

Bij officiële turnkampioenschappen, mag men bij de sprong, het paard slechts met beide handen raken. Ditmaal leren we een sprong waarbij we rollen op een kast. Een sprong, die dus in het genormde turnen niet voorkomt. Nochtans is het belangrijk deze sprong te beheersen, wil je later een salto voorover leren.

Op zichzelf biedt het rollen op een kast ook kans om interessante dingen te ontdekken (je behendigheid, het buig-strek ritme, het draaigevoel, je eigen lenigheid...)

Het spreekt vanzelf, dat je moet kunnen rollen op de mat en zonder handsteun recht komen, wil je deze truc op de kast uitproberen!

# voorwaarts rollen op een

# kast



## MATERIAAL ?

Een plint van vier tot zes delen hoog, al naar gelang je leeftijd; matjes; eventueel een springplank.

## WAAR MOET JE OP LETTEN (tek. 1)

- weinig aanloopsnelheid
- de kast niet vastgrijpen
- zonder schokken voorover rollen
- met de voeten op het uiteinde van de kast
- vloeiend recht komen zonder de handen te gebruiken
- hoogtesprong met een diepe landing kort bij de kast.

## PROBLEMEN ?

- Het kan zijn, dat je er gewoonweg niet op geraakt. Je kan het proberen op enkele kastdelen lager. Of vraag een vriendje je te heffen vóór je rolt (klemgreep aan de dijën). Of spring wat efficiënter op je wipplank.

- Je kan wel rollen; maar je krijgt je voeten niet op het toestel. Het laatste waar je moet aan denken is, dat je te groot bent.

Ik heb al eens een basketter van 2 meter de beweging zien lukken. De fout ligt in het feit, dat je je hoofd niet tussen je armen door trekt. Probeer eens zoals tekening 2 het voorstelt: kruiwagen, bekken hoog heffen, schouders plaatsen op je vingertoppen.

Als je rolt op de kast, moet je je hoofd buiten de kast hangen zoals het meisje op tekening 1. Het is wel een akelig gevoel in het begin, een waakzame helper lost echter veel op.

- Jongens en meisjes, die met te veel snelheid aanlopen en/of, die naar voor springen, hebben het moeilijk om het hoofd tussen de armen door te trekken.

- Als je tijdens het rollen met een schok op je zitvlak terecht komt is dit omdat je niet met een ronde rug rolt. We raden je aan enkele keren op een matje te schommelen (tek. 3), waarbij je tracht aan te voelen, hoe je bolronde vloeiend rolt.

- Kom je moeizaam recht? Misschien rol je wel te traag of grijp je de kast vast in de eerste fase, zodat je open rolt. Pak tijdens het rollen je schenen vast en hou je kin op je borst. Zodra je vaste plint onder de voet voelt, moet je je explosief strekken.

- Als je een hoogtesprong uitvoert, mag je geen holle rug maken en je moet bij de landing je knieën diep buigen (de grond raken met je handen om je knieën te beschermen).

Probeer je het eens?

Jimi Gantois

