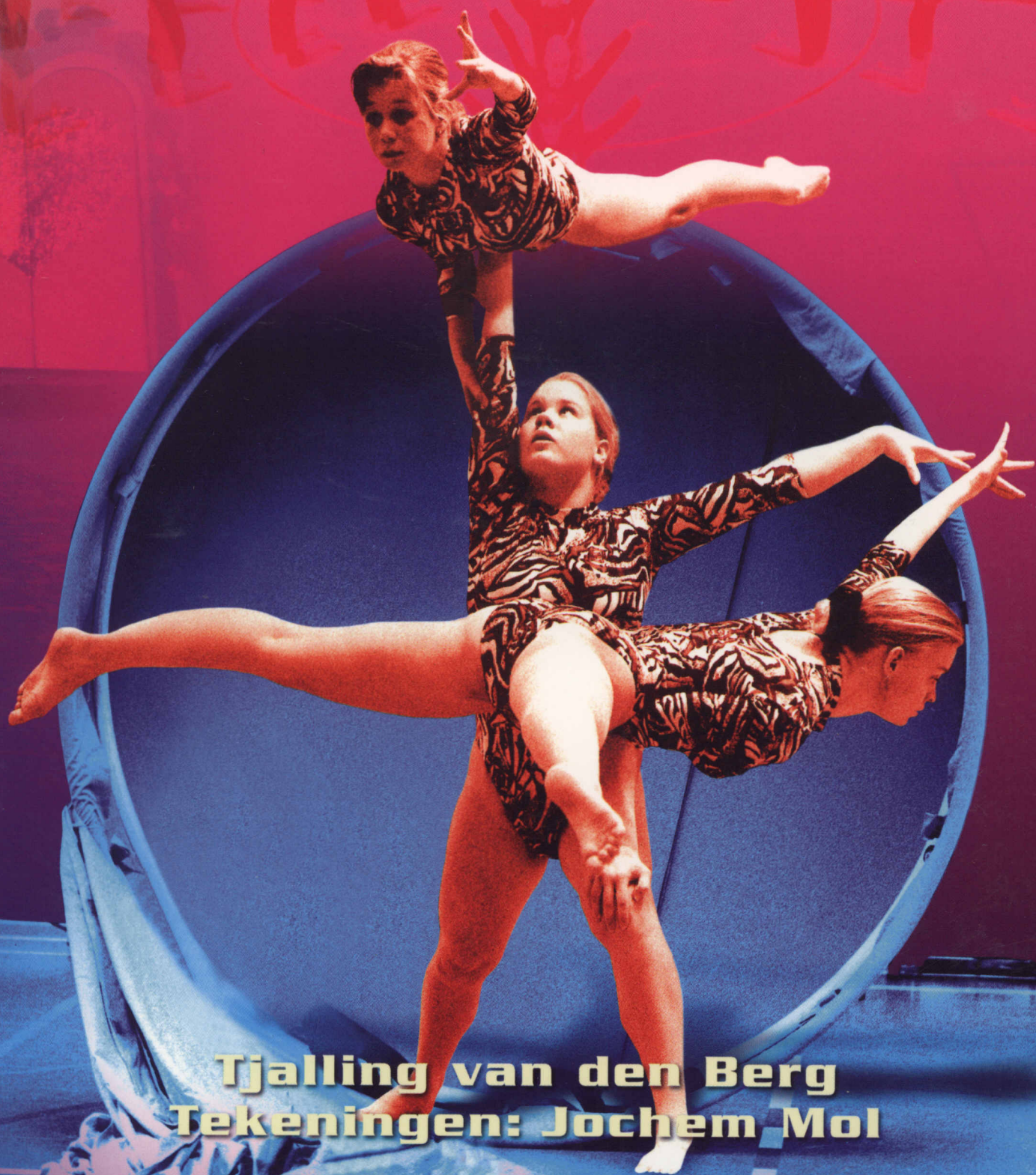


ACROGYM IN BEELD

acrogym - demogym - choreografie - tumblingspringen



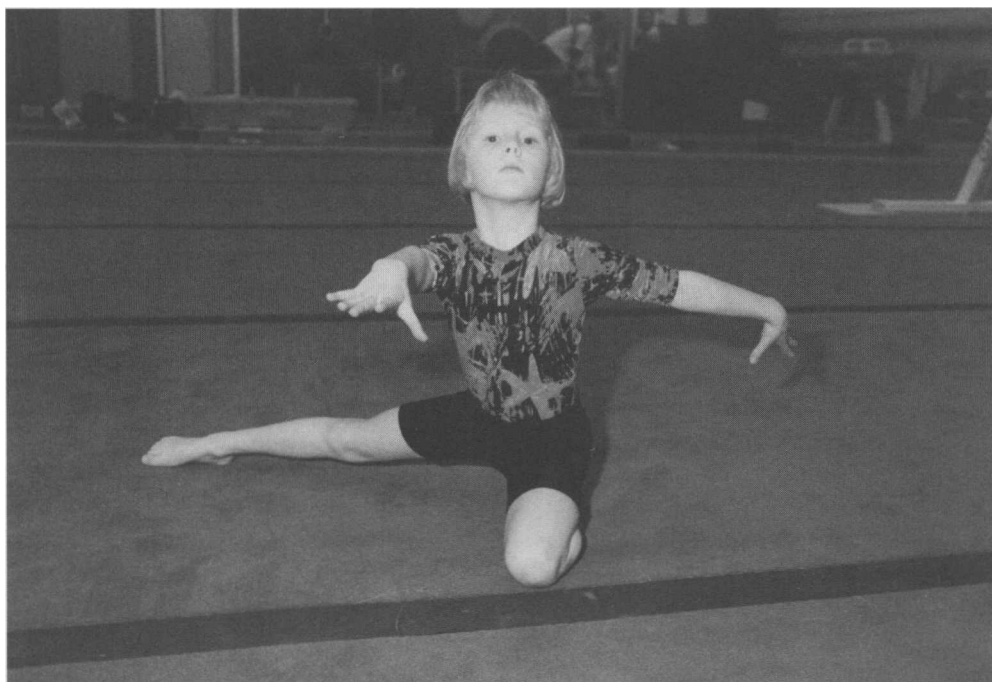
Tjalling van den Berg
Tekeningen: Jochem Mol

ACROGYM - DEMOGYM - CHOREOGRAFIE en TUMBLINGSPRINGEN

ACROGYM IN BEELD

Tjalling van den Berg

Tekeningen van
Jochem Mol



1998

DE VRIESEBORCH HAARLEM

BEDANKT

*IJdelheid bestaat hierin dat je jezelf taxeert naar wat anderen van je vinden.
Dat is slecht voor je ontwikkeling!*

- Jochem Mol voor zijn creatieve en artistieke manier van tekenen
- Grietine Molenbuur voor haar beeldende en originele inbreng in deel 4
- René van Asten, Ria Meyer, Sergej Tretjakov en Emil Angelov voor hun aanbevelingen
- Rietje Bijlholt voor haar praktisch balletondersteuning
- Wojtek Biziuk voor zijn Poolse vertaalslag
- Petrus Molens voor zijn van levenswijsheid getuigende spreuken
- Roger van der Auwera, Boris Or/ov, René Poutsma, Gerard Speerstra,
- Irma Stiekema en Vincent Weevers voor hun technische bijdrage tumblingspringen
- OUo van der Wal en Annet Meibos voor een aantal foto's
- Michael de Wijs en Maja Lammers voor hun goede begeleiding
- De KNGB voor het beschikbaar stellen van de tekeningen
- Hilly, Berber en Brecht van den Berg voor hun geduld met mij.

*Tjalling van den Berg,
Heerenveen 1998*



© 1998 De Vrieseborch Haarlem

Tekeningen van Jochem Mol
met toestemming van de KNGB



Omslagontwerp: Ernst Bernson - Haarlem

Foto's:

Archief Tjalling van den Berg
24-53-198-24-205-224-225

Stephan Klerks - Hoogeveen; 15-20-91-209
Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond 226

Jan de Koning - Apeldoorn; 69-195-200-228
Loerts' Pictures - Ede 76

Marcel Smit - Haarlem
3-4-51-99-100-121-179-197 -207 -208
Teunis Versluis - Bussum 235

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van

Uitgeverij Oe Vrieseborch

Zijlweg 1
2013 DA Haarlem

NUGI466

ISBN 90-6076-432-3

INHOUD

Deel 1:	GESCHIEDENIS, STRUCTUUR EN PLAATS VAN DE ACROGYM BINNEN HET TURNEN	9
1.	Dynamiek in acrogymnastiek.	10
1.1.	Acrogym in (r)evolutie 10	
1.2.	Acrogym als demogym 11	
1.3.	Opbouw van een acrogymles/training 11	
1.4.	Doelgroepen van de acrogym 13	
2.	Globale structuur van de wedstrijdacro en tumbling.	14
2.1.	Individueel (tumbling) 14	
2.2.	Partneroefeningen 14	
2.3.	Groepsoefeningen 15	
3.	Acrogym binnen het 'teamturnen'	17
3.1.	Visie op de vereniging anno 2000 17	
3.2.	Organisatie van het teamturnen in de praktijk 18	
3.3.	Teamturnen als basis voor andere teamsporten 19	
Deel 2:	VOORWAARDEN	21
1.	Acromateriaal.	22
1.1.	Acropaaltjes 22	
1.2.	Balk, bank en grondbrug 23	
1.3.	IJzeren trapje 23	
1.4.	Krachtsmateriaal 24	
1.5.	Trampoline 24	
1.6.	Spiegelwand met barre 24	
1.7.	Oe (opbouw)kuil 24	
1.8.	Oe saltogordels 25	
2.	Gespannen acroprofiel?	27
2.1.	Vormspanning 27	
2.2.	Een opbouw van de vormspanning 28	
3.	Basiseigenschappen lenigheid - kracht	34
A	Lenigheid 34	
3.1.	Factoren van invloed op de lenigheid 36	
3.2.	Methodiek ontwikkeling lenigheid 36	
3.3.	Praktijk stretching 37	
3.4.	Medische aspecten van lenigheidstraining 42	
3.5.	Oe relatie tussen lenigheid en kracht 42	
B	Kracht 43	
3.6.	Training van spierkracht 44	
3.7.	Leeftijd 44	
3.8.	Oe praktijk van het trainen van kracht 45	
3.9.	Herstel 50	
4.	Acrogym en tumbling als technosport: ontwikkelen van de coördinatie	52
4.1.	Het verband tussen fysiek en coördinatie 52	
4.2.	Oe algemene coördinatieve voorbereiding 53	
4.3.	Specifieke coördinatie training op trampoline en opblaasbare tumblingbaan 55	

5.	Acro mentaal.	58
5.1.	Stress: van oorsprong een levensreddend mechanisme	58
5.2.	Stress: een aantal positieve eigenschappen	59
5.3.	Oorzaken van stress	59
5.4.	Stresstraining	60
5.5.	Oe kracht van positief en creatief denken	63

Deel 3: DE PROFIELELEMENTEN VAN ACROGYM**.....***..... **65**

1.	De profielementen van acrogym	65
2.	Duo's balans, inleiding	70
2.1.	Een handig standje: de hanstand	71
2.2.	Vliegtuig borst- en ruglings	79
2.3.	Staan op elkaar	82
2.4.	Beenbalans	89
2.5.	'Oienstelementen': hurk-, hoek- en spreidsteunen	91
2.6.	Oe krokodil	96
3.	Trio's balans, inleiding	100
3.1.	Trio (hand)standen	100
3.2.	Oe lage piramide	104
3.3.	Oe hoge piramide of wel: artistieke acrogymnastiek	114
4.	Herenvier balans.	122
4.1.	Herenvier in balans, een ultieme uitdaging	122
5.	Duo's tempo, inleiding	134
5.1.	Werpen met de rechtstandige sprong	134
5.2.	Salto's achterover, geworpen uit stand in de handen	140
5.3.	Salto's voorover, geworpen uit stand in de handen	149
6.	Trio's tempo, inleiding.	157
6.1.	Gelanceerd worden? Werpen met rechtstandige sprong	157
6.2.	Salto's achterover, geworpen uit stand in de handen	165
6.3.	Salto's voorover, geworpen uit stand in de handen	173
7.	Herenvier tempo.	180
7.1.	Het megaspektakel: werpen met heren vier	180

Deel 4: ACROGYM ALS DEMOGYM • • • **195**

1.	Demostappen	196
2.	Groepsacro als demogym	198
2.1.	Originele verbindingen en combinaties	198
2.2.	Bijzonder materiaalgebruik	199
2.3.	Kleding	199
2.4.	Mimiek en lichaamstaal	200
2.5.	Bijzondere opstellingen	200
2.6.	Muziekgebruik	201
2.7.	Effecten: fantastisch gymnastisch!	202

3.	Een demo: altijd een feest!	. 203
3.1.	<i>Projectomschrijving</i>	203
3.2.	<i>Thema</i>	203
3.3.	<i>Tijdsduur</i>	203
3.4.	<i>Programma-opbouw</i>	204
3.5.	<i>Toneelbeeld</i>	204
3.6.	<i>Attributen</i>	204
3.7.	<i>Muziek</i>	204
3.8.	<i>Kleding</i>	205
3.9.	<i>Licht</i>	205
3.10.	<i>Deelnemers</i>	206
3.11.	<i>Planning</i>	206
3.12.	<i>Begeleiding</i>	206
3.13.	<i>Begroting</i>	206

DeelS:	BALLET ALS BASIS VOOR DE ACROCHOREOGRAFIE.	209
	1. De waarde van de choreografie.	210
	2. Aandachtspunten voor de choreografie van acrogymoefeningen	211
	3. Opbouw choreografie	212
	4. De danscomponenten in de acre-afdeling.	218

Deel 6:	TUMBLINGSPRINGEN OFTEWEL: TURNEN IN SPACE!	220
	1. De materiaalsituatie	221
	2. Basistumbling	226
	2.1. <i>Handstand</i>	227
	2.2. <i>Kurbet</i>	229
	2.3. <i>Arabier</i>	231
	2.4. <i>Flik-flak</i>	232
	2.5. <i>Overslag en flak-flik</i>	236
	2.6. <i>Temposalto'sachter- en voorover</i>	240
	2.7. <i>Salto's voorover</i>	246
	2.8. <i>'Twist'salto's</i>	252
	2.9. <i>Dubbelsalto voorover</i>	255
	2.10. <i>Salto'sachterover</i>	259
	2.11. <i>Oe dubbel- en drievoudige salto's achterover of wel de 'ruimtebrekers'</i>	264
	2.12. <i>Met een schroef heb je een sterke troef!</i>	268
	2. 13. <i>Schroeven voor- en achterover</i>	272

LITERATUUR	279
-------------------	------------

INLEIDEND WOORD - EEN VERKLARING

Er is een lang leven voor nodig om de gevolgen van acrogym te boven te komen

Verandering, verandering en nog eens verandering. Nooit stopt dat, alles is in beweging, niets is blijvend. Het enige dat constant is, is de verandering zelf.

