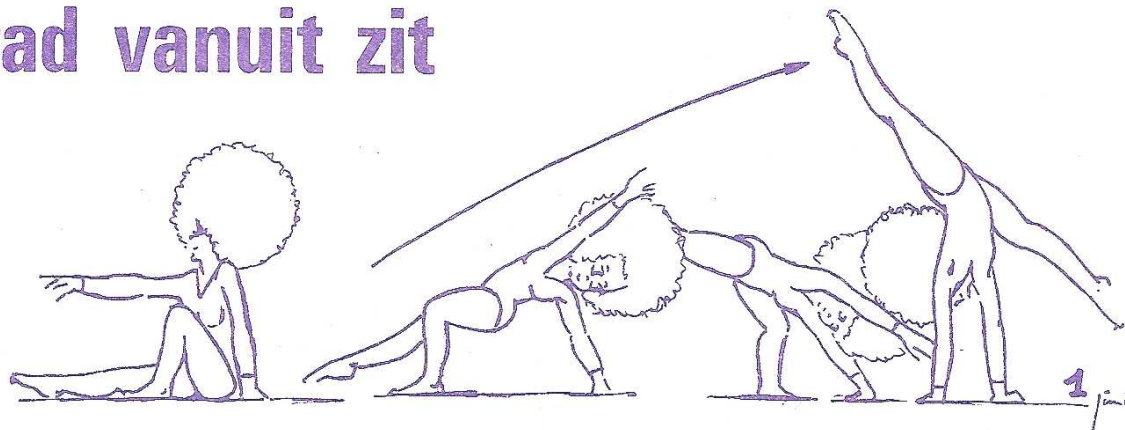


# rad vanuit zit



In SeJ (februari 1979) hadden we een kort artikeltje over het rad. We vertelden je toen, dat het rad een belangrijke beweging is om andere oefeningen te kunnen aanleren. Hier bespreken we zoals beloofd twee kunststukjes, die hierop verder bouwen.

## HOE VERTREKKEN ?

Een goede turner of turnster kent - zonder nadenken - zo zijn afstootbeen voor het rad. Ken jij het ook ?

Dan zetten we ons op de mat zoals het turnstertje op fig. 1. Ons afstootbeen is gebogen, de voet kort bij ons zitvlak. Ons zwaaibeen is gestrekt. De arm aan dezelfde kant van ons gebogen afstootbeen steunt op de mat achter ons. Deze steunarm is zo ver mogelijk naar buiten gedraaid. Onze vrije arm, de zwaaiarm, houden we vóór ons of opwaarts.

## BEWEGINGSBESCHRIJVING

Vanuit deze positie zwaaien we onze vrije arm opwaarts, terwijl we gelijktijdig krachtig ons afstootbeen strekken en onze oriëntatie veranderen. We kijken naar onze steunhand, we voeren een kwartdraai uit. We pivoteren op de bal van onze voet. We heffen ons zwaaibeen. Als de steunvoet de grond verlaten heeft, plaatsen we onze zwaaiarm op de mat, zodat we langs het rad door de handenstand komen. We eindigen zoals na elk rad met ons gezicht in de richting vanwaar we ko-

men. Dus niet zoals Gymeke zijwaarts (fig. 2), omdat deze vorm van radeinde slecht is voor je kniebanden. Het is ook lastig in evenwicht te eindigen als je zijwaarts eindigt.

## PROBLEMEN

We verwittigen je dat het geen klein bier is, een sterk gebogen afstootbeen te strekken. Misschien ben je wel te zwak om deze fase uit te voeren ? Controleer het even met de volgende oefening : terwijl je op één been staat, dit been (heel) diep buigen en strekken, het ander been vóór je geheven houden. Je kan het rad enigszins gemakkelijker maken, door met je zwaaibeen lang contact te houden. Dus eventjes blijven steunen met je gestrekte zwaaibeen, tot je je kwartdraai hebt uitgevoerd. Dan ga je voelen, dat het tweede stuk van de beweging bijna hetzelfde aanvoelt als een gewoon rad.

Je kan je ook laten helpen tijdens deze oefening. Je partner zit heel kort bij je aan de kant van je gestrekt been. Zijn ene hand schuift hij onder je dij, met zijn andere hand houdt hij je zijde vast aan de kant van je steunarm. Op de derde teltijd heft hij je op, zodat je afstootbeen minder werk heeft. Hij begeleidt de beweging tot je veilig in handenstand bent.

## EN VERDER... ?

Als je fig. 1 nu van rechts naar links bekijkt, merk je dat je de beweging ook andersom kunt uitvoeren : nl. rad tot zit. Om dit te lukken moet je in de tweede fase van je rad, als je je eerste been verplaatst, je oriëntatie veranderen : een kijken in de richting waar je naartoe gaat. Je pivoteert op je voet die het eerst de grond raakt.

Als je het rad aan beide kanten op een veilige wijze kunt uitvoeren, raden we je aan het rad tot zit uit te voeren aan de verkeerde kant, zodat je voor de terugweg (rad vanuit zit) je beste kant kunt gebruiken.

Je bent een krak als je het rad van zit tot zit kunt uitvoeren en... in reeks ! Zou het vanuit zit op een Zweedse bank ook kunnen ? En op de balk ? Als je de vorige beweging gemakkelijk kunt uitvoeren, ben je rijp om de 'valdez' te leren.

