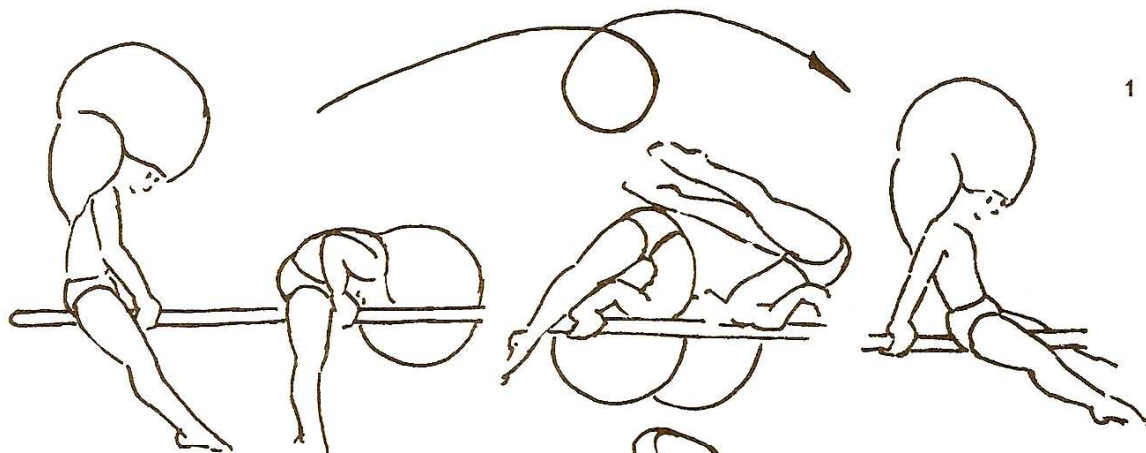
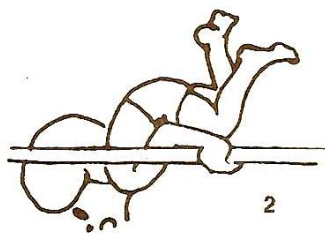


rollen op de jongensbrug



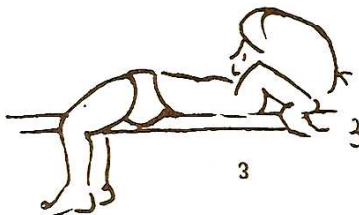
Ditmaal leren we twee oefeningen uit het jongensturnen. Twee bewegingen die veel met elkaar te maken hebben. Laten we beginnen met de gemakkelijkste oefening. Vanuit dwarse spreidzit nemen we de leggers vast zo kort mogelijk bij de dijen. Vervolgens neigen we voorover en plaatsen de opperarmen zo kort mogelijk bij de handgreep op de leggers. We drukken ons bekken op met een ronde rug. Zodra ons zitvlak voorbij de schouder is, verpakken we vliegensvlug onze handgreep. We rollen verder tot spreidzit (zie fig. 1).

FOUTEN



* Je moet er vooral op letten dat je tijdens het steunen op je opperarmen je ellebogen naar beneden drukt. Niet tussen de leggers doorzakken zoals Jefke op fig. 2. Sommige jongens menen slim te zijn en zetten de leggers smaller. Je mag echter niet op het benig deel van je schouders steunen. Je moet met je gespierde opperarmen op de leggers rusten.

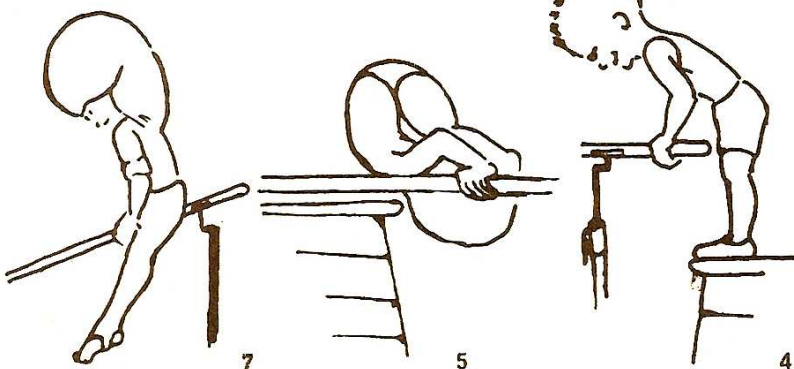
* Een tweede fout, die vaak voorkomt, maakt Fonske op fig. 3. Hij houdt (uit schrik!) de leggers te lang vast. Gevolg: een pijnlijke blauwe plek op zijn dijen en hij geraakt uit die positie moeilijk terug verticaal.



* Een derde fout heeft minder dramatische gevolgen. Sommigen zetten hun schouders foutief te ver van hun handgreep. Als beginnening kom je dan moeizaam rond.

HELPERS

Heb je schrik, dan kan je altijd twee vrienden als helper vragen. Ze moeten steeds met hun armen onder de leggers door helpen. Dit is een tip voor hun eigen veiligheid. Een steuntje aan schouders en zitvlak is meestal voldoende. Als de uitvoerder de fout van Jefke maakt (fig. 2), moeten ze nu niet aan zijn ellebogen gaan trekken. Beter is hem eens extra licht te maken door hem bij zijn schouders op te drukken. Maakt hij daarentegen de fout van Fonske (fig. 3), dan moeten ze vlugger zijn zitvlak steunen (onder de leggers door!) zodat hij zich veilig als in een zetel voelt.



AANPASSING VAN HET MATERIAAL

Vooraf! Leg steeds voldoende matten, niet naast, maar onder de brug en begin met bescheiden laag opgestelde leggers. Krijg je je zitvlak niet omhoog bij het begin, vertrek dan eens uit stand op een plint (zie fig. 4).

Het is iets gemakkelijker, doch even schrikwekkend.

Heb je te veel schrik, ook met helpers? Plaats dan een plint onder de leggers (zie fig. 5). In het begin kan je dan rollen in schoudercontact met de kasten. Heb je geen kasten bij de hand, leg dan een slappe mat dwars over de leggers (zie fig. 6).

Heb je moeite met het vlot rollen, probeer het eens op schuine leggers.

Wie kan driemaal achtereenvolgend rollen met een ronde rug, kin op de borst en gestrekte benen?

