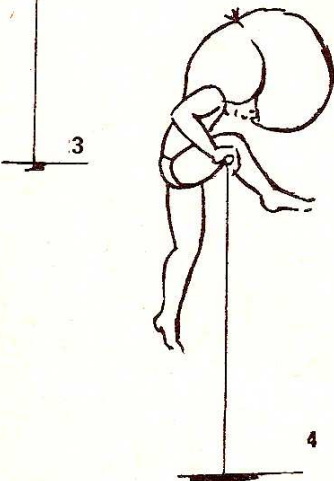
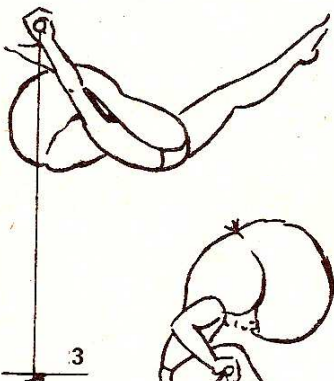
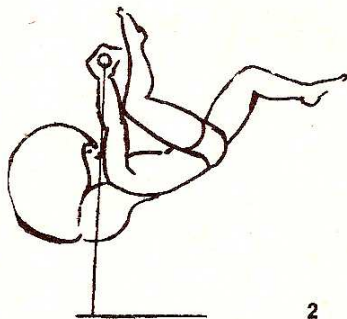
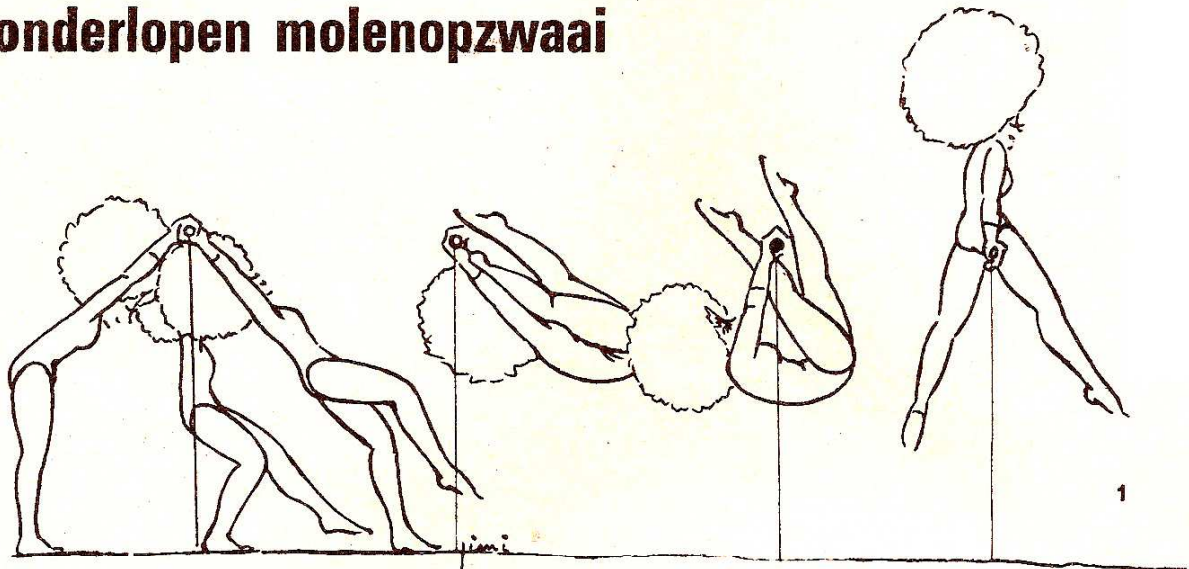


onderlopen molenopzwaai



De beweging, die we nu zullen leren, wordt ook wel "kippen tot steun met gespreide benen" genoemd. We zijn niet zo gelukkig met deze benaming, omdat de term "kippen" duidt op een beweging, die vertrekt vanuit een stille houding met een felle heupblokkage. We houden het dan maar bij een letterlijke vertaling uit het Duits: **molenopzwaai**.

Deze opzwaai wordt op hoog niveau niet meer geturnd, noch bij de jongens noch bij de meisjes. Toch vinden we het kunststukje belangrijk, als een ervaring op zichzelf en als een weg tot andere moeilijker felgopzwaaien (waarover later meer).

BEWEGINGSVERLOOP

Met teruggedrukte schouders pakken we het rek beet (zie tek. 1), de handen in kneukelgreep. Met gestrekte schouders en armen lopen we twee passen onder het rek door. Bij de laatste steun steken we snel het niet belaste been tussen de armen onder de rekstok door. Het andere been wordt gelijktijdig bij het rek gebracht. Bij de terugslingingen drukken we ons tot steun terwijl we de heupen geleidelijk aan strekken. Bij het in steun komen moeten we met beide benen van de voeten tot aan de dijnen langs het rek glijden. Dikwijls horen we hier de raad geven: "doen alsof je je broek aantrekt!". Voor de toeschouwer klopt dit beeld, de uitvoerder daarentegen moet met gestrekte armen proberen te **drukken**.

Je moet ook onthouden, dat je op het hoogste punt van je slinging eerst de heupen moeten buigen. Pas bij het terug slingeren mag je de schouderhoek sluiten. Je bent fout als je beide acties tegelijkertijd uitvoert (tek. 2).

Het onderlopen moet met teruggedrukte schouders en het zitvlak laag gebeuren. Anders heb je het moeilijk om op het keerpunt van je slinging je benen te heffen, omdat je bekken met een schok zal zakken. Bovendien vergroot je je slinger als je je zwaartepunt (bekken) ver van je ophangpunt (rek) verwijderd houdt.

We vragen je ook je benen zo weinig mogelijk te spreiden, dus niet zoals de jongen op tek. 3, anders zit het er dik in, dat je eindigt met kniehaken (tek. 4). Dit weinig spreiden heeft ook zijn belang voor de bewegingen die we later zullen leren. Je moet je heupen geleidelijk aan strekken, tek. 5 geeft een foutieve uitvoering weer, zo geraak je moeilijk in steun!

Veel plezier ermee.

