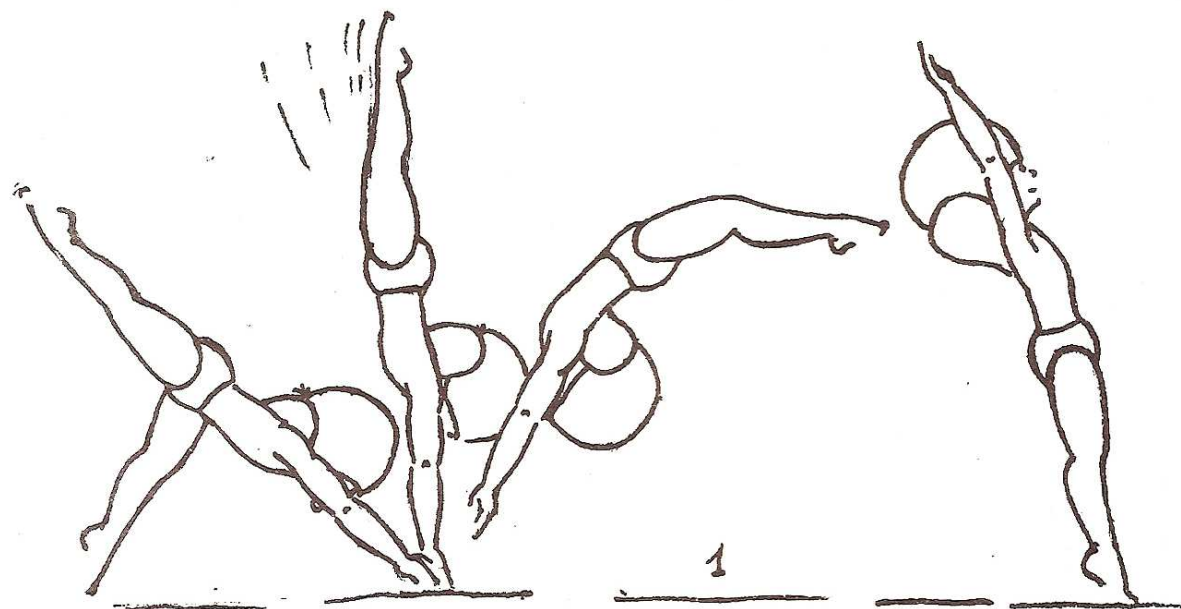


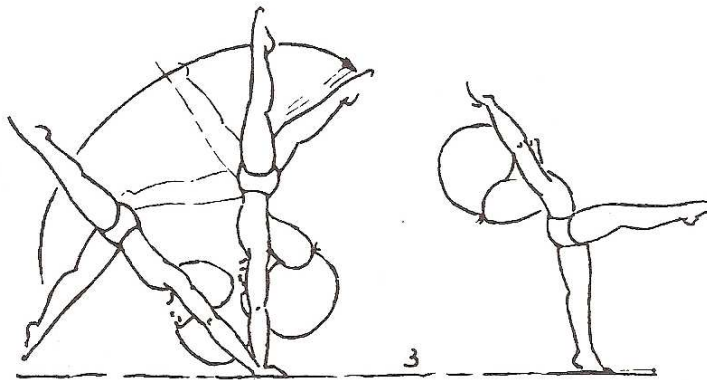
TURNEN loopoverslag



Variaties op de loopoverslag

Hallo, heb je de loopoverslag ondertussen onder de knie? Je hoeft het nog niet alleen te kunnen, om wat hier beschreven staat uit te proberen.

Een eerste variatie, die we kunnen aanrijden is de overslag met landing op beide benen samen (fig. 1). In sommige clubs leert men deze nog vóór de loopoverslag aan. Wij kiezen echter er nu pas aan te beginnen. We vertrekken vanuit stand zonder aanloop. Zo hebben we de tijd, tijdens het vertraagd omkeren door twee helpers, om na te denken. We moeten namelijk, zodra ons afstootbeen de grond verlaat, beide benen aaneen sluiten. We proberen op plus minus gestrekte benen te landen, niet in hurkzit. De helpers moeten ons vast houden tot we veilig op de voeten staan. We mogen in geen geval onze lenden hol maken (fig. 2). We



varianten en verbindingen

hebben namelijk geen vrij been om eventueel ons evenwicht te herstellen. De tips die we in het vorig nummer van SeJ gaven, blijven hier gelden: evenwichtsverlies, lang maken, hoofd in de nek, kaatsen, lengte-as bewaren enz...

Een andere variatie: loopoverslag met beenwissel (fig. 3). In plaats van de benen aaneen te sluiten maken we een schaarbeweging met de benen en we landen terug op het afstootbeen. Hier is het van belang, dat de helpers evenveel dragen, zodat we door onze beenbeweging niet schroeven.

Fig. 4 toont ons een radoverslag (de naam

araberrad, uit het officiële reglementenboekje, lijkt ons minder geschikt). Deze oefening komt vaak voor in het vrouwenturnen. De turnster zet haar handen zoals in een rad (de ene na de andere) maar ze houdt haar romp dwars op de aanlooprichting zoals een overslag.

De hechtoverslag, ook wel volt genaamd, is een geval apart. De afstoot gebeurt met de voeten aaneengesloten. We gaan hier niet verder op in.

Verbindingen met loopoverslag

Overslag en loopoverslag verbind je het gemakkelijkst met voorwaarts rollen of zweefrollen. Beschik je over een valmat en je bent reeds een ervaren turner, dan ligt overslag salto voorwaarts in je bereik. Loopoverslag gevolgd van rad of arabier is echter meer geschikt voor beginners. De problemen die hier kunnen rijzen zijn: de landing met hoofd in de nek, de vormspanning, het hoog houden van het vrije been, het ritme waarbij de onderdelen met elkaar verbonden moeten worden. Het wordt eenvoudiger door er als beginnening één of meer bijtrekpassen aan toe te voegen. De oefening wordt dan loopoverslag bijtrekpas rad.

Wat echter als je een ander afstootbeen hebt voor overslag en voor rad? Je mag een tussenpas uitvoeren of je maakt een loopoverslag met beenschaar gevolgd van (bijtrekpas en) rad.

Loopoverslag in reeks geeft nog een probleem bij voor de helpers.

We kunnen helperposten opstellen op regelmatige afstanden (2 à 3 meter). Per loopoverslag worden we dan door andere helpers geholpen. We kunnen ook vragen, dat de helpers meelopen. Dit laatste vraagt van onze vrienden wel een beetje handigheid.

Dit is nog niet alles. Wie kan er een rad gevolgd van loopoverslag of radoverslag in reeks?

Jimi Gantois

