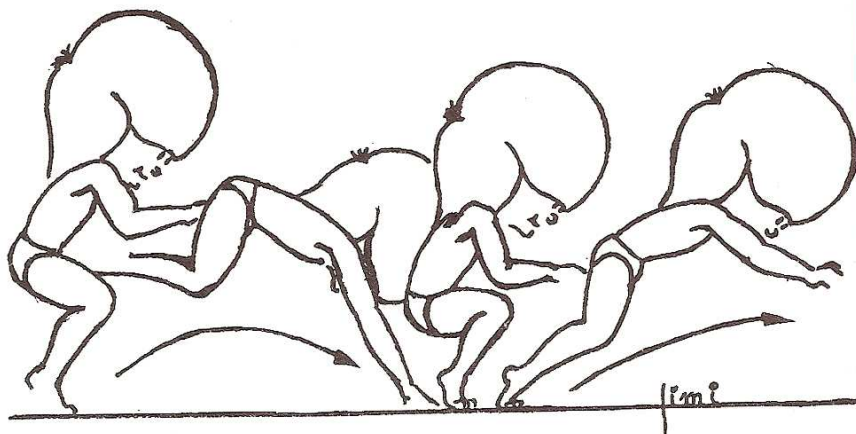


# TURNEN

## haze - sprongen



Deze keer blijven we stilstaan bij een behendigheid, die de basis vormt voor verschillende moeilijker sprongen. Hazesprongen worden nogal eens ervaren als een saaie boel. Toch is het mogelijk enkele heel plezierige variaties uit je mouw te schudden. Laten we het eerst even hebben over de juiste uitvoering.

### DOELEN

Als we willen springen zoals haasjes, moeten we afwisselend onze handen en voeten belasten. Dit wil zeggen, dat we nooit terzelfdertijd onze handen en voeten op de grond mogen hebben (fig. 1). Bovendien zijn de steunmomenten heel kort (kaatsende handen- en voetensteun). We moeten ons inbeelden dat we de oefening uitvoeren op een heet plaatje. Je mag je voeten niet bij-slepen zoals een ziek konijn. Het kaatsen gebeurt in het ritme van een stevig rocknummer. Afwisselend komen de schouders en het bekken hoog. De juiste uitvoering vraagt van ons dan ook een stevige schoudergordel en een vast bekkenrompblok (geen holslaande lenden).

### VARIATIE

Je kan hazesprongen ter plaatse uitvoeren of met voorwaarts of rugwaarts bewegen. Dit laatste is niet gemakkelijk! Probeer je handen te plaatsen waar je voeten stonden. Het eentonig kaatsend ritme wisselen we af met voorwaarts rollen, of ophurken naar handenstand, of een hoogtesprong, of ...bvb.: driemaal hazesprongen voorwaarts en zweefrol.

### OVER TOESTELLEN

Je kan ook hazesprongen uitvoeren op en over een kast van twee delen in de breedte opgesteld of op een Zweedse bank. Het plezierigste echter is een reuzentrap te bouwen zoals fig. 2 voorstelt. Beschikt jouw turnzaal niet over zoveel plinten? Geen nood, we trekken ons plan met een paard zonder bogen, een Zweedse tafel of enkele banken aan de ene zijde vastgehaakt aan het wandrek en aan de andere kant gesteund op enkele overschot plintdelen. We mogen echter nooit vergeten een valmat te leggen achter de toren. We springen nu zoals konijnen de

trap op. Het lawaai, die de eerste trede (bank) maakt, geeft ons het ritme voor de volgende treden. We proberen het traject vlot per twee naast elkaar uit te voeren.

We kunnen afwisselen door de toestellen verder uiteen te zetten, of door de afstanden tussen de kasten te variëren. Leg er een matje tussen als ze te ver uiteen staan!

Door de kasten van volgorde te veranderen maken we een echt berglandschap. Wie durft hazesprongen maken over de derde plint zonder deze aan te raken? Je kan bergop en bergaf bewegen, voorwaarts en rugwaarts! Je kan eindigen met een hoogtesprong en diepe landing, een tussensteunsprong, een neksteunoverslag of ophurken tot handenstand afwenden (niet per twee). Steeds moeten we erop letten, dat we de weg in een vloeiend ritme afleggen en de beweging juist uitvoeren (kaatsen op vlakke handen, staartje in de lucht!).

Volgende keer gaan we verder met wat we nu spelenderwijs hebben uit-geprobeerd.

Jimi Gantois