We leven in het megatijdperk. (Mega = groot; duidt onder andere het miljoenenvoud bij eenheden aan.) Die veranderingen moeten nieuwe sensaties oproepen.

Een mens schernt zich vaak af voor vernieuwing. Maar men zou daar niet zo bang voor moeten zijn. Vooral wanneer sporters van meerdere disciplines samen trainen ontstaan ideeën, worden ervaringen uitgewisseld en wordt gediscussieerd. Hetzelfde doen trainers. We moeten leren niet alleen naar onze eigen tak van sport te kijken. Er valt veel te leren van andere sporten zoals bijvoorbeeld de atletiek. En als men de top wil bereiken moet je, zeker in de Nederlandse situatie, alles tot in detail beter doen dan andere landen.

Angst voor vernieuwing leidt tot veroordeling van de vooruitgang. Eén vooruitgang binnen de zekerheid van het hele gebied van het turnen is de acrogym, ook wel de sportieve acrobatiek genoemd. In het boek *Turnen in Beeld* ben ik daar samen met Jochem Mol al voorbereidend op ingegaan. Het vervolg is logisch: acrogym en tumblingspringen zijn nieuwe mogelijkheden al zijn ze, historisch bekeken, al zeer oud. Acrogym heeft die kans, omdat het uitstekend geschikt is als demonstratiesport - *demo-gym* - en als wedstrijdsport. Vooral als demonstratiesport ligt voor het turnen een nieuwe wereld open: 'De Megashow van de jaren 2000!' Met dank aan Grietine Molenbuur is hier een voorzet gegeven.

Maar ook voor turn(st)ers die het toestelturnen om verschillende redenen niet meer zien zitten of moeten opgeven, is dit de nieuwe kans.

Voor mensen die veel van dans houden liggen hier geweldige mogelijkheden omdat acrogym vooral uit creatieve dansvormen is opgebouwd. Het spreekt vanzelf dat choreografie hierbij belangrijk is.

Het groepswerk is een boeiend spektakel en geeft iedereen een kans om mee te doen.

Los van de acrogym is het tumblingspringen een nieuwe ervaring van ruimtebeleving. Springen is dan: *turnen in space!*

Het tumblingspringen wordt in aparte wedstrijden beoefend. Maar ook in de tempo-oefeningen van de acrogym zit het tumblingspringen in de vorm van synchrone series verwerkt. Tumblingspringen op de opblaasbare tumblingbaan maakt springen voor zowel de topper als de topper tot een megasensatie! Acrogym kan uitstekend worden beoefend naast andere turndisciplines als toestelturnen, trampolinespringen en tumbling. Want er is hier sprake van teamturnen op z'n best.

Bij het lezen en kijken zal opvallen dat ik zo nu en dan in herhaling verval. Herhalingen in het eigen boek en herhalingen van fragmenten uit het boek 'Turnen in Beeld'. Dat is een goed teken, een teken van doeltreffend denken! Een inzicht moet herhaald, herhaald en nog eens herhaald worden. Alleen als het volledig geaccepteerd en doorgedraaid wordt, gaat men veranderen!

Net als in het boek 'Turnen in Beeld' is in dit boek het accent gelegd op de visuele uitwerking. Mijn grote bewondering gaat wat dat betreft uit naar Jochem Mol, die van mijn losse schetsen uitstekende en geheel eigentijdse beelden maakte.

Een mens is vooral visueel ingesteld - bij het samenstellen van een boek richt men zich uiteraard met name op het zintuig zien - al ben ik me bewust van het feit dat er qua leerstijl ook sprake is van het auditieve type (horen, luisteren), het haptisch/motorische type (voelen, doen en ervaren), en het gesprekstype (verbale interactie). Ik hoop vooral het levende type erg aan te spreken: voel, doe en ervaar de acrogym en het tumbling in al zijn facetten!

Dit boek is voor niemand in het bijzonder geschreven, maar voor elk individu dat wil veranderen dan wel nieuwe uitdagingen zoekt is dit een kans of een keuze. Ik wens iedereen een gezonde uitdaging toe.

Tjalling van den Berg

DEEL 1

GESCHIEDENIS EN STRUCTUUR VAN DE ACROGYM BINNEN HET TURNEN

*Oe pessimist ziet de tunnel, de optimist het licht aan het eind van de tunnel.
Oe realist ziet de tunnel en het licht
en de volgende tunnel*

Inleiding

Acrogym is een oude sport. Lange tijd is deze tak van sport in Nederland niet meer beoefend. De opkomst van het dynamisch turnen heeft de acrogym lange tijd verdrongen. In de jaren negentig werd een kentering zichtbaar. Na de *Gymnaestrada* in Amsterdam in 1991 worden in talrijke demonstraties, uitvoeringen en show- en dansoptredens weer acrogymtechnieken verwerkt.

Acrogym is stellig een demonstratiesport. De acrogym van nu is een dynamisch gebeuren geworden, dit in tegenstelling tot de statische partneroefeningen van vroeger.

Met tweetallen (dames, heren, meisjes, jongens en ook gemengd), met drietallen (alleen dames, meisjes) en viertallen (alleen heren, jongens) is het tevens wedstrijdsport.

Los van de acro wordt er in wedstrijdverband acrobatisch gesprongen op een enorm verende springbaan (tumblingbaan). Op het gebied van het tumblingspringen is een (r)evolutie aan de gang door gebruik van speciaal veerkrachtig materiaal. Een unieke ontwikkeling is de opblaasbare tumblingbaan, een uitstekend en alternatief hulpmiddel binnen onderwijs en vereniging.

Het tumbling is een specialistische tak van sport met een grote, ruimtelijke uitstraling. Niet voor niets spreekt men hier over het *turnen in space*: het lijkt wel of de sprongen in een vluchtsimulator voor een ruimtevlucht zijn ontworpen!

In hoofdstuk 1 en 2 worden globaal de geschiedenis en de structuur van de wedstrijdacro geschetst. Tevens wordt een aantal richtlijnen gegeven over de opbouw van een acroles/training.

In hoofdstuk 3 is gewezen op de plaats van de acrogym binnen het selectiegebeuren van de moderne vereniging. Acrogym kan namelijk uitstekend naast en met andere turndisciplines worden beoefend. Acrogym is in dubbel opzicht een teamsport, vandaar ook de titel van het derde hoofdstuk van dit deel: Acrogym binnen het 'teamturnen'.

1. Dynamiek in acrogymnastiek

Kijk niet om naar gisteren, maar kies voor de toekomst die vandaag begint!

Inleiding

Het turnen van nu wordt gekenmerkt door een enorme verscheidenheid.

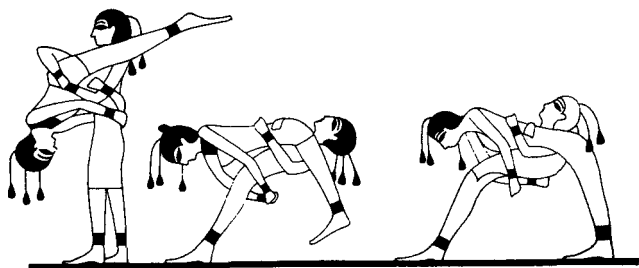
Naast het Olympisch turnen worden in de verenigingen en deels ook op scholen tal van activiteiten georganiseerd die eveneens onder de noemer 'turnen' worden gerangschikt, onder andere senioren-gymnastiek, peuter- en kleutergymnastiek, conditiegymnastiek, skigym, jazzgymnastiek, trampolinespringen, toestelspringen, tumblingspringen, rhönradturnen, demogym, dans, trends (aerobic, steps, bodygym, body-sculpture, rope skipping, etc.), keurturnen enzovoort. Verschillende van deze stromingen en modetrends hebben door hun enorme succes eigen nationale- en internationale organisatievormen ontwikkeld.

En tot slot is daar de komst in Nederland van de nieuwste telg van de grote 'turnfamilie': de sportieve acrobatiek of kortweg *Acrogym*.

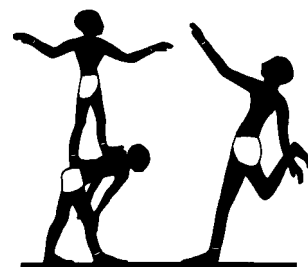
1.1. Acrogym in (r)evolutie

Waar komt acrogym vandaan?

Acrogym is zeer oud. Van wandschilderingen uit de grafkelders van de Egyptenaren weten we dat er 2000 jaar voor Christus al mensen waren die met elkaar acrobatische bewegingsvormen uitvoerden. Archeologen vonden oude Griekse vazen waarop acrobatische scènes staan afgebeeld. De Griekse acrobaten toonden hun kunnen niet alleen op wedstrijden, maar ook als amusement voor het volk op markten en volksfeesten (zie tek.1 + 2).



1. Overslag met partner (tekening op een Egyptische vaas)



2. Staan op de rug van de partner (graf Beni Hasan)

In de Chinese en Romeinse beschaving was en is de acrobatiek eveneens een populaire vorm van volksvermaak.

De Noordafrikaanse turners waren, naast meesters in de acrobatiek, ook fenomenen in bewegingsvormen die we nu tum-

blingspringen zouden noemen. Vandaar ook bijvoorbeeld nog de naam 'Arabierensprong'.

Het circus is ontstaan vanuit de acrobatiek. Door de opkomst van het circus in Europa genoot de acrobatiek grote populariteit. Door de snelle ontwikkeling die het sporten in de tse eeuw doormaakte, werden veel acrobatische bewegingsvormen gebruikt in diverse takken van sport. Ook nu nog stappen vele ex-sport-acrobaten rond in de circussen.

Pas op de 10e Olympiade (Los Angeles) in 1932 werden er wedstrijden in acrobatische sprongen (tumbling) gehouden.

Als onafhankelijke tak van sport kende deze vorm van turnen vooral in de Oostbloklanden een groot succes. Rusland, Bulgarije en Polen, (sinds 1939 in nationale en internationale wedstrijden betrokken) hebben thans de grootste traditie en bevinden zich aan de top. China, voor het eerst in 1980 bij de wereldkampioenschappen, heeft met zijn geweldige hoeveelheid acrobaten grote mogelijkheden.

In 1973 werd de IFSA gesticht (International Federation of Sports Acrobatics) met als aangesloten landen: USA, USSR, West-Duitsland, Frankrijk, Groot-Brittannië, Ierland, Polen, Bulgarije, Hongarije en Zwitserland. Het eerste wereldkampioenschap werd gehouden in 1974, in Moskou. Ook de KNGB is aangesloten bij de IFSA.

Waarom acrogym?

De naam acrogym is te ontleden in acrobatiek en gymnastiek. De gymnastiek is, na de settling van de acrobatiek binnen het circus, de voorloper geweest van ontwikkelingen op dit gebied.

In eerste instantie gebeurde dit door bewegingsvormen in de vorm van oefeningen met meertallen (partneroefeningen), zowel op school als in de vereniging. Door allerlei invloeden (opkomst spelsporten, opkomst van meer dynamisch turnen, recreatiesport) zijn de partneroefeningen in de vergeethoek geraakt. Bovendien waren deze oefeningen veel te statisch. In de literatuur ziet men hier nog talrijke voorbeelden van terug. Het afzonderlijk uitvoeren van partner(balans)oefeningen is nog geen acrogym!

Op dit moment is acrogym 'in'. Als onafhankelijke tak van sport is de sportacrobatiek internationaal bloeiende. In vele takken van sport zijn vormen van acrogym zichtbaar. Denk daarbij aan dans, rock 'n roll, ballet, wedstrijdaerobic, ijsdansen. Ontwikkelingen op andere gebieden zijn nog volop bezig, zie bijvoorbeeld cheerleaderscom petitie (U.SA).

Acrogym groeit. Binnen de gymnastiekverenigingen en ook op school is het bezig een plaatsje te veroveren als een nieuwe tak van sport. Het acrogym van nu is een dynamische activiteit geworden en verschilt heel veel van de statische partneroefeningen van vroeger. Het gebruik van muziek en de integratie van dans, acrobatiek, gymnastische sprongen en houdingen maken het tot een boeiend en afwisselend schouwspel. De moderne choreografe heeft acrogym tot 'Kunst' verheven.

1.2. Acrogym als demogym

Acrogym is bij uitstek een demonstratiesport (demo-sport). Acrogym doe je samen met anderen. Je doet het samen met één of meer partner(s). Je hebt steun bij elkaar, je groeit samen ergens naar toe. De mogelijkheden zijn onuitputtelijk. Acrogym prikkelt de fantasie. Om samen met je choreografe originele oefeningen te ontwerpen en ze aan anderen te laten zien.

Als demo-gymactiviteit heeft de acrogym de laatste jaren al z'n sporen in Nederland verdiend. Zo werd er tijdens de Wereldgymnastrada in Amsterdam (1991) met 200 gymnasten uit heel Nederland een groeps-oefening voor duo's en trio's gedemonstreerd. Op bijna elke verenigingsuitvoering heeft de acrogym al een vaste plaats verworven in het demonstratieprogramma. Op school kan het ook prima gebruikt worden bij open dagen, ouderavonden en promotie-activiteiten.

Acrogym binnen de vereniging en op school

Zoals reeds vermeld, is samenwerking een bijzonder aspect bij de acrogym. Een absoluut vertrouwen hebben in elkaar en het goed op elkaar ingespeeld zijn, vormen de basis van deze spectaculaire sport.

Het samenwerken met elkaar, het trainen van een goede houding en het stimuleren van de eigen creativiteit zijn aspecten die de acrogym zo populair maken. Dit verklaart ook de toenemende belangstelling vanuit het bewegingsonderwijs. De vraag naar literatuur en bijscholing is groot. Het verschil tussen acrogym binnen de vereniging en acrogym in het bewegingsonderwijs is de beginsituatie. Binnen de vereniging hebben de gymnasten vaak al een goede vormspanning. Op school moet men vaak met veel minder vormspanning genoegen nemen. Bovendien is men enigszins gehandicapt doordat de partners te weinig in gewicht verschillen.

