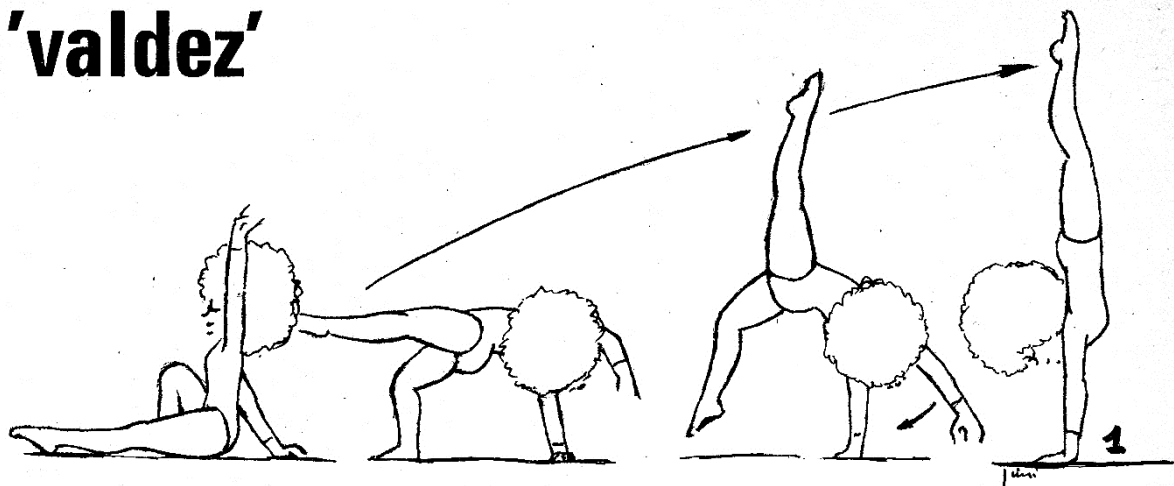


'valdez'



BESCHRIJVING

We installeren ons op dezelfde wijze als voor de vorige oefening. We vertrekken op dezelfde manier, alleen zetten we onze tweede hand niet op de lijn van het rad, maar nog een kwart draai verder (zie fig. 1) zodat we in handenstand eindigen. In feite voer je een kwart draai terug uit. Want als je in handenstand voorover rolt, kijk je in dezelfde richting als vóór je vertrek. Dus je voert twee kwart draaien uit maar telkens in tegengestelde richting. Je hoeft echter niet wakker te liggen van dit probleempje. Met een helper aan de kant van je gestrekt been is het niet zo moeilijk.

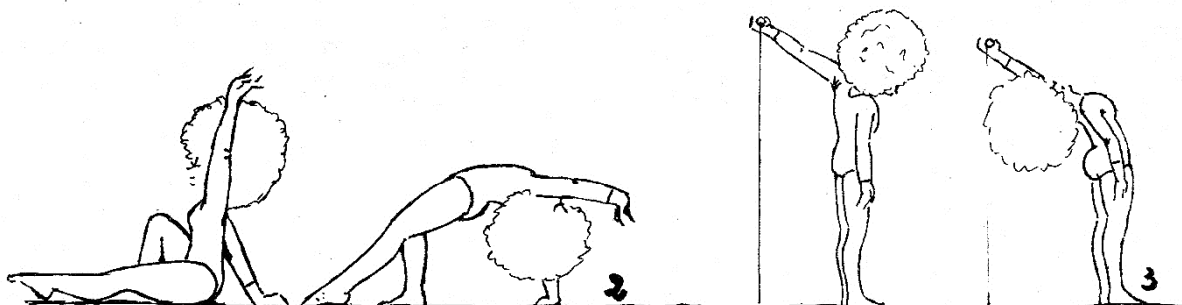
EN VERDER... ?

Je kan ook proberen je heen en terug rotatie rond je lengte-as vroeger te beëindigen, als het kan nog vóór dat je in de handenstand komt. Tenslotte kun je de 'valdez' uitvoeren met een heel minieme rotatie (fig. 2). Dan voer je een 'disloque' uit met je steunarm. Heb je problemen met het aanvoelen van de 'disloque', probeer dan eens zoals het meisje op fig. 3. Zonder je eigen gewicht op je steunarm gaat het enigszins gemakkelijker. Je kan het ook aan het wandrek uitvoeren en na de 'disloque' de sport op dezelfde hoogte vastgrijpen, zodat je in de

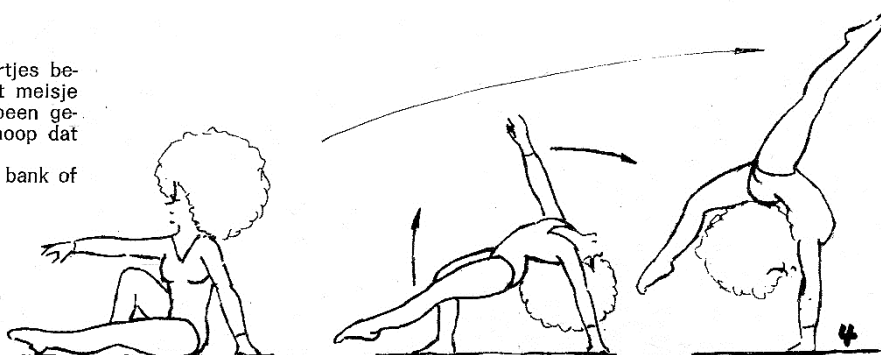
(in onze tijd zo gehate) span-strekstand komt. Als je nu enkele sporten lager begint, benader je de 'brug', en meteen de eigenlijke oefening.

Op fig. 4 zie je de moeilijkste vorm van 'valdez': met de steunarm aan de kant van het zwaaibeen.

Het spreekt vanzelf dat als je de brug kunt uitvoeren, je het gemakkelijker hebt.



Als je nu nog eens alle figuurtjes bekijkt, zal je opmerken, dat het meisje bij het rad een ander afstootbeen gebruikt dan bij de 'valdez'. Ik hoop dat het bij jou niet het geval is. Wanneer probeer je het op de bank of balk?



Jimi Gantois

Cursus Turnen 22

SeJ 1980/2