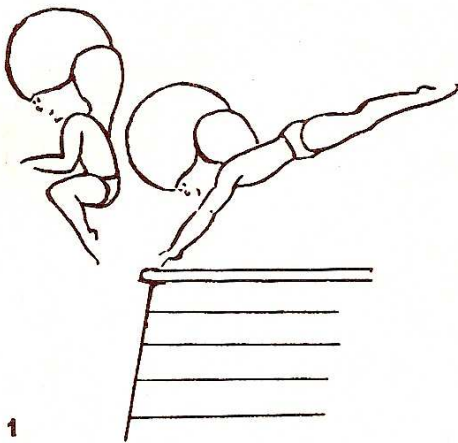


# cursus turnen

Cursus voor jongens en meisjes door Jimi Gantois

## hurken, hoeken, spreiden, hechten over een kast



1  
Vorige keer hadden we het over havesprongen.

Je hebt ondertussen rustig de tijd gehad om met deze behendigheid te experimenteren. Als je het oefeningetje in het juiste ritme kunt uitvoeren, met een kaatsende handen- en voetensteun en een vast bekkenromp blok, ben je klaar om enkele moeilijker sprongen aan te leren: hurken, hoeken, spreiden, hechten over een kast.

### ALGEMENE RICHTLIJNEN

Bij al de zoëven genoemde sprongen gelden volgende richtlijnen.

\* Leg je springplank niet te kort bij de kast (of het springpaard), of je loopt o.a. gevaar je knieën te stoten.

\* De armen worden bij het verlaten van de springplank van achter naar voor opwaarts gezwaaid.

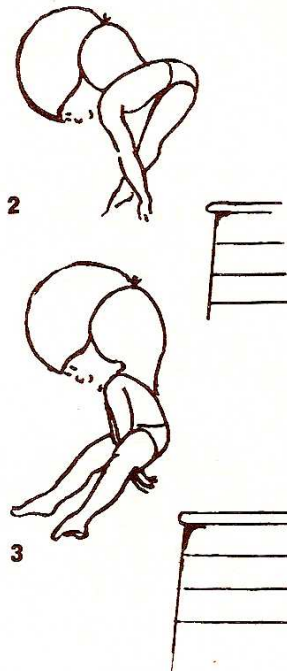
\* Bij het aanzweven bevindt het bekken zich hoger dan de schouders, de heupen zijn licht gebogen, de schouders zijn zover als mogelijk gestrekt.

\* Het landen op de kast gebeurt kaatsend, dus geen plakkende handen waarbij de schouders ver voorbij de steun gebracht worden.

\* Pas op het kaatsmoment mag men hurken, hoeken, spreiden of hechten.

### HOE EN IN WELKE VOLGORDE DE OEFENINGEN LEREN

We leren de **tussensprong** (zie tek. 1) aan vóór de **spreidsprong** (zie tek. 3).

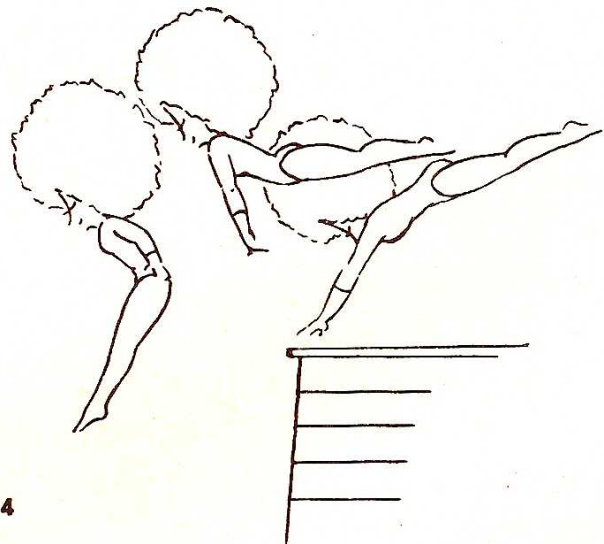


Tussensteunsprongen is namelijk veiliger: je kan nog steeds je voeten op het uiteinde van de kast plaatsen, als je er niet over geraakt. Je kan er ook twee helpers bij zetten, die je opperarm omklemmen.

Bij de **spreidsprong** staan de helpers in de weg. Bovendien ben je meer geneigd je handen laten te steunen. Dit is niet alleen fout, maar ook gevaarlijk. Je hebt de handen niet vrij als je valt.

Tussen steun **hoeken** (zie tek. 2) is het gevolg van hoog hurken. Je moet er echter zorg voor dragen, dat je niet gaat hoeken tijdens het aanzweven. De **hechtsprong** (zie tek. 4) is wel de moeilijkste uit de reeks. In plaats van de heupen te buigen op het kaatsmoment, moet je ze nu overstrekken. Hierbij moet je je bovendien nog kunnen oprichten. Heb je schrik, dat je met de voeten zal haperen, dan kan je in het begin de benen buigen of spreiden (met gestrekte heupen!) bij het overschrijden van het toestel.

Alle hier beschreven sprongen kan je uitvoeren op een kast, zowel in de breedte als in de lengte, met een springplank of met een minitrampoline. Stof genoeg dus om te oefenen.



Cursus turnen 1