De ervaring heeft geleerd dat het slagen van een 'truc' grote voldoening geeft. De beleving stimuleert dat alle inspanningen, aandacht en concentratie gemakkelijk opgebracht kunnen worden. Een acronummer demonstreren kan de beleving nog meer doen toenemen. Acrogym heeft ook een esthetisch element. Het bewust zijn en worden van een goede houding en uitstraling gaat niet vanzelf. Door veel oefenen wordt dit beter.

1.3. Opbouw van een acrogymles/training

Een acrogymles is gebaseerd op acrobatische technieken. De duur van zo'n les varieert voor beginners van 60 minuten, tot 180 minuten voor gevorderden. Een les/training is in het algemeen uit 3 onderdelen opgebouwd:

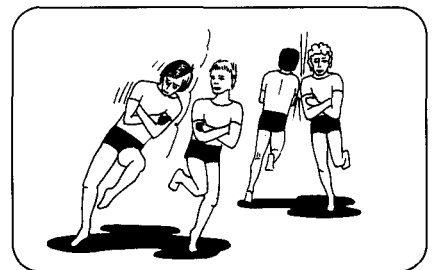
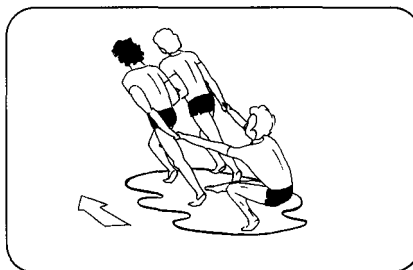
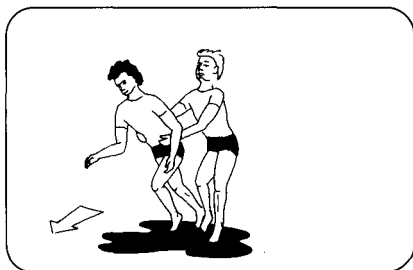
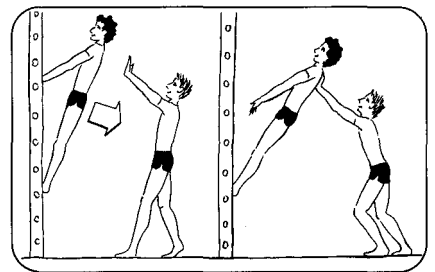
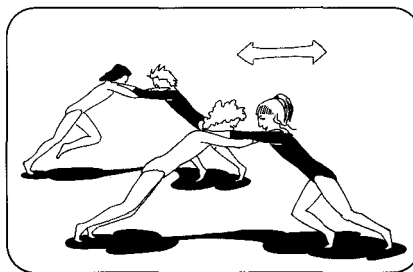
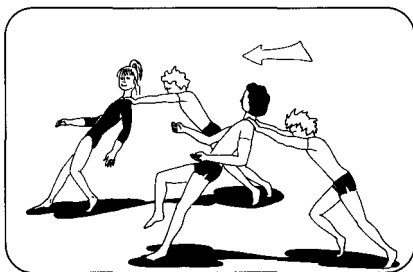
- inleiding/warming-up
- de kern(en): specifiek leergedeelte(n)
- het einde: aanvullende oefeningen

ad. a Inleiding/warming-up

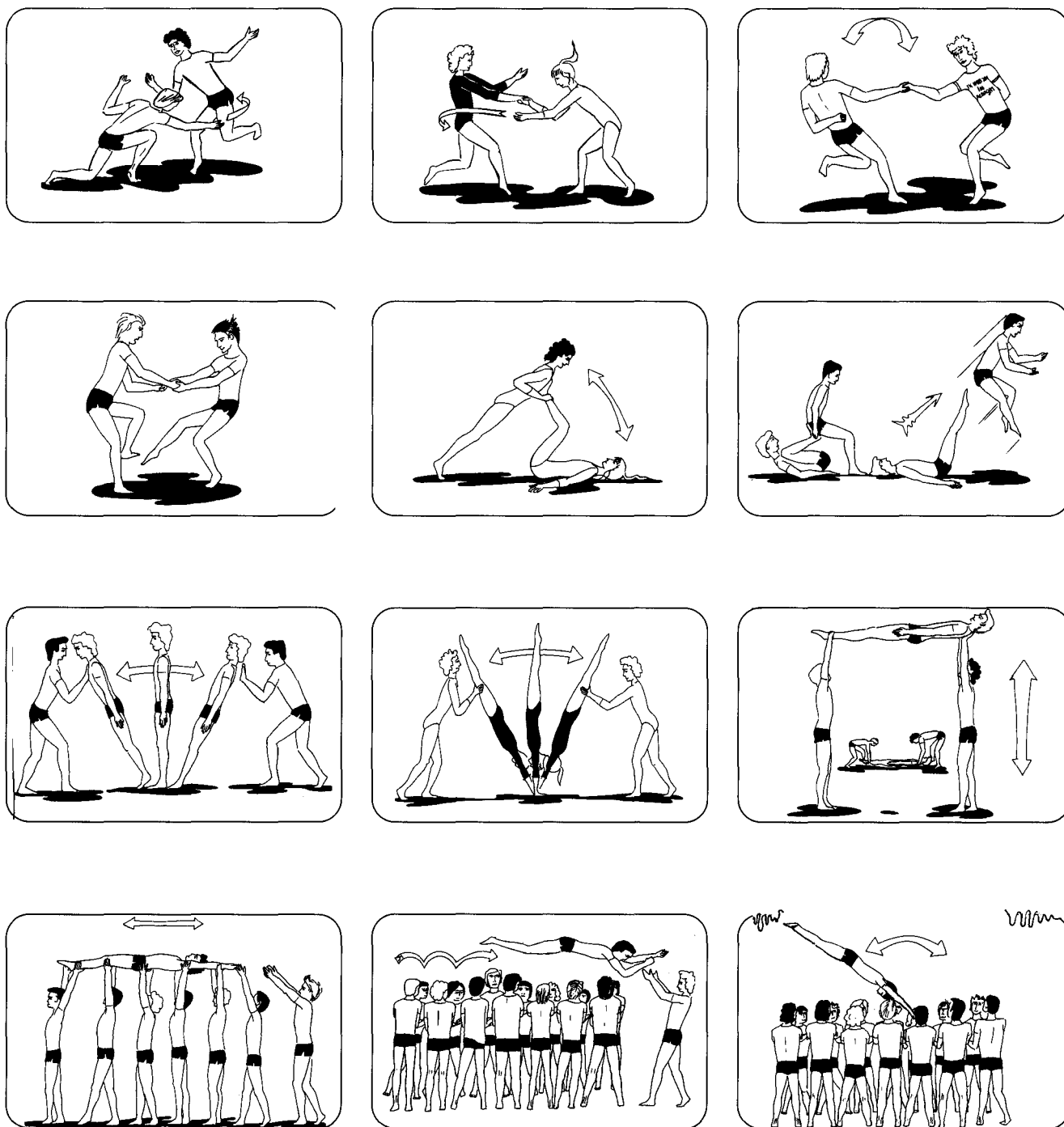
Een warming-up kan men globaal in 2 fasen verdelen:

- Oefeningen in de vorm van spel (partnerspelen) en eenvoudige oefeningen voor armen, benen en heupen.

Zo kan een acrogymles voor beginners worden begonnen met 'partnerspelen'. Zij zijn bedoeld als een intensieve, speelse en functionele voorbereiding. Veel afwisseling hierin zal de belangstelling en motivatie hoog houden. Bij partnerspelen moet je denken aan tik-, duw- of trekspelletjes met twee- of meertallen (zie tekeningserie 3), dit alles onder het motto: 'zweet maakt compleet' en 'het is fijn een acrogymmer te zijn!'



Tekeningserie 3: 'partnerspelen'
Ik heb zin... in acrogym!



Tekeningserie 3: 'partnerspelen'

2. Oefeningen voorbereidend op de kern van de training. Het gaat hier om veelzijdige oefeningen met een lerend effect.

Voorbeelden: het trainen van vormspanning, stretchen en het verbeteren van eenvoudige basistechnieken (het trainen van de handstand in velerlei situaties is daarvan een goed voorbeeld).

Stretching tijdens de acrogym is het zogenoemde 'acrostretching'. Omdat je in de acrogym minimaal met tweetallen werkt, kan daar bij het stretchen (o.a. tijdens de warming-up, maar aan het einde van de les kan ook) rekening mee worden gehouden.

Zie voor vormspannings- en stretchingoefeningen bij deel 2.

ad. b De kern(en): specifiek leergedeelte(n)

De kern van de acrogymles/training kan bestaan uit balans- en tempo/combinatie-elementen/verbindingen.

- Bij *balanselementen* gaat het vooral om evenwichts-onderdelen, waarbij de onderste partner (= o.p.) de bovenste partner (= b.p.) in evenwicht houdt.
- Bij *tempo-oefeningen* gaat het om meer dynamisch partnerwerk, waarbij de ene partner de ander opwerpt.

- Bij een *combinatie-oefening* gaat het om een combinatie van zowel balans- als tempo-elementen.

Het geheel moet worden aangevuld met individuele elementen (gekenmerkt door lenigheid en kracht), acrobatische sprongen, veel dansvormen en houdingen. De acrobatische sprongen elke training oefenen! Tijdens de leerfase niet teveel nieuwe elementen aanleren. Veel herhalen tot perfectie is bereikt. Aan het eind van de kern(en) meer herhalen en perfectioneren van de beheerste en bekende elementen.

Ik splits vaak het specifieke leergedeelte in tweeën: bijv. 15 of 30 minuten balans- en 15 of 30 minuten tempo-elementen trainen. Volgende training dan eerst met tempo-elementen beginnen. Variatie is goed voor de motivatie! Bovendien hebben veel gymnasten de neiging de zwaardere tempo-acrobatiek naar achteren te schuiven.

ad. c Het einde: aanvullende oefeningen

Aan het einde kan men gemakkelijker elementen en verbindingen herhalen met een lage intensiteit. Aandacht voor bijvoorbeeld groepsoefeningen voor demonstraties.

Daarnaast nog aanvullende oefeningen voor individuele acrogymnasten. Bijvoorbeeld lenigheids- en krachtoefeningen.

1.4. Doelgroepen van de acrogym

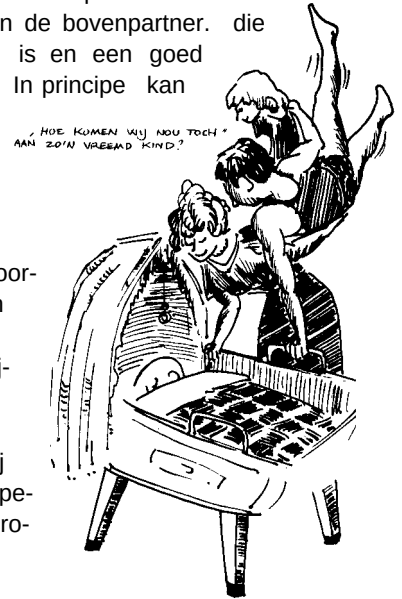
De doelgroepen van acrogym bestaan vooral uit oudere turn(st)ers en jeugdleden uit andere groepen. Daar-

mee kunnen de oudere leden voor een gymnastiekvereniging behouden blijven en ook de jeugd gebonden worden. Ook kan men vanaf het begin een geheel eigen acro- of tumblinggroep selecteren.

Acrogym kan door bijna iedereen gedaan worden. In het bijzonder door turn(st)ers die om verschillende redenen het toestel- en wedstrijdturnen niet meer zien zitten. Zij hebben dan meestal een uitstekende basis om direct al goed in de acro op niveau te kunnen presenteren.

Verschillen in lichaamsbouw komen bij deze sport uitstekend tot hun recht. De onderpartner is zwaarder, langer en sterker dan de bovenpartner, die bij uitstek licht en klein is en een goed evenwichtsgevoel heeft. In principe kan iedereen meedoen ... acrogym begint dan ook al bij de geboorte (zie tekening).

Acrogym is een echte door-groeisport. Wanneer een b.p. te zwaar wordt dan kan men bij een behoorlijke groeps-grootte overstappen naar o.p. Voortdurend moet men daarbij gebruik maken van de specifieke aanleg van de acrogymnast.



Samenvatting

- Acrogym is een oude tak van sport en een nieuwe uitdaging. Hoewel het als tak van sport in Nederland een tijdlang in het vergeetboek is geraakt, blijkt de laatste tijd een toenemende belangstelling voor de dynamische aspecten van de moderne acrogym. Door deze dynamiek en ook onder invloed van de dans-component van de oefeningen trekt de sport een nieuw en breder publiek.
- Nieuwe kansen biedt de sport ook aan gymnasten die door allerlei oorzaken het toestelturnen verlaten. Een gemakkelijke overgang, omdat toestelturnen een goede basis voor de acro is. Bovendien blijven de gymnasten dan voor de vereniging behouden.
- Een acroles/training laat zich creatief opbouwen.
 - De inleiding/warming up kan bestaan uit een algemeen en specifiek deel.
 - De kern(en) richt(en) zich allereerst op het aanleren en verbeteren van nieuwe of net geleerde acrotechnieken.
 - Ook kan men een groot aantal technieken verbinden.
 - Aan het einde kan men specifiek nog trainen op individuele, aanvullende oefeningen of werken aan een groepsacro-demonumner.
 - Wissel regelmatig met je opbouw van een les/training om de gymnasten 'scherp' te houden!
- Zowel individueel als groepsgericht kan men specifieke accenten leggen.
- Door de gemengde groepen heeft de sport ook aantrekkingskracht. Het is een unieke vorm van teamturnen!
- Acrogym is een doorgroeisport. Van lichte b.p. groeit men door naar een sterke O.p.
- Acrogym is bovendien zeer geschikt als demosport. Vooral de groepsacro heeft grote uitstraling (zie deel 4). *Zonder presentatie geen prestatie!*

2. Globale structuur van de wedstrijdacro/tumbl in9

Niemand neemt meer besluiten dan de besluiteloze!

Inleiding

Het turnen is voortdurend in (r)evolutie. Datzelfde gaat ook op voor de acrogyt en het tumbling. Verandering, verandering en nog eens verandering. Nooit stopt dat, alles is in beweging, niets is blijvend. Het enige dat constant is, is de verandering zelf. Het heeft daarom weinig zin om gedetailleerd in te gaan op de regels van de wedstrijdacrogyt en het tumbling. Ook deze reglementen veranderen voortdurend. Door deze dynamiek en ook onder invloed van de danscomponenten in de oefeningen trekt de turnsport een nieuw en breder publiek. Exponenten daarvan zijn de (wedstrijd)acro en het tumblingspringen. Individueel kan men tumblingspringen. De wedstrijdacro bestaat uit partner- en groepswork.

