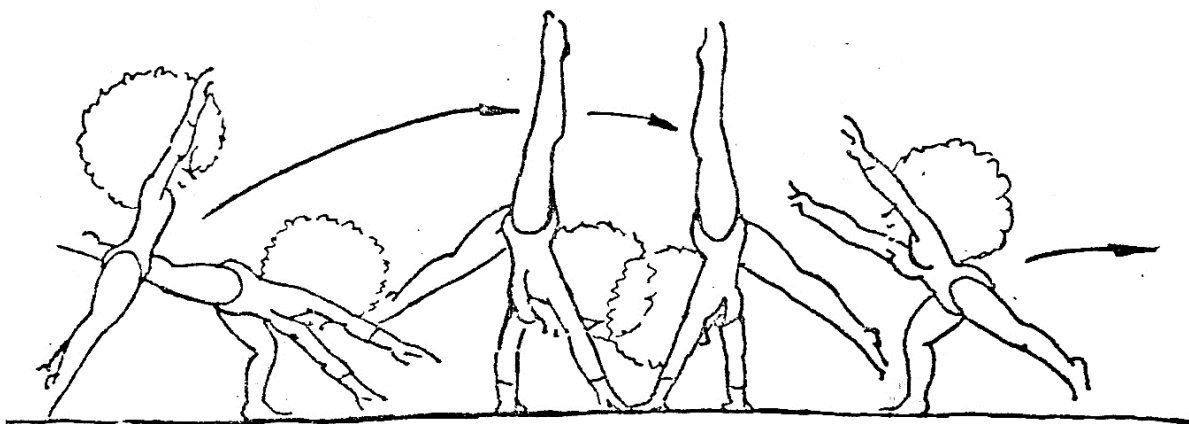


het rad



Wel wat laat in deze reeks artikels beschrijven we het rad. Een oefening die je, samen met handenstand, wellicht het eerst van al in het gras of op het strand licht uitprobeert. Als je het rad niet van jongsafaan hebt geleerd kan je er nu wel problemen mee hebben.

BESCHRIJVING

Vanuit stand maken we ons lang. We heffen onze armen tot naast onze oren en laten ons voorover vallen. We plaatsen onze afstootvoet ver naar voor en zetten de handen ver op dezelfde lijn als door onze voeten bepaald. De twee handen worden **niet** gelijktijdig ge-

plaatst. We zwaaien actief ons zwaai-been op en duwen ons af met het afstootbeen, zodat we als het ware een vluchtige handenstand maken. Snel wordt het zwaaibeen neergeplaatst aan de andere kant van de handenstand kort bij de handen. De voet wijst naar de handen. We duwen af van de grond en richten ons op terwijl we steun zoeken met ons tweede been. Tijdens gans de beweging moet de blik op de mat gericht zijn.

BESPREKING

Het rad moet op een rechte lijn uitgevoerd worden. Sommige beginnelingen zetten hun afstootbeen in een kruis-

pas op de grond. Als je het rad als een judorad uitvoert, heb je waarschijnlijk de grond uit het oog verloren en heb je onderweg je oriëntatie op het plafond gericht. Je maakt het voor jezelf moeilijk als je het rad zijwaarts opgooit of als je zijwaarts landt. Je kan beter opgooien zoals voor een handenstand. Je moet je rad uitvoeren als in een smalle gang. Dit vormt nog de meeste problemen; al je gewrichten moeten gestrekt worden. Je mag geen heuphoek hebben, maar ook geen holle rug.

Al bij al een moeilijke beweging. Je hebt het rad echter nodig om verscheidene andere bewegingen te kunnen lukken of in verbinding te zetten. Hier komen we later nog op terug.