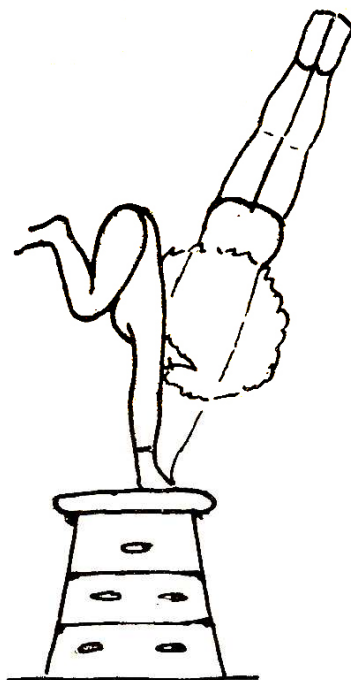


ophurken naar handenstand met afwenden



De beweging die we nu bespreken, komt niet in het genormd turnen voor. Wel is ze interessant als een stap



in de leerstofopbouw naar hurkend overslaan of handstandoverslag. Afwenden is gemakkelijker en veiliger.

Ophurken is een goede test voor de lenigheid en de stevigheid van je schouders.

Na een korte aanloop maken we een opsprong. De armen worden achter de heupen voorwaarts opwaarts gezwaaid tot in het verlengde van de romp. We landen in omgekeerde hurkhouding op de kast met gestrekte rug, schouders en armen. De heupen en benen zijn gebogen. Ons lichaam vormt een stevig blokje. Hieruit strekken we onze knieën en heupen, terwijl we gelijktijdig ons evenwicht rugwaarts verliezen en afwenden.

Sommigen onder jullie kunnen moeilijk tot handenstand komen, wanneer ze met twee voeten moeten afstoten. Het probleem wordt nog groter als ze dit op een bank of op een kast moeten doen.

We maken het gemakkelijker door vanuit hurkzit op een bank tot handenstand te komen op de mat. Zet je handen kort bij je afstootplaats en probeer lang contact te houden met je voeten op de grond. Strek onmiddellijk je schouders. Je maakt het moeilijk door je schouders naar voor te duwen. Probeer eens op te hurken tegen een wandrek. Plaats je handen onder het sportraam en raak het met je zitvlak zonder dat je schouders er tegen komen. Wanneer we afwenden vanop een verhoog, landen we op twee benen tegelijk. Wanneer we afwenden op de mat, landen we het best op één been. Je mag beide handen laten staan, zodat het nog een bijkomende test van je schouderlenigheid wordt.