2.1. Individueel (tumbling)

De tijd en de ruimte is voor een gymnast wat het water is voor een vis! Ruimte/space is voor de mens altijd al een uitdaging geweest en zal dat in de jaren 2000 steeds meer worden: de 'Space age'!

Het springen is zo'n activiteit waarmee men aan de zwaartekracht probeert te ontsnappen en de ruimte te veroveren. Een gymnast zal altijd hoger willen springen dan zijn eigen lichaamskracht hem toestaat. Karakteristiek is daartoe het gebruik van steeds veerkrachtiger afzetmateriaal en elastieken, om de vlucht nog ruimer te maken. Wie zijn gymnasten de echte turnsensaties wil laten proeven moet ze laten loskomen met een afzet van heerlijk veerkrachtig afzetmateriaal en over de kop laten gaan via verantwoorde methoden. Vooral wanneer de zweeffase kunstmatig versterkt wordt.

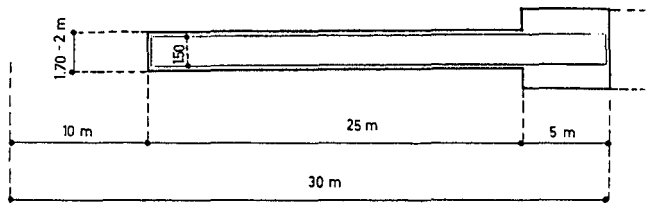
De springtoestellen die daar aan bijdragen zijn:

- de trampoline,
- de (dubbele) minitrampoline,
- de tumblingbaan.

Op het gebied van tumblingbanen zijn voortdurend ontwikkelingen gaande, met als laatste vondst de opblaasbare tumblingbaan en de baan van glasfiber. Deze spectaculaire ontwikkeling maakt de lange mat overbodig en zal binnen het onderwijs en vereniging het springen populariseren. Het tumblingspringen is een grensoverstijgende discipline binnen het turnen. Toestelturn(st)ers en acrogytnasten maken in hun wedstrijdopbouw voor de vloeroefening dankbaar gebruik van de tumblingbaan om hun sprongseries op aan te leren. Ook kan een wedstrijdturn(st)er zeker een overstap maken naar het tumblingspringen, als blijkt dat hij of zij daarvoor veel aanleg heeft. Het programma voor het individuele tumblinggedeelte bij wedstrijden bestaat uit:

- a. tumbling heren individueel
- b. tumbling dames individueel

- De sprongseries voor het tumblingspringen in wedstrijdverband moeten worden uitgevoerd op een 20 meter lange, verende baan met 10 meter aanloop en een landingszone van 5 meter (zie tek. 1).



1. Schets van een tumblingbaan met landingszone

- De sprongserie wordt gewaardeerd vanaf het eerste element met waarde tot en met de landing. De aanloop telt dus niet mee. Er kunnen 3 verschillende acrobatische series worden gesprongen:
 - a. Een *saltoserie* moet op het hoogste niveau minstens 3 verschillende salto's in de serie bevatten. N.B.: gelijke salto's, direct opvolgend worden als verschillend beschouwd. Bijvoorbeeld een driedubbele salto staat gelijk aan drie verschillende salto's. De schroefbewegingen in deze serie mogen niet meer dan 180° bedragen.
 - b. Een *schroefserie*. De serie moet een salto bevatten met minimaal een draai van 360° om de lengteas.
 - c. Een *combinatieserie*. Minimaal één element uit de saltoserie en minimaal één element uit de schroefserie.

Een jury beoordeelt deze sprongen op moeilijkheidsgraad en uitvoering.

2.2. Partneroefeningen

Partneroefeningen vormen een deel van de huidige wedstrijdacrogytnastiek.

Het acrogyt van nu is een dynamische activiteit geworden en verschilt heel veel van de statische partneroefeningen van vroeger. Het gebruik van muziek en de integratie van dans, acrobatiek, gymnastische sprongen en houdingen maken het tot een boeiend en afwisselend schouwspel.

De moderne choreografe heeft acrogyt met dans tot 'Kunst' verweven. Fysiek worden er ook zware eisen aan een acroteam gesteld. Moe zijn is echter geen ziekte en succes bereik je niet met de lift, je moet de trap nemen!

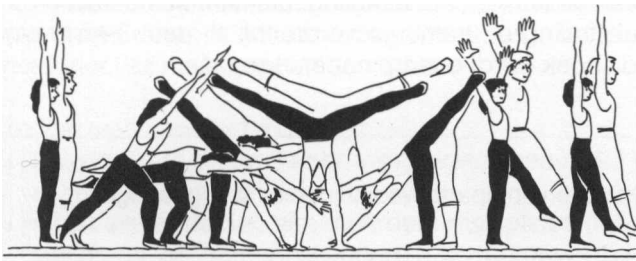
Bij de partneroefeningen werkt men samen met één partner. Men onderscheidt binnen de partneroefeningen de volgende disciplines:

- Damespaar (duo): 5/2.
- Herenpaar: (duo) 0/2
- Gemengd paar (mixed paar): 0/2.

Op een verende vloer van 12 x 12 m werken de partners samen op instrumentale muziek. Op hoog niveau moeten drie oefeningen uitgevoerd worden: (1) een balans-, (2) een tempo- en (3) een combinatie-oefening.

(1) De *balansoefening* bevat naast verschillende individuele elementen en een choreografisch deel minstens 6 balansonderdelen, waarbij de o.p. de b.p. in evenwicht houdt (de b.p. wordt bijvoorbeeld door de o.p. in handstand op de handen stabiel vastgehouden).

- Een balansonderdeel is een element met behulp van een partner, waarbij de b.p. gedurende minimaal 2 sec. in evenwicht moet worden gehouden door de o.p.
- Individuele elementen moeten direct opvolgend of synchroon (zie tekening 2) worden uitgevoerd. De individuele elementen van de beide partners hoeven niet altijd hetzelfde te zijn. Wanneer beide partners verschillende elementen uitvoeren, dan telt het element met de laagste waarde.



2. Synchroon uitvoeren van de radslag

Individuele elementen kunnen zijn:

- Lenigheidselementen (bijv. boogjes voor- en achterover, spagaten, etc.)
- Evenwichtselementen (bijv. zweefstanden, handstanden, pirouettes en een choreografisch deel)

(2) De *tempo-oefening* bevat meer dynamisch partnerwerk. Het gaat hierbij om talrijke varianten van werpen door de o.p. (bijvoorbeeld de o.p. werpt de b.p. naar een salto achterover). In de oefening moet sprake zijn van minimaal 6 partner-elementen met een vluchtfase, waarvan

- min. 2 catch-elementen (= na de vlucht weer opvangen van de b.p.)
- max. 2 afsprongen (jump down). De b.p. landt nu zelfstandig.

Daarnaast weer verschillende individuele elementen zoals:

- Acrobatische (gevarieerde) elementen (tumbling, bijv. zij-, voor- en rugwaartse overslagen, etc.)
- Choreografische elementen (gymnastische sprongen, bijv. loopsprong, katesprong, wisselsprong, etc.). Zie ook deel 5 van dit boek.

Er moet tevens minimaal 1 tumblingserie (2 elementen direct opvolgend) worden gesprongen.

- Een tempo onderdeel is een element met een vluchtfase voor en/of na het contact met de partner.
- Een catchdeel is een element waarbij de b.p. na een vluchtfase wordt opgevangen door de o.p.
- Een jump-down is een element waarvan de vluchtfase eindigt op de vloer.

Al naar gelang de functie is er sprake van een o.p. en een b.p. (top). Om voor de handliggende redenen is de b.p. meestal kleiner en lichter dan de a.p.

(3) De *combinatieoefening* bevat zowel balans- als tempo-elementen. Er moeten weer minimaal 6 partner-elementen worden uitgevoerd. Binnen deze 6 elementen is men verplicht om 3 balans- en 3 tempo-elementen uit te voeren. Tevens moeten er ook minimaal 1 catch-element en maximaal 1 afsprong (jump down) worden uitgevoerd. Eén balanselement en 1 tempo-element moet anders zijn dan in de balans- en tempo-oefening.

Ook in deze oefening moeten weer verschillende individuele elementen uitgevoerd worden. Er moet een tumblingserie worden gesprongen (van minimaal 2 elementen opeenvolgend). Verder is 1 choreografisch(e) deel/serie verplicht.

2.3. Groepsoefeningen

Acrogyim is een echte doorgroeisport. Wanneer een b.p. te zwaar wordt moet men naar alternatieven zoeken. Duo's worden dan groepen, vandaar de naam groepsoefeningen. Een uitstekend alternatief voor meisjes/dames is dan het vormen van trio's; voor jongens/heren is herenvier een spectaculair en uitdagend alternatief. Met meer o.p. 's kan meer kracht uitgeoefend worden. Daardoor komen sneller moeilijke elementen binnen bereik. De kunst is om deze krachten te synchroniseren (vergelijk in deze context de werking van een horloge).

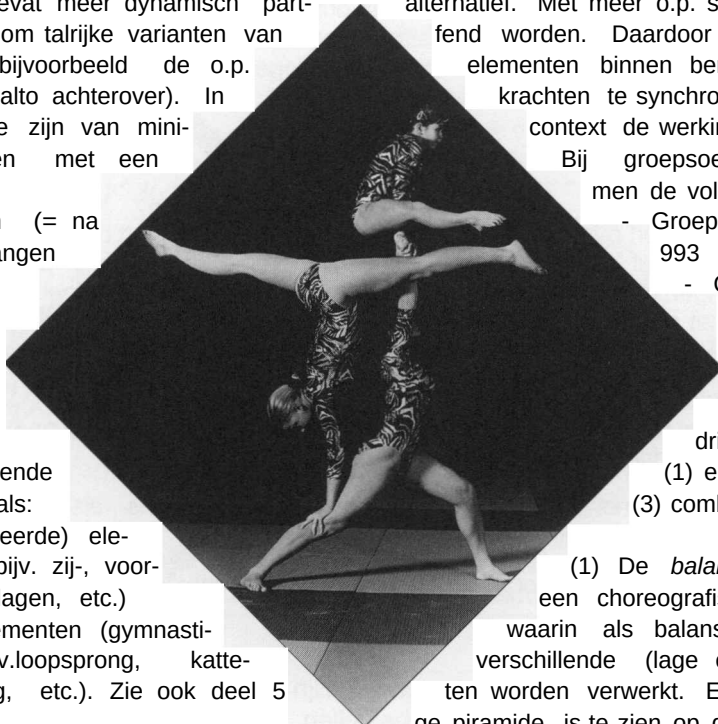
Bij groepsoefeningen onderscheid men de volgende disciplines:

- Groepsoefening dames (trio): 993
- Groepsoefening heren (4 heren): 0' 0' 4.

Ook bij de groepsoefeningen op topniveau moeten de deelnemers drie oefeningen uitvoeren:

- (1) een balans-, (2) tempo- en (3) combinatieoefening.

(1) De *balans-oefening* bij 993 is een choreografisch geheel op muziek, waarin als balansonderdelen minimaal 2 verschillende (lage en hoge) piramides moeten worden verwerkt. Een voorbeeld van een lage piramide is te zien op de foto.



- Een piramide met één element in een groepsoefening moet 4 seconden worden vastgehouden. Een overgangspiramide (twee of meer achter elkaar uitgevoerde elementen) moet per element 2 seconden worden vastgehouden. Het is dus gunstig om in één piramide meerdere elementen te laten turnen.
- Daarnaast moeten weer individuele elementen en een choreografisch(e) deel of serie worden uitgevoerd.

De balans-oefening van 004 is één enkele piramide met 4 personen. Dit gebeurt zonder muziek.

(2) Voor de *tempo-oefening* gelden voor dames- en herengroepen verschillende normen. In ieder geval moet de oefening:

- op muziek,
- een choreografisch geheel zijn,
- dynamische oefeningen met werpen en vangen bevatten, afgewisseld met een (synchrone) tumblingserie.
- Er moeten 6 tempo-elementen met vluchtfase worden geturnd, waarvan minimaal 2 catch-elementen

(weer opvangen van de b.p.) en maximaal 2 jump-down elementen (b.p. landt na vluchtfase op de vloer).

- Er moeten individuele elementen worden geturnd. Verplicht is een choreografisch deel/serie en minimaal 1 tumblingserie (2 elementen direct opeenvolgend).

(3) De *combinatie-oefening* bevat min. 6 groepselementen, waarvan 2 piramides en 2 tempo-elementen.

- Minimaal 1 catch-element en maximaal 1 afsprong (jump down). Deze moeten verschillen van de hiervoor geturnde tempo oefening.

- Verder weer individuele elementen, een choreografisch(e) deel/serie en een tumblingserie.

Tot zover een summier beeld van de wedstrijdacro/tumbling. Zoals gezegd veranderen de reglementen voortdurend, omdat de sport in een snelle (r)evolutiefase verkeert. In dit boek zal het accent liggen op de behandeling van de belangrijkste profiel elementen van de acro en het tumbling. Elementen met een grote uitstraling en trainingsoverdracht. In deel 3 en 6 van dit boek wordt daarop nader ingegaan.

Samenvatting

- De wedstrijdacro omvat het groepswerk. Individueel kan men op aparte wedstrijden tumblingspringen.
- *Individueel/tumbling*
Tijd en ruimte zijn voor een gymnast wat water is voor een vis. Ruimte/space is voor de mens altijd al een uitdaging geweest en zal dat in de jaren 2000 steeds meer worden. De 'space age'! Individueel kan men zich specialiseren in het tumblingspringen. Door de ontwikkelingen op dit gebied een boeiend en spectaculair gebeuren.
- De springtoestellen die daar met voorkeur toe bijdragen zijn
 - de trampoline
 - de (dubbele) minitrampoline
 - de tumblingbaan
- Op het gebied van tumblingbanen zijn voortdurend ontwikkelingen gaande met als laatste vondst de opblaasbare tumblingbaan en de baan van glasfiber. Deze spectaculaire ontwikkeling maakt de lange mat overbodig en zal binnen onderwijs en vereniging het springen populariseren. Het programma voor het individuele tumblinggedeelte bij wedstrijden bestaat uit:
 - A Tumbling heren individueel
 - B Tumbling dames individueel
- *Partnerwerk (acrogyim)*
Het acrogyim van nu is een dynamische activiteit geworden die veel van de statische partneroefeningen van vroeger verschildt. Het gebruik van muziek en de integratie van dans, acrobatiek, gymnastische sprongen en houdingen maken het tot een boeiend en afwisselend schouwspel. De moderne choreografie heeft acrogyim met danselementen verweven tot 'Kunst'. Fysiek worden er ook zware eisen aan een acroteam gesteld.
- Werken met de partner kan door groepswerk in verschillende samenstelling.
Partneroefeningen met twee vrouwen, met twee mannen of met een gemengd paar.
Groepsoefeningen met drie vrouwen of vier mannen.
- In wedstrijdverband moet men, afhankelijk van het niveau zowel balans-, als tempo- en combinatieoefeningen uitvoeren.
- Succes bereik je in deze tak van sport niet met de lift; je moet (letterlijk en figuurlijk) de trap nemen.

