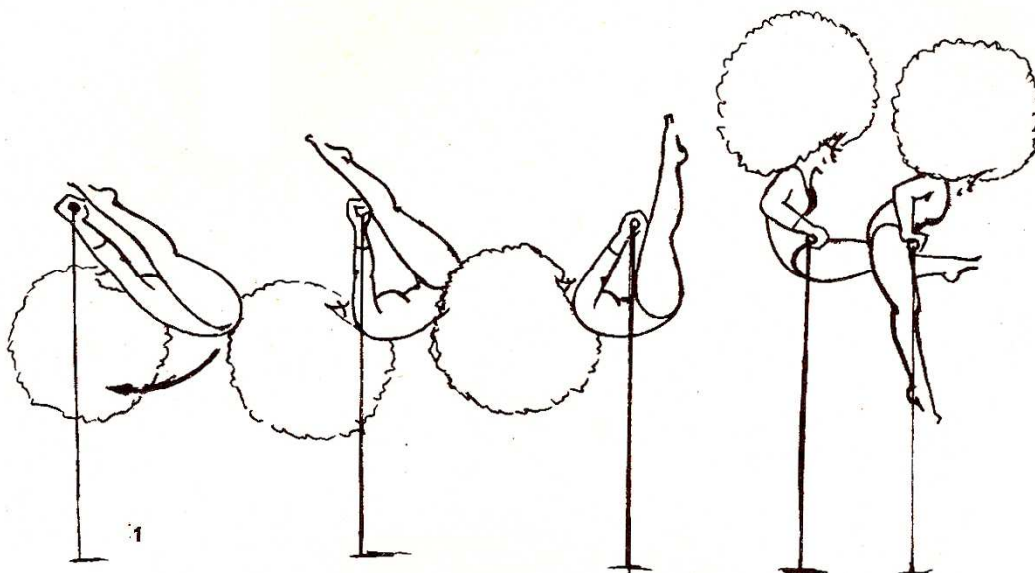


# felgopzwaai tot voorlingse steun aan laag rek of lage legger van de ongelijke brug

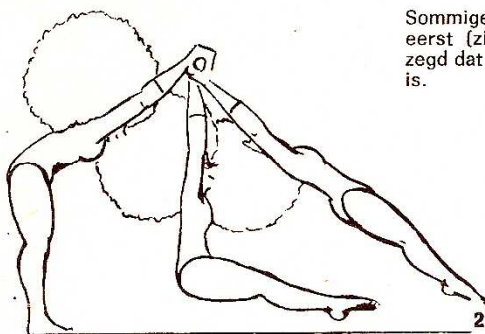


Een mogelijk vervolg op de molenzwaai is de felgopzwaai tot voorlingse steun. We legden reeds uit, dat de benaming 'kippen' tot steun hier in feite niet op zijn plaats is.

## BEWEGINGVSRLOOP (zie tek. 1)

Het eerste stuk is identiek aan dat van de molenopzwaai : het onderlopen met teruggedrukte schouders en gestrekte armen. Bij de afstoot brengen we nu beide benen bij het rek ter hoogte van de schenen. Dit buigen van de heupen moet heel snel gebeuren. Bij de terugzwaai strekken we geleidelijk aan onze heupen terwijl we hard met gestrekte armen op het rek drukken. Pas op het einde, wanneer we reeds boven het rek zijn, mogen we de armen buigen en tot lig komen. Onmiddellijk hierna strekken we onze heupen terug (zie tek. 4f) om de volgende beweging in te zetten.

Vanuit stand nemen we het rek vast zoals aangegeven in tek. 2. De benen zijn verticaal, de schouders gestrekt. Door onze benen te buigen en te strekken, maken we een sprongetje en met onze voeten vóór, zwaaien we onder het rek door.

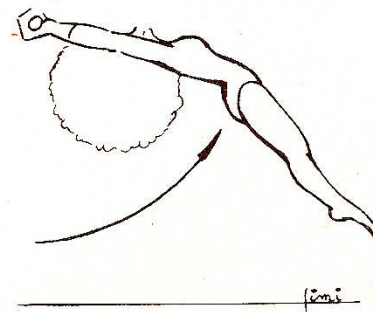


Het vraagt wel wat buikspieren om je voeten boven de grond te houden tot op het verste punt van de zwaai.

Men kan ook van op afstand springen tot zweefhang aan de legger. Dit eist nog meer buikspierkracht, daarom zweeft men o.a. met gespreide benen onder de lage legger door.

Op het einde van de zwaai moet men vliegensvlug de heupen buigen.

Sommige turnsters overstrekken zich eerst (zie tek. 3). Het hoeft niet gezegd dat dit mooier maar ook moeilijker is.



Jimi 3  
cursus turnen 3