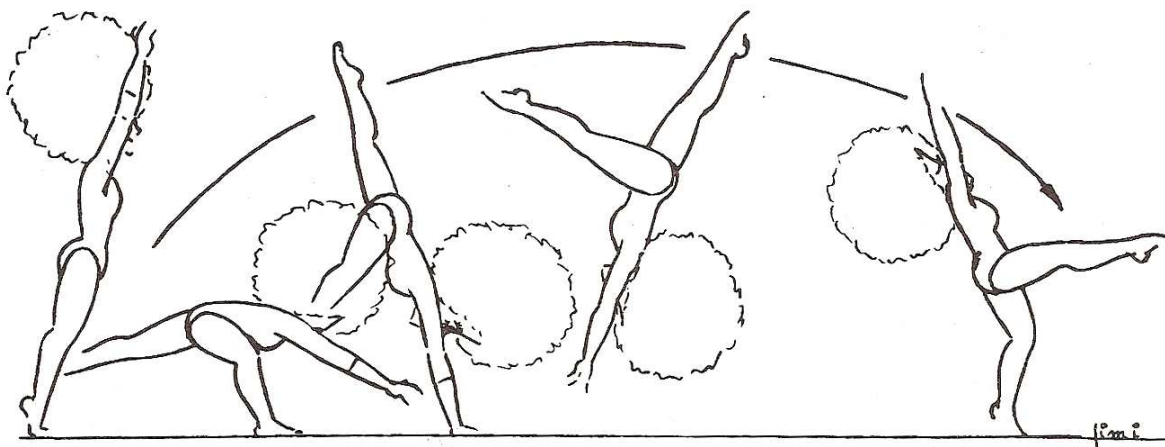


TURNEN loopoverslag



Weer een turnbeweging die zowel door jongens als door meisjes uitgevoerd kan worden: de **loopoverslag** of **handenstand overslag met gespreide benen**.

Waarop letten bij deze overslag?

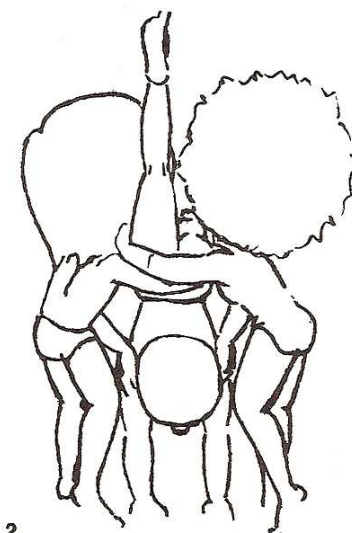
Het grootste probleem is wel je lichaam gestrekt te houden aan de kant van het zwaaibeen. Daarom leren we de beweging het best uit stand (zie fig. 1) en laten ons traag omkeren door twee helpers. Aldus hebben we alle tijd om onze lichaamshouding tijdens de beweging bij te schaven. Vóór we beginnen, maken we ons lang en laten we ons gestrekt naar voor vallen (evenwichtsverlies). We zetten onze uitvalvoet heel ver en onze handen nog verder. Zodra we met de handen de mat raken, proberen we ons weg te drukken (kaatsen). We laten ons omdragen met gestrekte rug, het zwaaibeen in het verlengde van de romp, het andere been er loodrecht op.

Hoe helpen?

Fig. 2 toont hoe we de uitvoerder moeten vastnemen: met de dichtste hand aan de schouder (niet de oksel) en met de verste arm het bekken omklemd, geven we onze vriend(in) terug vaste grond onder de voet.

Hoe samenwerken?

Het samenwerken vraagt in het begin wat aanpassing aan elkaar. De uitvoerder moet het de helpers mogelijk maken hem vlug vast te nemen; hij dient zijn handen te zetten bij hun verste voet. De beweging wordt lichter als de turner de overslag kaatsend uitvoert. De helpers moeten de turn(st)er vastgrijpen nog voor hij of zij door de handenstand gaat.



2

Enkele tips

De rugstrekking wordt vergemakkelijkt als je je hoofd in de nek houdt. Het wordt dus een blinde landing met armen naast de oren, de ogen op de handen gericht. Het kaatsen moet in de schouders geplaatst worden. Je mag dus niet je armen buigen en strekken of hoela-hoeven met je heupen.

Probeer eens in handenstand tegen het wandrek te schokschouderen! Veel turnsters maken een brug. Hun lenden staan hol, ze kaatsen niet. Wellicht oefenen de helpsters druk uit op de lenden in plaats van op het bekken.

Beter is het nog het zitvlak of de dij van het zwaaibeen te omvatten. Sommige jongens en meisjes laten zich omdragen met een ronde rug. Een gebrek aan schouderlenigheid is hier de oorzaak.

Het opgooien doe je het best niet in evenwicht: je weet wel: knie heffen, armen voorwaarts. Op deze manier maak je reeds een holle rug vóór je begint. Beter is het al je gewrichten te strekken (lang te maken) vooraleer je begint en deze gestrekt te houden tijdens de omkering. Je mag ook niet springen op je handen. Je afstootvoet moet zolang mogelijk in contact met de grond blijven.

En verder?

Als alles goed gaat kunnen we de overslag met aanloop en opsprong uitvoeren. Het helpen mag dan ook losser gebeuren: alleen nog een steuntje aan de schouders. Op deze oefening bestaan nog enkele plezierige varianten waarover later meer.

Jimi Gantois