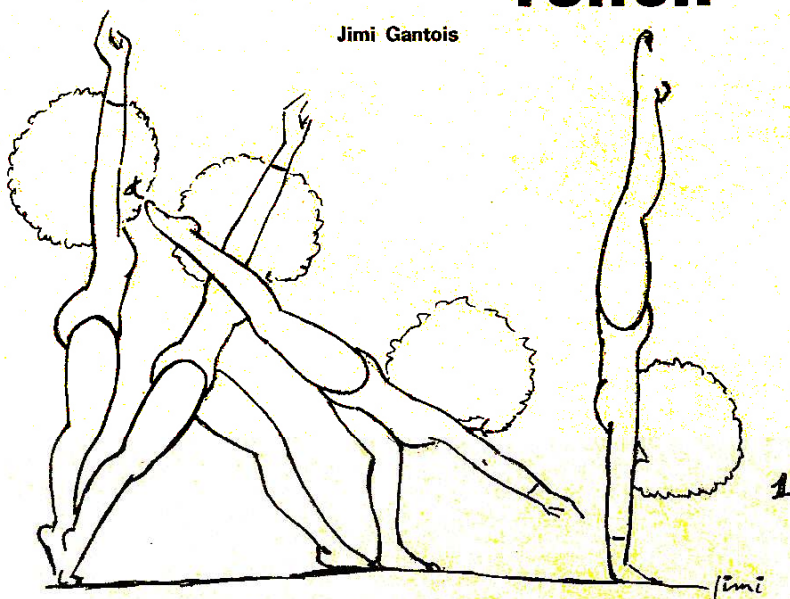


opwerpen naar handenstand ... rollen

Jimi Gantois



durende dit vallen brengen we heel laat één been ver naar voor. Ons achterste been blijft in het verlengde van onze romp (bilspeer gespannen!). Onze borst raakt ons gebogen afstootbeen. We plaatsen onze handen heel ver naar op de grond en stoten af met onze voorste voet. We brengen de benen samen en remmen eventueel vaart af door hard op de grond te drukken met onze vingers. Dit opgooien moet vloeiend gebeuren en veel vlugger dan je dit hebt kunnen lezen. In de handenstand zelf staan onze armen op bescheiden schouderbreedte en we mogen naar de handen kijken. Zoals reeds gezegd, zijn al onze gewrichten gestrekt. Twijfel je eraan of je wel juist staat dan moet je eens je kin op je borst brengen. Als je je tenen niet ziet, dan sta je correct! (Zie tek. 2).

Als je interesse hebt voor oefeningetjes om de fouten tegen schouderstrekking of heupstrekking op te lossen, schrijf dan naar Sport en Jeugd. We vullen er dan nog eens een pagina mee.

Een aantal jaren geleden, leerden we je in dit tijdschrift hoe je moest opgooien naar handenstand. Wellicht kon je toen nog niet lezen. Of je had nog geen abonnement op Sport en Jeugd. Toen vertelden we je ook niet hoe je moest doorrollen. Om al die redenen nu dit artikel.

OPWERPEN NAAR HANDENSTAND (tek. 1 en 2)

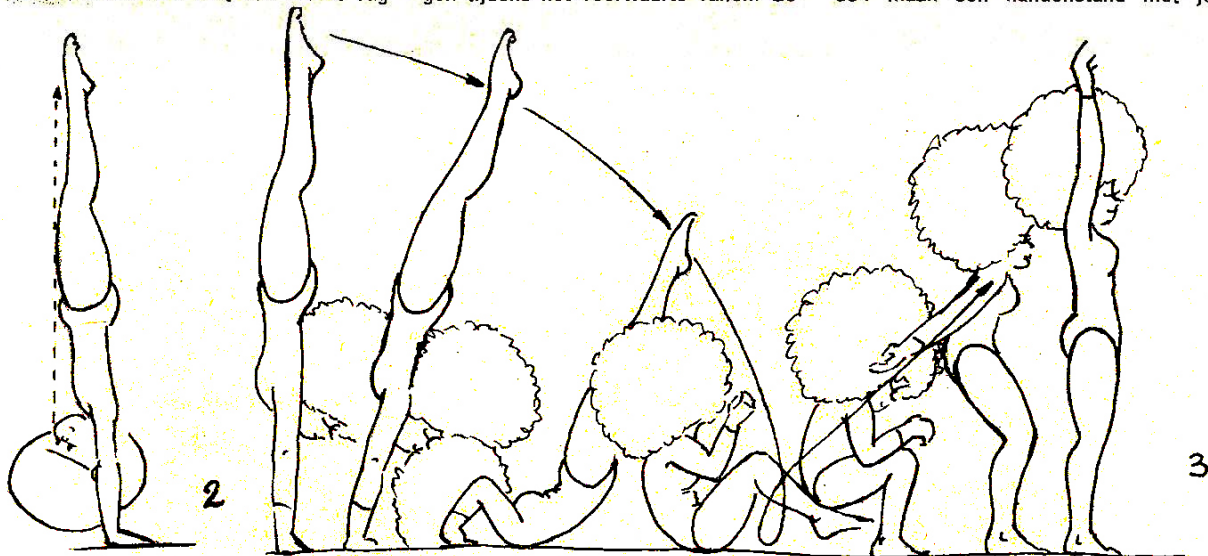
In de handenstand is het belangrijk dat we kaarsrecht met een rechte rug

en gestrekte schouders staan. Niet alleen is de schoonheidsnorm veranderd (vroeger moest je met een holle rug staan), maar ook zal een totaal gestrekte handenstand je later helpen bij het uitvoeren van moeilijker oefeningen zoals overslagen, rad enz...