De gedetailleerde wedstrijdreglementen van de acrogyim zijn te bestellen bij de KNGB. Ook het reglement van het tumblingspringen (aparte wedstrijden) is hier te bestellen.

3. Acrogym binnen het teamturnen

Met humor bestrijd je de meeste ergernis. Maar slechte humor is erger dan geen humor

Inleiding

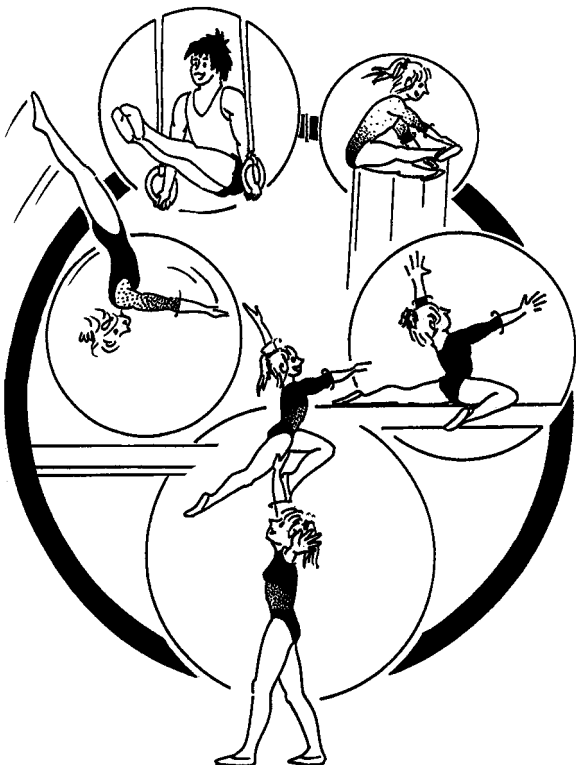
Turnen is voornamelijk een individuele sport. Voorbeelden daarvan zijn het toestelturnen voor dames en heren, het individuele trampolinespringen, de ritmische sportgymnastiek en het tumblingspringen. De individuele prestatie staat daarbij centraal.

Uiteraard zijn er ook specifieke turndisciplines die in teamverband worden beoefend zoals toestelspringen, synchroon trampolinespringen, groepsoptreden van de ritmische sportgymnastiek en de acrogym. Acrogym is in dit rijtje wel de meest specifieke vorm van turnen in teamverband.

Teamturnen zelf heeft voor mij een diepere betekenis want teamturnen is het turnen van meerdere disciplines/selecties naast, met en door elkaar.

Zo kan men onderscheiden het

- naast en met elkaar trainen van jongens/heren(ö ö) en meisjes/dames(♀ ♀);
- naast elkaar trainen van meerdere disciplines (toestelturnen én trampolinespringen én acrogym bijvoorbeeld);
- werken met voorbereidingsgroepen voor turnen volgens een vast systeem (bijvoorbeeld het 'Heerenveense Turnschoolmodel');
- wedstrijden van ö ö en ♀ ♀ met en door elkaar;



1. Symbool van het teamturnen

- het met elkaar uitvoeren van demoturnen, bijvoorbeeld door turnshows, demonstraties en uitvoeringen.

Een symbool van het teamturnen is uitgebeeld in tek. 1.

Teamturnen levert in dit verband voor de vereniging een aantal voordelen op:

- een financieel beter huishoudboekje;
- een optimaal gebruik van de accommodatie;
- onrendabele uren worden rendabel;
- meer overleg/samenwerking tussen train(st)ers van de verschillende disciplines (samen overleg over trainingen, techniek, organisatie etc.);
- minder verlies van talent/leden doordat gemakkelijker van de ene naar de andere discipline overgestapt kan worden (bijv. van toestelturnen naar acrogym);
- het langer bij de vereniging blijven van vooral de groep 12 jaar en ouder.

3.1. Visie op de vereniging anno 2000

De samenleving is voortdurend aan veranderingen en trends onderhevig. De mensen die op de vereniging komen vragen van tijd tot tijd om een ander aanbod van activiteiten. Om te kunnen voortbestaan is het voor een vereniging van belang om zich te kunnen aanpassen.

Regels, bewegingssituatie, verschijningsvormen en aanbiedingsvormen dienen zodanig veranderbaar te zijn dat ze aansluiten bij de behoefte van de sportdeelnemers. Wil een gymnastiekvereniging anno 2000 perspectief hebben (overleven), dan zullen er in versneld tempo de nodige ontwikkelingen moeten plaatsvinden. Laten we de belangrijkste ontwikkelingen eens op een rijtje zetten ¹.

Eigen Home

De gymverenigingen zullen meer naar een eigen plek moeten zoeken. Dat betekent voor de jeugd een functioneel ingerichte turnhal. Voor de 'ouderen' moet er de kans zijn om overdag en s'avonds andere activiteiten (bijv. trends als (wedstrijd)aerobics, steps en ropeskipping te doen). Ideaal erbij is een kantine als trefpunt.

Voor grote verenigingen is zo'n centrum een must. Er bestaan talloze mogelijkheden om zo'n centrum efficiënt te runnen.

Groot en sterk

Vooral verenigingen die groot en sterk zijn en bovendien over een breed aanbod beschikken, hebben perspectief. Een breed aanbod wil zeggen dat er voor elke leeftijdscategorie iets te doen is en dat op de ont-

¹ Zie Leer spelenderwijs turnen, Tjalling van den Berg, De Vrieseborch 1994

wikkelingen van de trends (aerobic, steps etc.) is ingesprongen. Te denken valt bijv. aan:

- *Verskil in leeftijd*

Peutergymnastiek (vanaf 2 jaar), meer bewegen voor ouderen, etc.

Verskil in sexe

Meisjesgroepen, jongensgroepen of gemengde groepen.

Verskil in aanleg, niveau en motivatie

Recreatieve groepen, recreatieve wedstrijdgroepen, selectiegroepen.

Verskil in interesse

Acrogroepen, jazzdansgroepen, springgroepen, conditiegymnastiek, sneeuwfitness, etc.

De moderne vereniging ontwikkelt bovendien creatief haar eigen trends. Er zijn veel mensen, die graag afkomen op een nieuwe activiteit. Wanneer de activiteit aanslaat bij de nieuwe groep zullen deelnemers 'gelijkgeaarden' gaan werven. Gymnastiek heeft veel te bieden, maar je moet het wel eigentijds brengen, en tegemoet komen aan de bewegingscultuur van dit moment.

Samenwerking

Verenigingen met een actief *samenwerkingsbeleid* hebben meer kansen. Het is positief om uit te gaan van één doelstelling, namelijk het turnen in al zijn facetten te promoten.

Meerdere gymverenigingen in één stad bijvoorbeeld zullen elkaar moeten vinden om schouder aan schouder de nieuwe ontwikkelingen te lijf te gaan. Niet alleen moeten de gymverenigingen onderling samenwerken, maar er moet ook over de grens van het eigen territorium gekeken worden (samenwerken met spelverenigingen, sportscholen, etc.).

Het sleutelwoord is *samenwerking* om met elkaar sterk te worden.

Leiding en bestuur kunnen dan professioneler draaien en er zal sprake zijn van een groeiende werkgelegenheid!

Semi bedrijf

Verenigingen die gerund worden als een semi-bedrijf hebben meer toekomst dan verenigingen die in belangrijke mate worden geleid door vrijwilligers.

Semi-bedrijf wil zeggen, dat er binnen een vereniging sprake is van een klein management-team bestaande uit 1 of 2 bestuursleden én een lid van het professionele, technische kader.

Zij moeten zorgen voor 'korte lijnen' en snel kunnen inspelen op de markt.

Leiding

Behoud het goede! Veel verenigingen zijn afhankelijk van voornamelijk onderbetaalde leiding. Goede leiding is letterlijk en figuurlijk zijn of haar gewicht in goud waard!

De contributies zullen wel omhoog moeten, zodat de leiding voor haar verantwoordelijk werk een normaal verdiende boterham krijgt. Probeer als vereniging goed naar buiten 'hard' te maken wat men voor de verhoging terugkrijgt (vergelijk dit eens met de sportscholen!).

Goede kwaliteit levert vaardigheid op en daardoor ook meer aardigheid!

P.R.

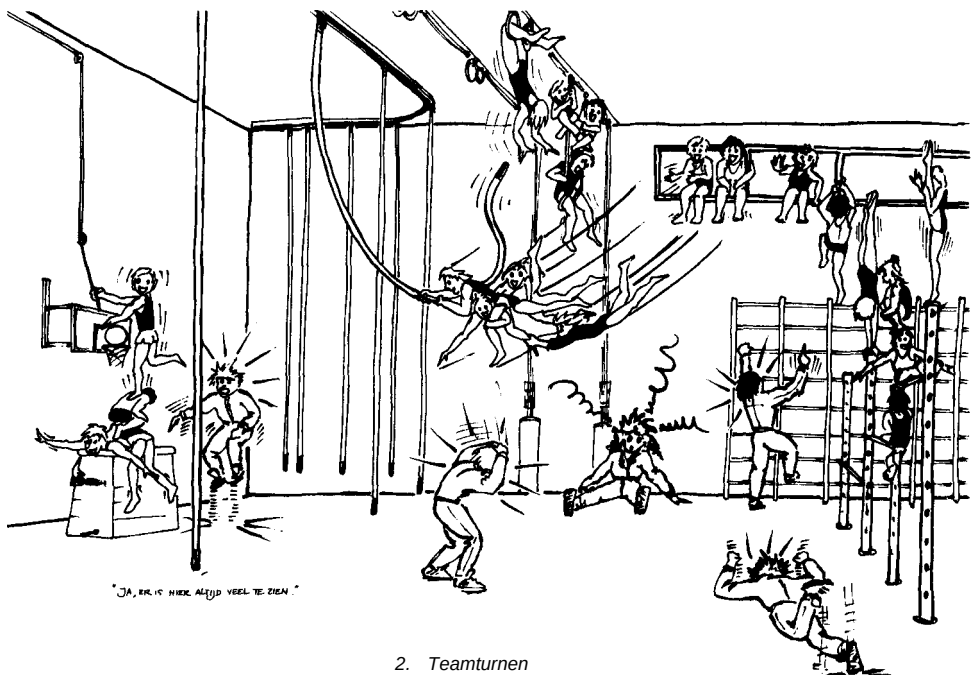
De moderne vereniging heeft een voortdurende en sterke interne- en externe P.R. op zowel recreatief (nieuwe activiteiten, demogym, etc.) als wedstrijdgebied (veel wedstrijden, competitie).

3.2. Organisatie van het teamturnen in de praktijk

De organisatie van het teamturnen hangt nauw samen met de structuur van de gymvereniging. Samenvoegingen van bepaalde afdelingen, fusies, maken het turnen zoals gezegd veel rendabeler. Een van de meest spectaculaire vormen van samenvoeging is het organisatorisch in elkaar schuiven van selectieafdelingen: *de visitekaartjes van de vereniging*.

Vooraf het bij elkaar brengen van 0 0 en ♀ ♀ heeft een aantal bijzondere voordelen:

- een sfeervolle zaal en een stimulerende sfeer;
- grotere groepen;
- samen trainen, samen demonstreren: daardoor ontstaat veel meer een clubgevoel;
- een positieve technische ondersteuning van elkaar.



Als nadelig zou men kunnen aanvoeren dat er teveel sprake zou kunnen zijn van afleiding (aandacht voor elkaar in plaats van de training).

Tevens moet het kader goed met elkaar overweg kunnen om efficiënt te organiseren. De toestelindeling, volgorde en werkwijze moeten in goed overleg gepland worden. Is dat niet het geval dan krijgt men de situatie als in tek. 2 is geschetst.

Toch zijn de voordelen beduidend groter dan de nadelen en is het op z'n minst het overwegen waard om de vereniging eens door te lichten en te zoeken naar vormen van teamturnen.

De organisatie zal in handen moeten liggen van een hoofdtrain(st)er of trainingscoördinator. Deze zal overleg tussen de verschillende train(st)ers moeten voeren over rooster, indeling groepen, tijdschema's, werkwijze in de zaal en er buiten, technisch overleg, etc.

3.3. Teamturnen als basis voor andere sporten

Turnen is een belangrijke tak van sport. Turnen is zeker tot de leeftijd van $\pm$ tien jaar de basis voor vele andere takken van sport. We moeten met z'n allen voorkomen, dat het (toestel)turnen een soort dinosaurus binnen de gymnastische sporten wordt.

Er zijn in feite maar twee takken van sport, die een goede basis voor 4 tot 10-jarigen kunnen aanbieden, namelijk atletiek en turnen. Beiden staan garant voor een algemene fysieke voorbereiding en brede motorische scholing. Het zijn ideale vormen van sport om kinderen te laten beginnen.

Met de verworven eigenschappen en bewegings-scholing kan een gymnast(e) overstappen naar andere disciplines binnen het turnen (de overstap naar acrogym is eenvoudig!) of zelfs naar andere takken van sport.

De gymnastiekvereniging en z'n missie voor de 4 - 10 jarigen

Nooit leert een kind motorisch meer als tussen zijn zesde en tiende levensjaar. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat op die leeftijd de basis wordt ge-

legd voor het latere prestatieniveau. Achterstanden op die leeftijd opgelopen door te weinig of te eenzijdige motorische scholing worden nooit meer volledig ingehaald.

Het turnen (en daarmee ook de acro) heeft als belangrijke missie jeugdigen voor te bereiden op sportbeoefening naar zowel eigen tak van sport als naar andere takken van sport. Het verloop naar andere sporten moet niet als een zwakgebod worden beschouwd maar als een fundamentele opdracht of missie, die we voor de jeugd en de sport moeten vervullen. Deze opdracht is even belangrijk als verplichtend.

