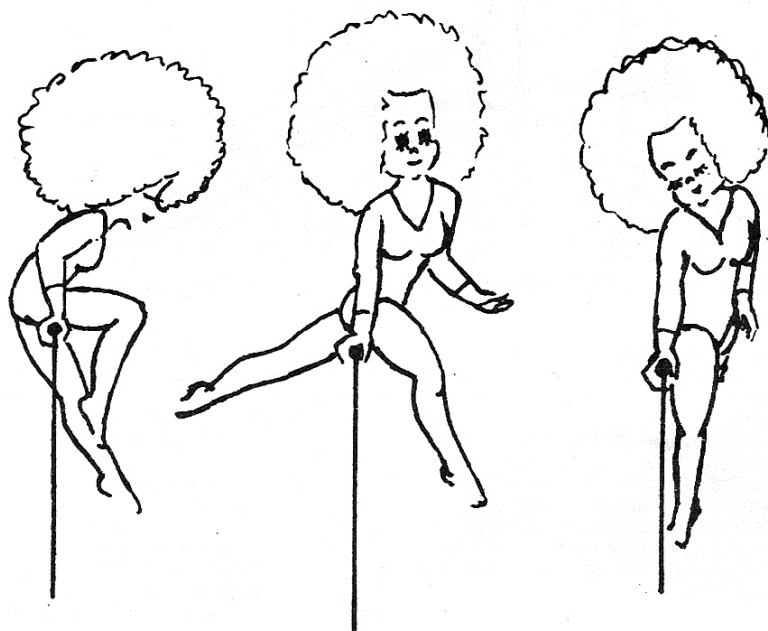


afwenden vanuit dwarse spreidzit op rek of damesbrug



Wanneer we na een felgopzwaai met gestrekte benen of na molentje voorwaarts willen afkomen van het rek of damesbrug, kunnen we het evengoed met een stijlvolle beweging doen. Bovendien kan je afwenden als een voorbereiding zien van het wenden tot buigsteun.

TERMINOLOGIE

In het turnen onderscheiden we wenden, keren en flanken.

Wenden : wanneer de voorzijde van ons lichaam naar het toestel gewend is (bv. buikrol in hoogspringen)

Keren : als de rug naar het toestel gekeerd is (bv. dievensprong)

Flanken : als de zij naar het toestel gedraaid is.

BESCHRIJVING

Vanuit dwarse spreidzit nemen we het rek vast met de hand in palmgreep. Let wel, we steunen met de arm op de rekstok, die zich aan de kant van de zittende dij bevindt. Bij het meisje op de figuur is dit de rechterarm.

De hand staat kort bij de dij. Nu buigen en strekken we de heup, we steunen op onze arm en heffen ons van

het rek. Met het zwaaibeen gespannen achter ons pivoteren (draaien) we rond onze steunarm. Van zodra het zwaaibeen voorbij het rek is, sluiten we de benen en landen we, nog steeds met die ene hand gesteund naast het rek.

BESPREKING

Het spreekt vanzelf, dat je eerst goed moet uitkijken of je wel met een gestrekt been tussen twee rekstokpalen kunt afwenden.

Begin je oefening daarom bijvoorbeeld niet in het midden van het rek, maar lichtjes aan de kant van je steunarm. Een fout die veel voorkomt : men overschrijdt het rek met een gebogen been, de knie naar voor gericht, zoals men over een horde loopt. De knie van het zwaaibeen moet naar het rek wijzen. Sommigen vergeten hun steunarm te strekken of grijpen het rek te ver vast.

Als de oefening te moeilijk is, steun met je vrije arm op een helperschouder, of voer de oefening eens uit op een laag rek met de voet van het zittende been op de grond gesteund.

Heb je het afwenden onder de knie, probeer dan eens met minder geweld te wenden tot buigsteun. Van hieruit kan je tussensteunspringen of achterwaartse buikdraai uitvoeren.