Vanuit strekstand (tek. 1) maken we ons lang, door de armen te heffen tot naast onze oren en op de tenen te gaan staan, zo zitten we reeds met de juiste vormspanning: al onze gewrichten zijn gestrekt en het zwaartepunt ligt hoger. Dit laatste helpt ons meer vaart te krijgen tijdens het voorwaarts vallen. Ge-

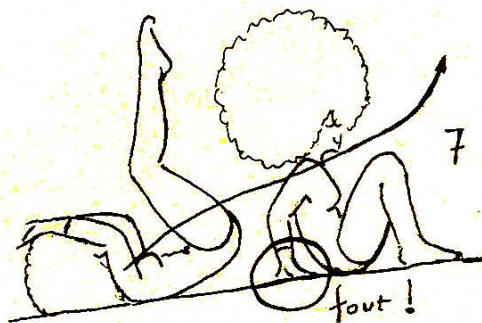
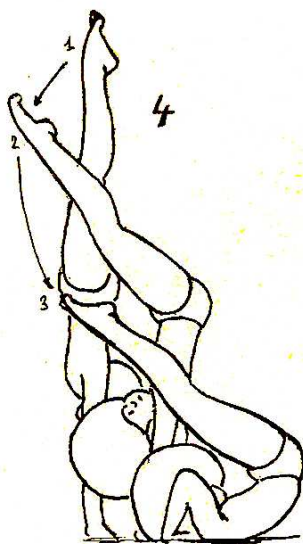
NU HET DOORROLLEN (tek. 3)

In de handenstand laten we ons gestrekt rugwaarts vallen. Dan buigen we achtereenvolgens onze nek, onze armen, rug en knieën. Stel je voor dat je een lichtje draagt op je voeten, dan moet je vuurtoren zo omvallen, dat je lichtje steeds in dezelfde richting valt. Dus niet zoals Gymke op tek. 4. Doe je het juist dan zal je ook geen problemen hebben om recht te komen. Een goede oefening ter controle van je omvallende vuurtoren is de volgende: maak een handenstand met je

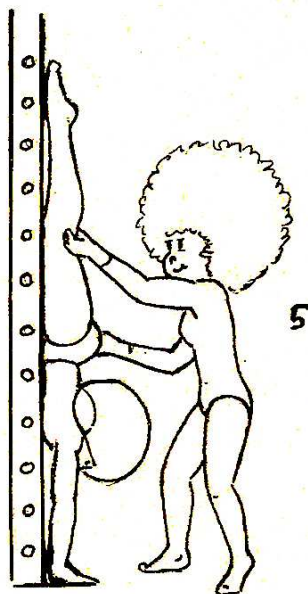


Cursus Turnen 19

SeJ 1979/7



Voer de oefening ook steeds uit op matten (of in het gras). Vind je handenstand rollen maar flauwe koek, rol dan eens met gestrekte armen door, maar vergeet niet je kin op je borst te brengen. Probeer ook eens met gestrekte benen rech: te komen.



buik tegen het wandrek (zie tek. 5). In feite sta je dan met je ganse voorkant, van je polsen tot je tenen, in contact met een loodrechte wand. Een vriendinnetje moet je ertegen drukken wil je in evenwicht blijven (zo voel je nog eens wat loodrecht en gestrekt is!). Als je nu rugwaarts je evenwicht verliest en afrolt mogen je voeten de sporten niet raken. Als je iets hoort of voelt aan je wreeven ben je mis! En jongens en meisjes, die zwaar op hun rug vallen! Dat komt doordat ze ofwel hun strekking te laat opgeven of doordat ze vergeten hun rug te krommen. Probeer eens vanuit een gemakkelijker schouderstand met gestrekte rug af te rollen (tek. 6) en recht te komen zonder schokken. Als je na het rollen niet recht kunt komen zonder je handen te gebruiken (tek. 7), kan dit zijn oorzaak hebben in een tekort aan beginsnelheid (te vroeg je armen buigen), een afremmen tijdens het rollen (openrollen, rollen met gestrekte heupen) of niet genoeg buigen in je knieën. Voor de laatste twee oorzaken raden we je aan zo snel mogelijk je schenen vast te grijpen en je kin op je borst te houden, zodat je een klein bolletje vormt (tek. 8)! Probeer ook het contrast aan te voelen tussen de totale strekking van de handenstand en de totale buiging van het rollen. Om zonder gebruik van je armen recht te komen kan je ook reiken naar een partner die zich voor je bevindt.

Als je de beweging in reeks wilt uitvoeren spreekt het vanzelf dat je uit het rollen je weer totaal moet oprichten terwijl je je armen tot bij je oren brengt. Je eerst lang maken, dan pas handenstand!

Vraag als beginnening altijd een helper, die opzij van je staat, je dijen omklemt en eventueel je val vertraagt.