We kunnen met deze grote groep binnen onze vereniging niet zo maar wat doen en vrijblijvend omgaan. We dienen in de voorbereiding op sportbeoefening zeer verantwoord te werk gaan. Vandaar de belangrijke opzet van bijvoorbeeld het 'Heerenveense Turnschool model'. Daarin is zowel rekening gehouden met de doorstroom binnen het turnen naar andere turndisciplines, als met de doorstroom naar de voetbal- en volleybalvereniging voor talentvolle sporters.

Deze planning is gebaseerd op de wetmatigheden in de ontwikkeling van motorische eigenschappen en van de grondvormen van bewegen. Deze planningsmaatregelen houden een planning in voor de periode van 4-10 jaar, de lange termijnplanning. Deze planning moet de kinderen en ook de ouders bekend zijn. Planmatigheid bij allerlei processen is een belangrijke garantie voor kwaliteit.

Maar ook de minder talentvolle gymnasten volgen dit systeem en krijgen op hun niveau advies. Daarbij heeft het bieden van kwaliteit voor deze groep jonge deelnemers nog een belangrijke consequentie voor de gymnastiekvereniging zelf. Hoe beter we ze begeleiden, des te meer kinderen en ouders zullen kiezen voor het continueren van een vorm van turnen of gymnastiek als vervolgsport.

Het is allang niet meer zo vanzelfsprekend dat de kinderen automatisch naar een gymvereniging komen en daar ook blijven. Er is duidelijk sprake van 'snuffelgedrag' of 'zapcultuur'. Daar waar de meeste variatie en stimulatie is blijft men hangen.

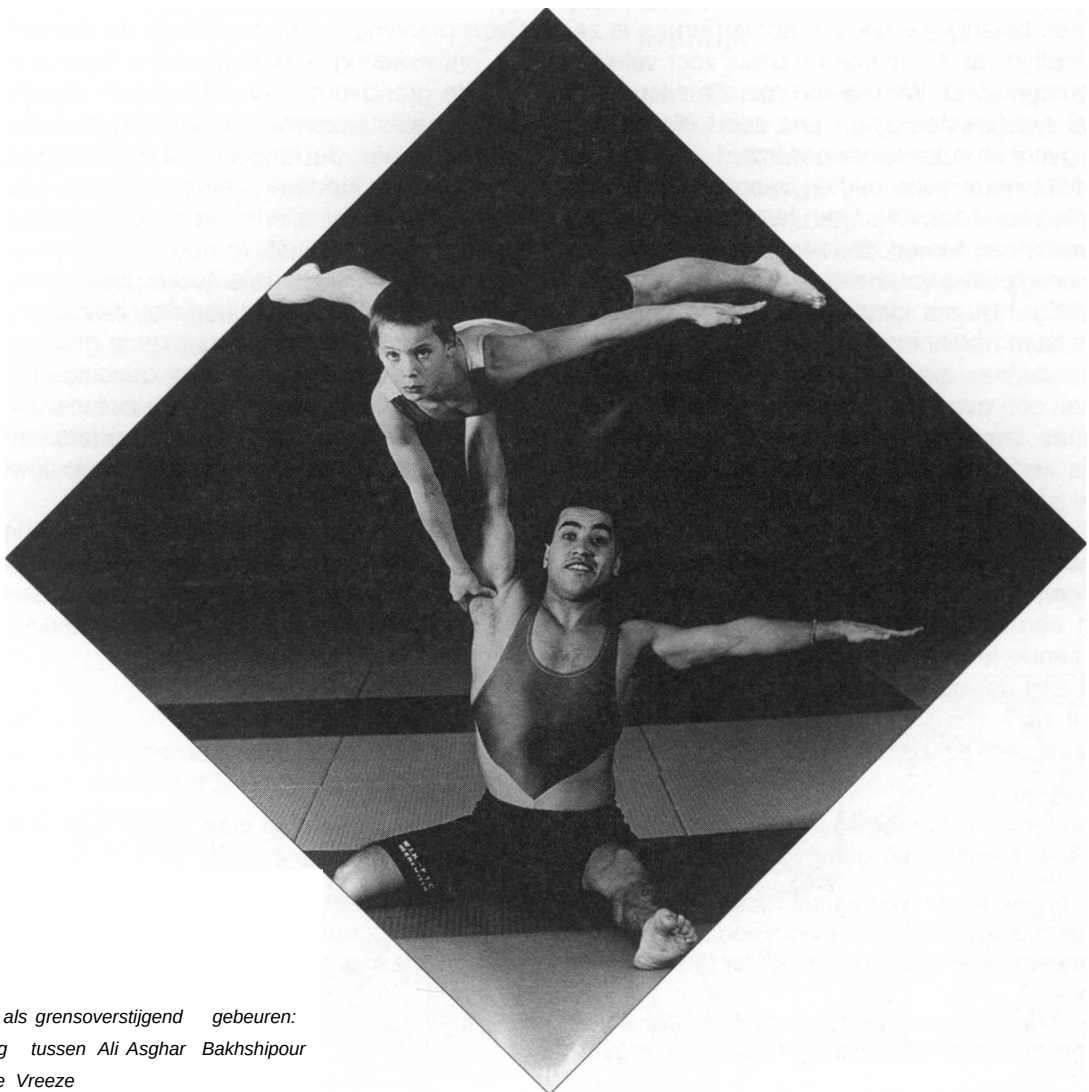
Samenvatting

- Teamturnen is het turnen van meerdere disciplines/selecties naast, met en door elkaar. *Voorbeeld:* dames- en herenturnen, acrogym en tumbling trainend op hetzelfde tijdstip.
- Teamturnen levert een aantal voordelen op:
 - optimaal gebruik van accommodaties en rendabel maken van onrendabele uren;
 - meer en beter overleg van kader (afstemming van programma's op elkaar; zie bijv. Turnschool Heerenveen);
 - minder verlies van leden omdat gemakkelijker van de ene naar de andere discipline kan worden overstapt (bijv. van toestelturnen naar acrogym).
- Voor de moderne vereniging betekent dit wel dat men:
 - moet streven naar een eigen home;
 - groot en sterk moet zijn (worden);
 - meer en beter moet gaan samenwerken;

- in moet spelen op trends;
 - de vereniging als een semi-bedrijf runt of gaat runnen;
 - de leiding als professionals beschouwt en navenant betaalt.
- De organisatie van het teamturnen in de praktijk komt dan neer op een goed turnschoolplan.

Het turnen en z'n dankbare 'missie':

- voor de 4-10 jarigen hoort een goed uitgebalanceerd plan klaar te liggen, waardoor het teamturnen ook de uitstraling heeft naar andere sporten. Dit plan moet voor zowel deelnemers als ouders duidelijk zichtbaar gemaakt worden door bijvoorbeeld herkenbare testen, eigentijdse wedstrijden en demonstraties.
- Maar ook de minder talentvolle gymnasten volgen dit systeem en krijgen op hun niveau advies.
- Daarbij heeft het bieden van kwaliteit voor deze groep jonge deelnemers nog een belangrijke consequentie voor de gymnastiekvereniging zelf. Hoe beter we ze begeleiden, des te meer kinderen en ouders zullen kiezen voor het continueren van een vorm van turnen of gymnastiek als vervolg sport.
- Acrogyim is in dit opzicht ook letterlijk de meest duidelijke vorm van teamturnen. De partners moeten een hecht team gaan vormen. Zo'n team kan zelfs grensoverschrijdend werken. Uniek is bijvoorbeeld de samenwerking van een Fries en een Iraniër (zie foto).



*Teamturnen als grensoverstijgend gebeuren:
samenwerking tussen Ali Asghar Bakhshipour
en Michel de Vreeze*

DEEL 2

VOORWAARDEN

Wij zijn goed in het aangeven naar elkaar van zaken die niet goed zijn. Alle goede dingen van een ander zeggen wij niet

Inleiding

Het leren acrogymmen in al zijn verschijningsvormen kent een aantal bijzondere voorwaarden. Ten eerste is er specifiek materiaal voor nodig. Dat materiaal is voor een groot deel zelf te maken door recycling van oud (turn)materiaal. Het eerste hoofdstuk geeft hierover enige tips voor de doe-het-zelvers.

Daarnaast vormen fysieke en coördinatieve voorwaarden vooral de basis om met enig perspectief acrogym te beoefenen. In dit deel de nodige aandacht aan spanning ('een gespannen acroprofiel'), de fysieke basiseigenschappen kracht, lenigheid, snelheid en de neuromotorische basiseigenschap acro-coördinatie ¹.

- Spanning is vooral noodzakelijk voor een juiste houding en een goede balans. Vooral de bovenpartner moet hierover beschikken.
- Kracht en lenigheid zijn voorwaarden voor het aanleren, verbeteren en verfinaaien van vele acrotechnieken. *Kracht* kan door algemeen fysiek voorbereidende (A.FV)- en specifiek fysiek voorbereidende (S.FV) bewegingen getraind worden. Bij A.FV-bewegingen gaat het om arm-, been-, buik- en rugspieroefeningen, terwijl het bij de specifieke bewegingen gaat om acrotechnieken of delen ervan. Hoe langer men met acrogym bezig is, des te meer moet het accent komen te liggen op specifieke krachtbewegingen.
Lenigheid is het vermogen om bewegingen met een zo ruim mogelijke bewegingsuitslag uit te voeren. Op de juiste manier rekken en bovenal gericht rekken vereist veel kennis en inzicht van zowel de train(st)er als de acrogymnast.
- Vervolgens zal worden ingegaan op een belangrijke neuromotorische voorwaarde: de *acrocoördinatie*. Acrogymmers en tumblingspring(st)ers die in staat zijn zich goed te oriënteren in de ruimte zijn motorisch uitstekend voorbereid om bewegingen aan te leren. Talrijke algemene en specifieke coördinatiebewegingen moeten vanaf het begin in de leerprogramma's opgenomen worden. Vooral de trampoline kan daarbij goede diensten verlenen, maar ook met behulp van de partner kan men vele speelse en specifieke coördinatiebewegingen uitvoeren.
- Acrogym eist verder een specifieke mentale instelling. Vooral het werken op 'hoogte' (b.p.) en het blind op elkaar kunnen vertrouwen vraagt om de nodige training. De sport onderscheidt zich namelijk van andere gymnastische sporten, doordat het een *teamsport* is. Men moet leren zijn eigen mogelijkheden aan te passen aan de mogelijkheden van de partners. De partners moeten leren samen te werken en, nog belangrijker, elkaar te vertrouwen. Dit vertrouwen zal alleen maar toenemen als de partners in staat zijn elkaar fysiek en mentaal vertrouwen te geven. Als de b.p. bijvoorbeeld steeds valt omdat de o.p. 'het niet kan houden', of als de b.p. steeds valt omdat hij volgens de o.p. 'te slap is', dan verhoogt dit natuurlijk niet het vertrouwen in elkaar!

Ruzies kweken illusies ... g . Als olifanten vechten lijdt het gras!

¹ Gedeeltelijk is dit ook al behandeld in het boek *Turnen in Beeld*, Tjalling van den Berg, De Vrieseborch, Haarlem

Tot slot nog een overzicht van de praktische acrobatische vorming:

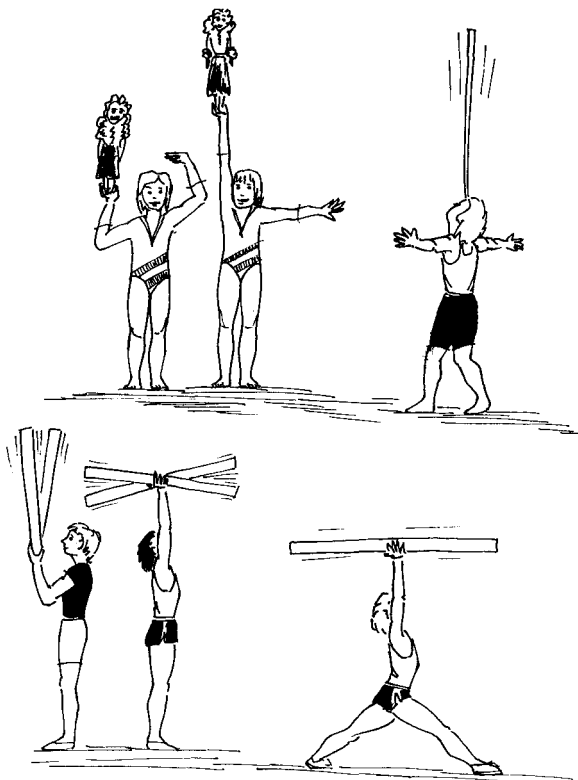
Acrobatische scholing:

- fysieke voorbereiding:
 - algemene en specifieke kracht
 - lenigheid
 - algemene en specifieke coördinatie
- ballet- en dansscholing
- individuele scholing van acrobatische en gymnastische sprongen
- acrobatische scholing van partnerelementen (balans- en tempo-elementen).

In de uitwerking zit het mentale deel 'verstopt'. Daar waar nodig zal ik het naar voren halen.

1. Acromateriaal

Een gezond mens heeft duizend wensen, een ziek mens maar één



1. Acromateriaal voor de kleinsten

Inleiding

Zoals elke sport, kent ook de acrogym zijn eigen specifieke materiaal. Voor een groot deel bestaat dit materiaal uit doe-het-zelfwerk van train(st)ers of betrokken ouders. Van jongs af aan moet men jeugdige acrogymnasten wennen aan, op en met materiaal te werken, ofwel 'vriendje worden met het materiaal'. Vanaf 4 jaar kan men al beginnen. Het gaat dan in eerste in-

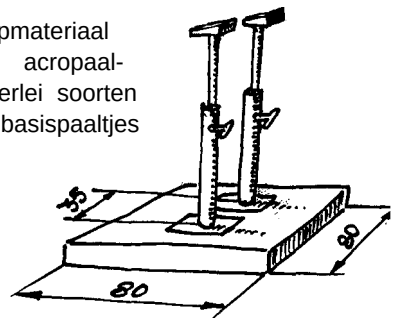
stantie om materiaal als grote poppen, (medizin)ballen, stokken en kleine balkjes (zie tek. 1). Het accent ligt daarbij op spelen met het evenwicht (de balans) en werken aan een correcte houding.

Van hieruit kan men een breed scala aan bewegingsvormen aanbieden. Ze doen een beroep op de *motorische basiseigenschappen* kracht (vormspanning), lenigheid en snelheid, maar bovenal op de *neuromotorische basiseigenschap* balans.

