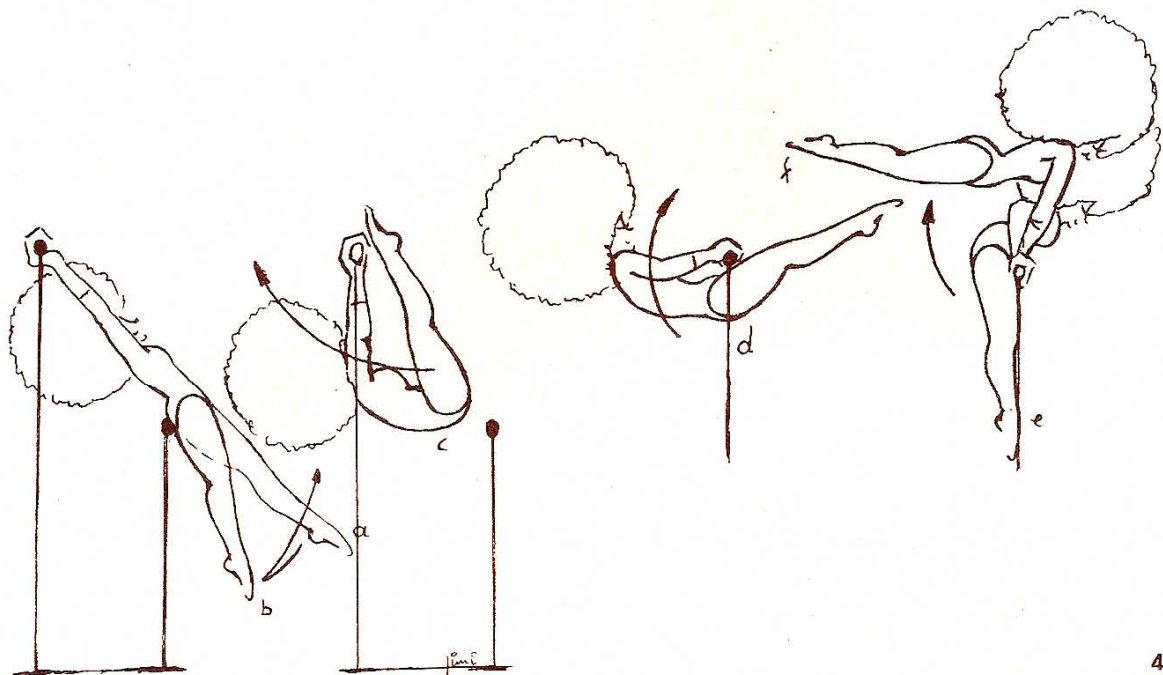


felgopzwaai vanuit zit op de lage legger



Je moet niet noodzakelijk de molenopzwaai kunnen (alhoewel!) om de felgopzwaai met succes aan te leren.

Vanuit zit op de lage legger van de brug ongelijk is het tamelijk gemakkelijk. Op deze wijze schakelen we het voor sommigen moeilijke onderlopen uit.

Heb je geen brug ongelijk in je turnzaal, dan kan het ook vanuit zit op een kast (5 delen).

BEWEGINGSBESCHRIJVING (zie tek. 4)

Met de hoge legger in onze handen, gaan we zo ver mogelijk op de lage legger zitten. Ons ganse lichaam is gestrekt. Als je niet van de kleinsten bent, moet je de legger achter tegen je zitvlak voelen, niet in de bilplooi. Vanuit deze houding overstrekken we ons eerst om daarna direct de heupen te buigen.

Dit moet zo snel gebeuren, dat ons zitvlak zich nog altijd in de buurt van de lage legger bevindt, als de voeten de hoge legger raken.

cursus turnen 4

FOUTEN

De fouten die hier besproken worden, gelden zowel voor de felgopzwaai vanuit onderlopen of onderzweven als die vanuit zit.

Sommigen denken dat ze met een felle lendenstoot de heupen moeten strekken. Ze werpen hun benen van het rek weg. Je moet integendeel geleidelijk aan je heupen strekken, terwijl je benen langs het rek glijden. Probeer je voeten in een schuinopwaartse richting te drukken.

Je bent ook fout als je je armen te vroeg buigt, je naar het rek toe trekt. Je komt nooit boven als je je heupen te traag buigt.

EN VERDER ?

De felgopzwaai tot steun heeft veel varianten, die ook gebruikt worden in competitie op hoog niveau.

Ze allemaal opsommen zou ons hier te ver leiden.

We geven er slechts enkele: felgopzwaai met greepwissel van lage naar hoge legger.

Vanuit steun afzwaaien en felgopzwaaien, felgopzwaai tot hoge steun om daarna voorwaarts rond te draaien enz...



EEN KLEIN MAAR RIJK BOEKJE

De Deutscher Turner-Bund heeft zopas uitgegeven: **'Deutscher Turner-Bund Aufgaben 78'**, 367 blz.

Dit werkje bevat de beschrijving van alle turnoefeningen, die bij wedstrijden moeten uitgevoerd worden. Alle turnoefeningen worden met tekeningen geïllustreerd en de voornaamste fouten, die kunnen gemaakt worden, worden aangeduid. Tevens vindt men er allerlei meerkampen in verschillende sportdisciplines en de puntentabellen voor atletiek en zwemmen aangepast aan de leeftijd.

Als men daarbij bedenkt dat dit kostbaar werkje slechts 5.00 DM kost, dan weet men dat men meer dan waar krijgt voor zijn geld. Te verkrijgen in alle goede boekhandels en bij Pohl-Verlag, Postfach 103, D-3100 Celle.