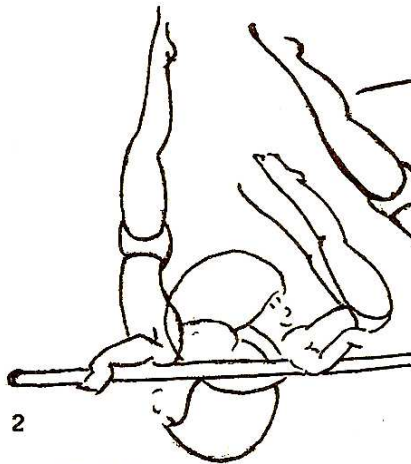
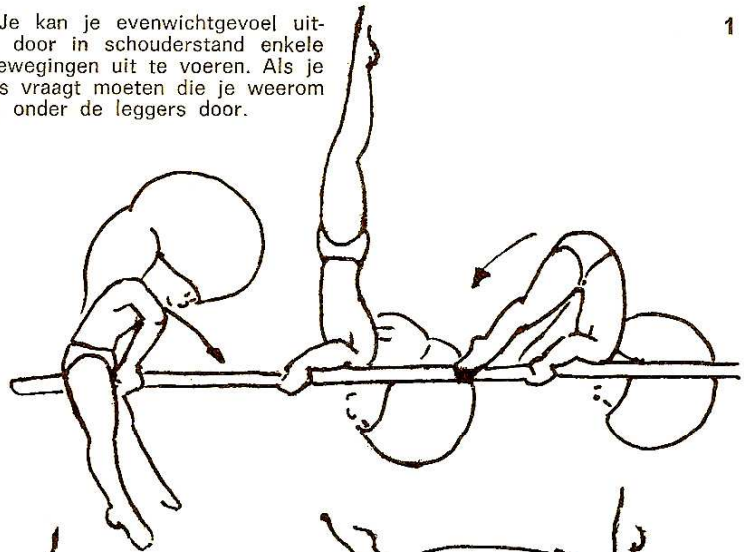


schouderstand op de jongensbrug

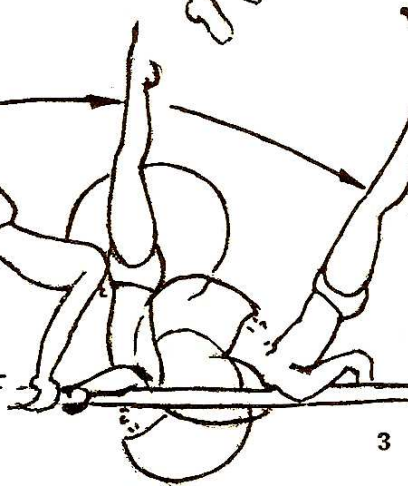
Vanuit voorwaarts rollen kunnen we heel gemakkelijk de schouderstand leren. Net zoals voorwaarts rollen komt de schouderstand nog weinig voor bij kampioenen. Nochtans is deze houding "t onderste boven" een beginpunt van veel moeilijker oefeningen. Het best beginnen we vanuit spreidzit (zie fig. 1). We nemen de legger vast kort bij de dijen en plaatsen onze schouders zo ver mogelijk van onze handengreep. We drukken ons bekken omhoog en strekken onze rug. We staan lichtjes gewelfd op onze opperarmen. De ellebogen zijn naar de vloer toe gedrukt. Met ons hoofd in de nek oriënteren we ons op de begane grond. We keren terug langs omgekeerde weg tot spreidzit. Er zijn enkele belangrijke verschillen met het voorwaarts rollen. Had je ze reeds opgemerkt? De schouders worden ver geplaatst, de rug wordt gestrekt, de oriëntatie blijft op de bo-

dem. Je kan je evenwichtgevoel uittesten door in schouderstand enkele beenbewegingen uit te voeren. Als je helpers vraagt moeten die je weerom helpen onder de leggers door.

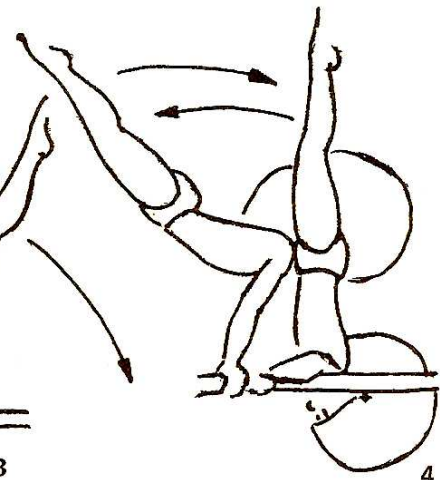
1



2



3



4

EN WAT NU ?

Na de schouderstand kan je ook doorrollen. De techniek hiervan hangt af van wat je nadien wil doen.

Rol je tot zit, dan moet je direct je heupen buigen bij het evenwichtsverlies, zodat je met weinig snelheid overvalt. Wil je echter doorrollen, dan moet je je zo gestrekt mogelijk laten overvallen (zie fig. 3).

Je kan ook slingeren tot schouderstand (zie fig. 4). Hierbij moet je er op letten dat je slingert tot het hoogste punt en dan pas je armen buigt. Een helper op een kast naast de leggers kan hierbij met zijn één hand je dijen en met zijn andere hand je schouders steunen.

Probeer van hieruit eens langs omgekeerde weg terug te keren : opdrukken tot slingeren ; en dat in reeks !

Dit zijn slechts enkele toepassingen van de schouderstand. Je kan ook vanuit bovenarmhang slingeren en rugwaarts rollen tot schouderstand.

BOEKBESPREKING

Rudi Lütgeharm-Wolfram Herold, Turnen, Leichtathletik und Spiel in der Grundschule, Unterrichtshilfen mit 40 Stundenbildern für Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 10 Jahren, Pohlverlag, Postfach 103, D - 31 Celle, 1978, 184 blz. ISBN 3 7911 0087 4. Prijs : DM 28.80.

Dit leerboek is bedoeld voor leraars en leraren in de lagere scholen en voor oefenmeesters in verenigingen, die kinderen van zes tot tien jaar opleiden.

Het geeft didactische en methodische aanwijzingen voor het aanleren van gymnastische grondvormen, van de basisbewegingen de verschillende disciplines in atletiek en van kleine sportspelen.

In een theoretisch deel worden heel wat vragen over de bewegingsontwikkeling van kinderen en over het aan-

leren van sport aan kinderen behandeld. Het praktische deel omvat 40 lessen, waarvan 20 gewijd zijn aan atletiek (spel en sport) en 20 aan gymnastiek. Ieder lesuur wordt als volgt uiteengezet : de te besteden tijd, het didactisch doel, de stof, de dosering, de methodisch-organisatorische vormgeving. Tekeningen en schetsen vervolledigen te tekst en stellen de oefeningen aanschouwelijk voor.

* * * * *