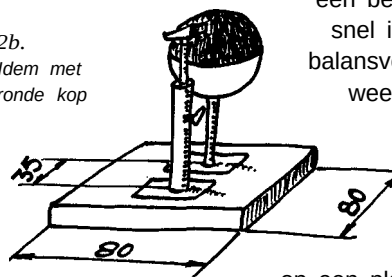
Daarna moet een groot aantal basistechnieken op specifiek materiaal aangeleerd worden. In willekeurige volgorde kan men gebruiken: acropaaltjes, balk en grondbrug, ijzeren trapje, krachtmateriaal, trampoline, spiegelwand met barre, de (opbouw)kuil, de salto- en schroefgordels.

1.1. Acropaaltjes

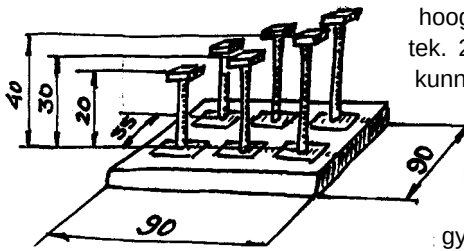
Bijzonder goed hulpmateriaal zijn de zogenaamde acropaaltjes. Ze zijn er in allerlei soorten en afmetingen. De basispaaltjes zijn schuinaflopende met platte kop (zie tek.2a). Daarnaast worden er palen gebruikt met een ronde kop, specifiek voor het trainen van de handstand op het hoofd (zie tek.2b). Dit paaltje niet vastzetten, maar lichte speling geven! De o.p. beweegt namelijk altijd ook een beetje. De b.p. leert zo snel in te spelen op kleine balansverstoringen. Het beweeglijk maken van zo'n paaltje kan door het in een koker te plaatsen.



2b.
Idem met
ronde kop



Ook kan men meerdere paaltjes op een plank op verschillende



2c.
Meerdere paaltjes op
verschillende hoogtes
(afneembaar)

hoogten zetten (zie tek. 2c). De paaltjes kunnen ook verstelbaar in hoogte worden gemaakt. Behalve voor de acrogym zijn de paaltjes ook als specifiek hulpmiddel voor het toestelturnen te gebruiken. Ze zijn bij uitstek geschikt voor het trainen van de balans.

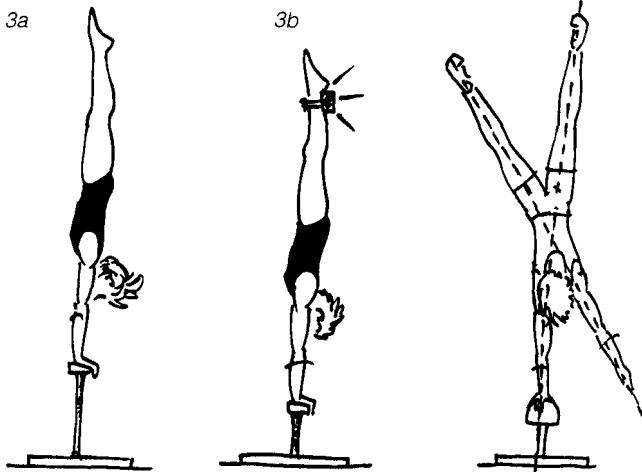
- Trainen van de kracht door bijvoorbeeld handstand-drukken, hoeksteun vasthouden, bovenbalans.
- Trainen van de algemene- en specifieke coördinatie.
- Trainen van basistechnieken/profielelementen voor met name de b.p. in een stabiele situatie.

Door de paaltjes op een verhoging te plaatsen (kast of magic blok) kan de b.p. alvast wennen aan het turnen op hoogte (hoogte stage).

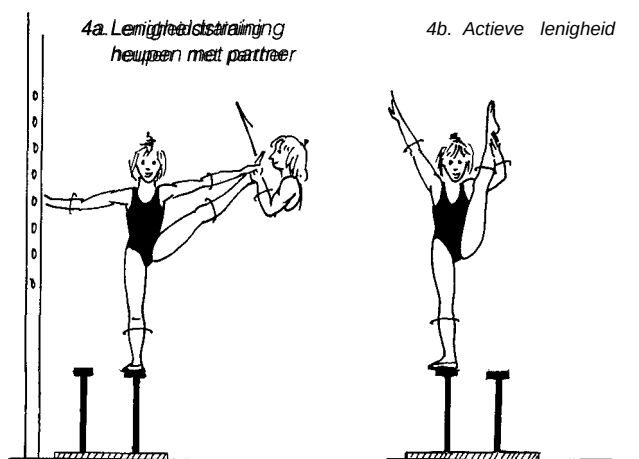
Ook functioneel is het maken van een paaltje dat rond kan draaien. Door het platform waarin het paaltje draait te verhogen (tafeltje eronder) kan men tevens leuke demonstratie-effecten bereiken.

Toepassingen:

- Trainen van het profielelement handstand in vele varianten (zie tek. 3 a.b en c).



- Trainen van de lenigheid, bijvoorbeeld de lenigheid van de schouders en heupen (zie tek. 4 a en b).



Partner helpt en controleert de diverse houdingen. Daarna zelf ook heen aantrekken. Hier is sprake van actieve lenigheid (zie 4b).

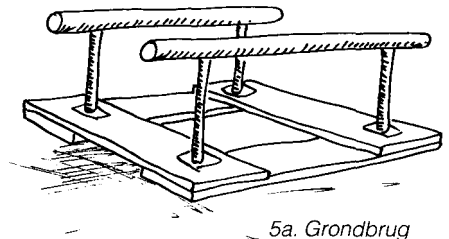
- Trainen van het evenwicht (door allerlei balansvormen op één been uit te voeren bijvoorbeeld zweefstanden. Ook met ogen dicht bewegingen uitvoeren. Zie tek. 4b).

1.2. Balk, bank en grondbrug

Voor veel balansvormen kan men voortreffelijk gebruikmaken van de lage en hoge evenwichtsbalk, de bank, de grondbrug (zie tek. 5 a) en een mattenlaag (zie tek. 5 b).



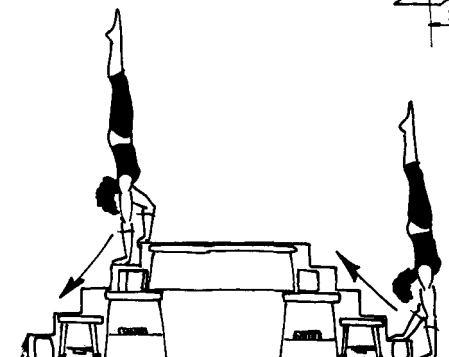
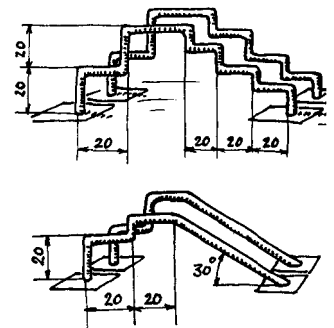
5b. Matenlaag



5a. Grondbrug

De knijpkracht van de vingers kan in deze situaties goed getraind worden. Controleer tijdens het uitvoeren van een handstand of de vingerkootjes wit worden!

Uitstekend geschikt voor handstand- en balansvormen op de voeten op verschillende hoogten (zie tek. 6). Wie loopt er een handstand op en vanaf?



6. Trapjes

1.4. Krachtmateriaal



Ronde kogel met handvat

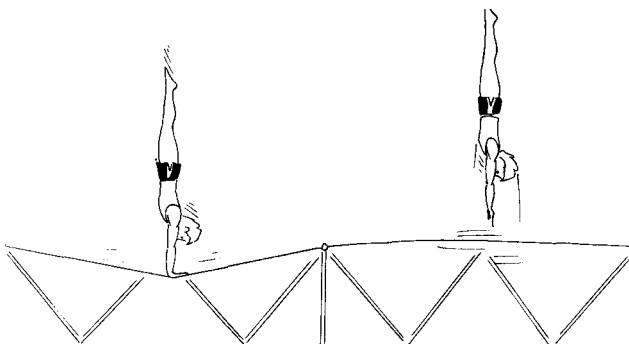
Materiaal als halters, trekstangen en halterschijven kunnen gebruikt worden in het programma voor de specifiek fysieke voorbereiding van (met name) de onderste partner(s). Met een trekstang kan men naast kracht- ook balansvormen uitvoeren. Speciaal voor de o.p. is er de ronde kogel met handvat: training van de steunarm voor allerlei varianten van de handstanden (speciaal voor het gaan zitten van de o.p.: zie foto). De kogel strak boven het hoofd vasthouden.

1.5. Trampoline

Een onmisbaar hulpmiddel voor zowel het toestelturven, de acro als het tumblingspringen is de (kuil)trampoline. Veel acrobatische onderdelen worden geleerd op de (kuil)trampoline, of door van de trampoline op een verhoogd vlak (dezelfde hoogte als de trampoline) te springen. Al spelend leert de jonge acrobaat om te gaan met de rotaties om de verschillende assen. Tevens is de trampoline een uitstekend hulpmiddel om de acrocoördinatie te scholen.

Voorbeelden:

- Rug $\frac{1}{2}$ draai uitstrekken rug, buik $\frac{1}{2}$ draai buik, handstandspringen op het doek (zie tek. 7);
- 'Kaboemacties' (zie hoofdstuk 4: acrogym en tumbling als technosport);
- Flik-flak heen en flak-flik terug;
- Salto's voor- en achterover achter elkaar etcetera. Dat is space turnen op z'n best!!



7. Handstand springen op de trampoline

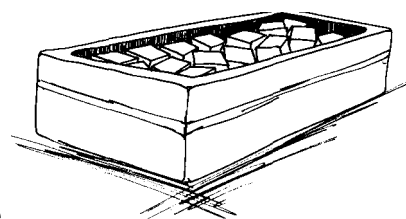
1.6. Spiegelwand met barre

Nodig voor ballettraining en het trainen van veel individuele elementen (gymnastische sprongen, -houdingen, -draaien, -wellen, etc). Vooral voor het samen/

synchroon uitvoeren van bewegingen is het een prima hulpmiddel: houdingsscholing, uitstraling © en het synchroon (tegelijk) werken. Naast de train(st)er kan ook de gymnast(e) in deze situatie goed de eigen uitvoering analyseren en corrigeren. Vooral foutenanalyserende gymnasten hebben hier veel baat bij.

1.7. De (opbouw)kuil

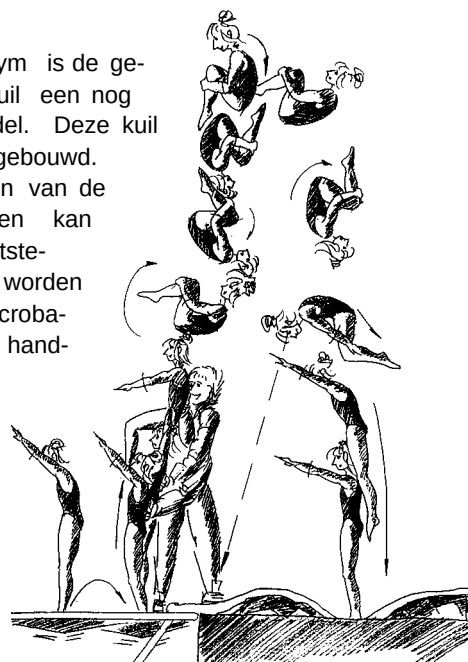
Naast de gewone (in de vloer gebouwde) kuil onderscheidt men de opbouwkuil. Een opbouwkuil is een bak gevuld met schuimblokken. De basismaat is te vergelijken met de maat van een landingsmat. De blokken zijn klein en verschillend van lengte, breedte en dikte. De buitenwand is dik en voorzien van zacht, meegevend materiaal. Door middel van een plastic zeil is de kuil afdekbaar en zodoende ook rechtop tegen de muur te zetten (voor een handiger berging). Tek.8. geeft een beeld van de opbouwkuil.



8. Oe opbouwkuil

De opbouwkuil is een bijzonder praktisch toestel in het kader van het softturnen (zacht, beschermd turnen). In verschillende situaties kan de kuil dienen voor optimale beveiliging, waardoor de train(st)er dan meer kans krijgt om optimaal te observeren, te analyseren en te corrigeren. Rond de opbouwkuil kan men matjes/landingsmatten leggen om eventuele 'doorschieters' op te vangen. Bovenop de blokken kan men zachte matrassen leggen op een grotere landingsmat (licht en gemakkelijk verplaatsbaar), zodat men sneller de kuil uit kan komen.

Voor de acrogym is de gewone inbouwkuil een nog beter hulpmiddel. Deze kuil is in de vloer gebouwd. Voor het trainen van de tempo-elementen kan vóór de kuil uitstekend gewerkt worden aan de salto-acrobatiek. Naast de handstand is namelijk ook de salto (voor- en achterover gestrekt) het belangrijkste profiel-element in de acrogym.



9 Dubbelsalto achterover vanaf de kuiltrampoline in de (val)kuil

Vanuit stand voor de kuil kan het werpen met de salto-acrobatiek vanaf de onderpartner(s) bijzonder goed getraind worden. Zie bijvoorbeeld de salto achterover gestrekt vanuit de handen van de onderpartner, met een zachte landing in de kuil. Ideaal is ook het trainen vanuit de inbouwtrampoline naar de (val)kuil. Vanaf de trampoline kan ook veilig en verantwoord getraind worden op de dubbel salto achterover (zie tek. 9).

1.8. De saltogordels

Voor het beveiligen van moeilijke balans- en tempo-onderdelen is een gordel een noodzakelijk hulpmiddel. Hij biedt naast beveiliging extra mogelijkheden de inzet, het accent of de eindfase van een beweging te versterken. De train(st)er heeft dan mogelijkheden om te observeren en te analyseren.

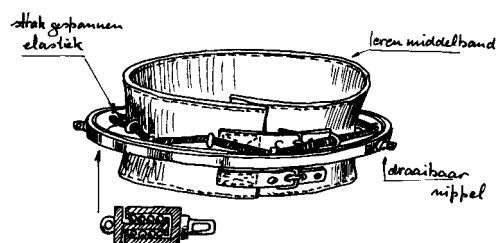
Werken met de gordel vereist enige vaardigheid en ervaring. De beide touwen moeten bij de start licht onder spanning staan. De accenten (gevaren) in de beweging moet men goed kennen. Tijdens het verloop van de actie moet men hier met een felle trekbeweging met de handen snel op in kunnen spelen.

