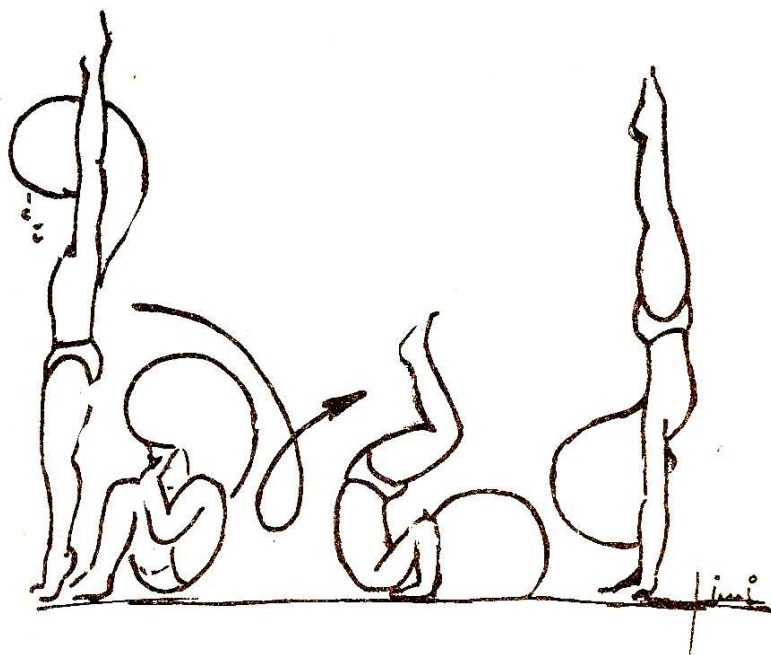


# rugwaarts rollen met stutten tot handenstand



Als je behoorlijk rugwaarts kunt rollen d.i. recht achteruit, niet over een schouder, dan mag je dit kunststuk ook eens uitproberen. Vanuit stand maken we ons lang ;

we verliezen ons evenwicht rugwaarts en buigen dan snel al onze gewrichten. In een klein bolletje rollen we rugwaarts en plaatsen onze handen naast onze oren op de grond. We strekken

ons heel snel uit, zodat we tot handenstand komen. Vanuit deze handenstand kan je terug voorwaarts rollen of afbouwen langs omgekeerde hurkhouding. Het stutten kan ook een aanzet zijn voor een flik-flak die we in de vorige les beschreven.

Dit rugwaarts rollen met stutten tot handenstand lijkt een peuschilletje. Nochtans heeft menig beginnening er moeite mee.

Het grootste probleem is het moment van strekken. Dit gebeurt meestal te laat. Daarom raden we je aan, zo vroeg mogelijk uit te strekken. Als je de grond raakt met je zitvlak, is dat het sein om uit te strekken. Je moet de beweging zo snel uitvoeren dat ze je weinig kracht vraagt. Als je helpers gebruikt, moeten deze je zo snel mogelijk bij de dijen pakken en in handenstand helpen. Je moet ervoor zorgen dat je heupen en rug onmiddellijk kaarsrecht gestrekt zijn. Geen holle lenden ! Als de oefening gemakkelijk gaat, kan je ook rugwaarts rollen met gestrekte benen. Buig hiervoor diep voorover en plaats je handen ver achter je om het rugwaarts vallen te verzachten.

Gevorderden kunnen ook eens proberen met gestrekte armen tot handenstand te komen.

Zet je handen achter je, met de vingers naar elkaar toe.

Dit is echter geen klein bier !