Vaak houdt men te lang vast, waardoor de acrogymnast gehinderd wordt in de techniek of enige beklemming voelt van de gordel. Doe dan ook extra schuim tussen de gordel en het lichaam, zodat men bij plotselinge rukken geen problemen krijgt. Bij het plotseling afremmen van een vallende acrogymnast moet de train(st)er zich in het touw vastklemmen (je kan zelfs van de grond getrokken worden!) om de val op te vangen. Het touw door de handen laten glijden. (Dit kan beginners bijzonder pijnlijke handen opleveren!) Begin bij het werken met de gordel dan ook eerst met het opvangen van eenvoudige rechtstandige sprongen vanaf de handen van de o.p.

Over de gordelinstallatie zelf nog het volgende:

- De katrollen in het plafond ver van elkaar plaatsen (bij voorkeur meer dan 5 meter; afhankelijk van de hoogte maximaal 10 meter).
- Gebruik touw dat 'handvriendelijk' is (bijv. zeil/schoten touw).

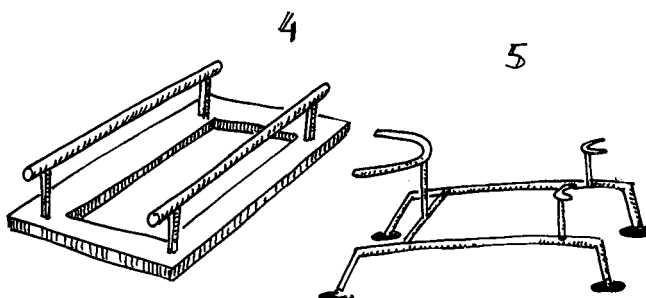
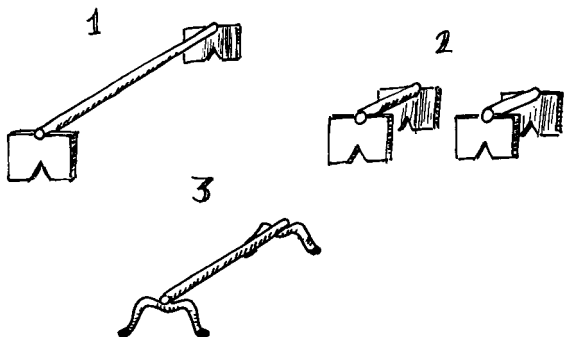
- Gebruik goed uitgeteste gordels, zoals gewone gordels en schroefgordels (zie tek. 10).



10. Schroefgordel

- De gordels moeten zeker niet te zwaar en te breed zijn. Gebruik verschillende afmetingen voor de grote en de kleine gymnasten.
- Ga niet te dicht bij de muur staan bij het werken met de gordels. Wanneer je omhoog getrokken wordt kan je tegen de muur, of obstakels aan de muur, geslagen worden. (De laatste katrol mag zeker niet te dicht op de muur zitten, anders ben je wel gedwongen om dicht bij de muur te werken!).
- Werk met een dubbele katrol, zodat de touwen direct naar beneden lopen.
- De katrol moet rond kunnen draaien, waardoor het touw niet vastdraait. Wanneer men veel salto's achter elkaar door één spring(st)er laat draaien, dan draait het touw zich namelijk op. Dat is slecht voor het touwen ook slecht voor de spring(st)er!
- Een gordel gekoppeld aan een elastisch koord en onder spanning vastgemaakt aan de muur geeft een spring(st)er de gelegenheid vrij met balans- en tempovormen te experimenteren.
- Ook functioneel is het vastmaken van een gordel tussen twee rekstokzuilen. Een gymnast kan dan vrijelijk experimenteren met rotaties voor- en achterover en bij een schroefgordel ook nog om de lengteas. Zie ook bij deel 5: Tumbelingspringen. Dat is space turnen op z'n best!

Werk in het algemeen niet te lang in een gordel, anders kunnen er gewenningsverschijnselen ontstaan en levert het echte werk problemen op.



t t. Eigen ontwerp materiaal

Samenvatting:

- Het materiaalgebruik in de acrogym is een *creatief* gebeuren. Een groot deel van het materiaal kan men zelf of met hulp van enige deskundigen (laten) maken. De creativiteit kan leiden tot een voortdurende innovatie van materiaal (zie bijv. tek. 11: eigen ontwerpen).
- Veel van dit materiaal is overigens ook zeer geschikt voor het toestelturnen. De rest van het materiaal kan men gebruiken vanuit het toestelturnen (trampoline, spiegelwand met barre, evenwichtsbalk, tumblingbaan en -vloer kan men samen met de toestelgymnasten gebruiken). In de praktijk blijkt, dat acrogymnasten, toestelturners en tumbling- en trampolinespringers prima samen kunnen trainen en dus ook van elkaars materiaal(ontwikkeling) kunnen profiteren. Dan pas is er sprake van echt *teamturnen*.
- Een aantal materialen zijn zeer geschikt om in een demonummer te worden opgenomen. In de choreografie van zo'n demonummer komt men dan tot verrassende effecten; en om effect draait de show.
- In het kader van het ontwikkelen van materiaal spreekt men ook wel over '*spaceturnen*'.



2. Gespannen acroprofiel?

Wie geen kader heeft om naar te kijken, ziet van alles, maar let op niets. Wie een te vast kader heeft om te kijken, let op alles, maar ziet niets

2.1. Vormspanning

"Span je billen", "strek je armen", "strek je knieën" of woorden van die strekking hoort men vaak tijdens de training. Spannen is een wat stoffig begrip, dat onder invloed van de anti-strakheidsbeweging van de jaren zeventig bijna begraven leek te zijn. In de jaren tachtig is het via de Oost-Europese achterdeur weer binnengekomen als een dynamische vanzelfsprekendheid. Nu is op het juiste moment goed spannen een noodzaak voor goed (leren) acrogymmen en goed leren bewegen. Goede spanning zorgt tevens voor een juiste houding.

Zowel boven- als onderpartner(s) moeten weten en voelen wat spannen en ontspannen is. "Spannen!" roepen, terwijl de acrogymnast of tumblingspring(st)er geen gevoel/idee heeft van wat, hoe en waar hij zich moet spannen, heeft geen zin. Spannen moet men vanaf het begin van het trainingsproces leren en pas na verloop van tijd worden de enorme effecten daarvan zichtbaar.

Wat is spannen?

Spannen is het aanspannen van spieren, waardoor de beweeglijkheid van één of meer gewrichten op een door de gymnast zelf bepaald moment bewust geblokkeerd wordt.

Door goed te spannen kan men een gewricht in een bepaalde positie vastzetten. Zo kan men het knie/enkelgewricht (beenspanning), bekken-romp en heupen-benen (heupvormspanning) en de armen-romp (schouderspanning) blokkeren.

Door dit blokkeren neemt het lichaam een specifieke vorm aan, vandaar ook het woord *vormspanning*.

Waarom is vormspanning noodzakelijk?

Goede vormspanning levert de volgende voordelen op:

- *Kaatskracht:*

Door op het juiste moment te spannen neemt de *kaatskracht* van het lichaam toe. Met name bij de tempo- en combinatieoefeningen in de acro is spanning tijdens de inzet van enorm belang. Immers, maximale spanning levert door die kaatskracht meer hoogte op. Het lichaam is dan te vergelijken met een hard opgepompte bal en een zacht opgepompte bal: de harde bal heeft meer kaatskracht en elasticiteit waardoor hij veel hoger stuit. Duidelijk is dit ook te zien bij het tumblingspringen: op het juiste moment extra spanning geven zorgt voor een onvoorstelbaar ruime vlucht!

- *Stabiliteit:*

Door spanning neemt de stabiliteit en daarmee het evenwicht van het lichaam toe. De romp bevat veel vochthoudende organen zoals hart, maag, nieren, blaas en darmen. Deze organen kunnen, als ze niet vastgezet worden, sterk van vorm veranderen. Daardoor krijgt men een voortdurende plaatsverandering van het lichaamsswaartepunt, waardoor de stabiliteit van het lichaam afneemt.

Door de spieren rondom deze organen op de juiste wijze aan te spannen, kan men de spanning opvoeren en daarmee de organen op hun plaats houden. Bij het grote aantal balanshoudingen is stabiliteit voor met name de b.p. een voorwaarde voor succes. De onderste partner(s) speelt/spelen in op kleine balansverstoringen. Zo ontstaat een subtiel spel van het *elkaar* in balans houden.

- *Veiligheid:*

Door goede spanning kan men veiliger bewegen en worden veel onnodige blessures voorkomen. Spierspanning zorgt als het ware voor een soort 'korset'. Vooral bij afzetten, landingen blokkeren etcetera is het van groot belang dat het lichaam hard is en dus een grote stabiliteit vertoont. Daarmee kan men de grote schokken opvangen. Afzetten en landen mag bijvoorbeeld nooit ontspannen gebeuren, aangezien dit ten koste van de gewrichten zou gaan. De spieren rond schouders, rug, heupen en knieën vervullen hierbij een hoofdtaak. Duidelijk is dit te zien bij de tumblingspring(st)ers.

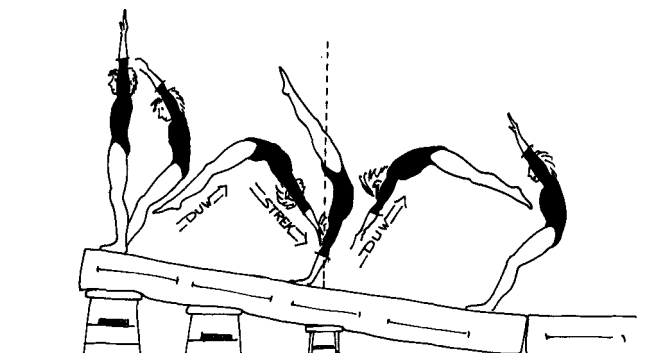
Maar ook het werpen en vangen van partner(s) in de acro moet specifiek door de grote en sterke spiergroepen gebeuren.

Een groot voordeel van de acrogym is, dat de partners elkaar ondersteunen tijdens dat afzetten en het landen in de meeste gevallen mee-opgevangen wordt door de o.p.(s). Kennis van een goed gespannen afzet en landing is noodzaak, zodat men elkaar kan corrigeren.

- *Reactiekracht:*

Door het onder spanning oprekken van spieren (ook wel voorspanning genoemd), vergroot men de reactiekracht. Dit is te vergelijken met het opspannen van een boog.

Door het opspannen ontstaat een geweldige veerings-energie, die bij het loslaten een snelle en felle



1. Reactiekracht bij de kurbetactie tijdens de flik-flak

beweging als reactie heeft. In het turnen worden deze acties ook wel *kurbet-acties* genoemd. Deze acties komen in talrijke technieken voor en zijn ook sterk bepalend voor doelgericht acrogymmen en springen. Een voorbeeld van reactiekracht ziet men in de getekende flik-flak situatie. De actie verloopt van bol naar hol naar bol (zie tek. 1).

- *Lijnenspel:*

Door spanning ontstaat een fraai 'lijnenspel'. Het efficiënte bewegen kent een adequaat verloop van de lichaamslijnen. Een train(st)er let bij het aanleren én/of verbeteren van bewegingen op de juiste lijnen (hoekverhoudingen) in een beweging. Zo kan je, wanneer iemand gespannen rechtop staat, een rechte lijn van de vingertoppen naar de voeten trekken. Men noemt dit ook wel één segment. Uiteraard zijn het niet altijd rechte lijnen die de segmenten aangeven. Ook het natuurlijk verloop van een gebogen lijn (bijv. bij een rol), kan als één segment beschouwd worden.

In het algemeen kan men stellen dat de bewegingsuitvoering die het minst aantal segmenten nodig heeft, de beste is. (Zonder goede lijn meer pijn!)

Door een juiste vormspanning ontstaat een strakker en functioneler lijnenspel. In tek. 2 staat een voorbeeld van een ongunstige - (3 segmenten) en een gunstige (2 segmenten) segmentatie. Oorzaak is ontspanning in het kniegewricht.

Spanning is een voorwaarde voor goed (leren) acrogymmen.

Het is de kunst de acrogymnast te leren om te voelen en te ervaren wat vormspanning is en wat de effecten ervan zijn. Alleen

maar wat roepen, roept vraagtekens op. Wat moet ik spannen en hoe moet ik spannen is de boodschap.

Het laten voelen en er onder het oefenen op wijzen levert al snel resultaat op. Het spreekt vanzelf dat men jong (vanaf 4 jaar) met het ervaren van vormspanning moet beginnen. Dat kan met eenvoudige /gerichte oefeningen zonder en met partner(s). Kaatsoefeningen

op de trampoline of (opblaasbare) tumblingbaan zijn uitstekende voorbereidende oefeningen.

Maar, te allen tijde moet er sprake zijn van een gericht programma. Vormspanning moet in de acrogym en het tumblingspringen specifiek gericht zijn op technieken in de trainingen. In de opbouw van de technieken bij Deel 3 (Acrogym) en Deel 6 (Tumblingspringen) is hier ook nadrukkelijk rekening mee gehouden.

Ook in deel 5 Acrochoreografie wordt bij de praktische uitwerking van het ballet en de gymnastische sprongen voortdurend gewezen op het belang en besef van de goede vormspanning.

2.2. Een opbouw van de vormspanning

Om van het nulpunt naar perfecte beheersing van vormspanning te komen is een lange en hobbelige weg. Een goed uitgewerkt en vooral doelgericht programma is voorwaarde om met succes vormspanning op te kunnen bouwen. Een programma waar ik uit ervaring succes mee geboekt heb, bestaat uit de volgende stappen:

- A. Ervaren van recht, bol en hol zijn.
- B. Been-, heup- en schoudervormspanning.
- C. Het leren blokkeren (vormspanning in beweging).
- D. Toepassen van vormspanning in acrogym- en tumblingtechnieken.

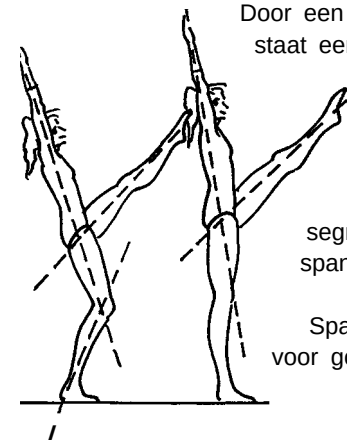
ad. A. Ervaren van recht, hol en bol zijn

Veel correcties in acrogym en tumbling zijn gericht op het meer of minder hol, bol of recht moeten zijn van het lichaam dan wel de lichaamsdelen. De heupen, borstkas en nek spelen daarbij een belangrijke rol. Denk hierbij vooral aan de bekende kurbet (hol-bol of bol-ohol) acties.

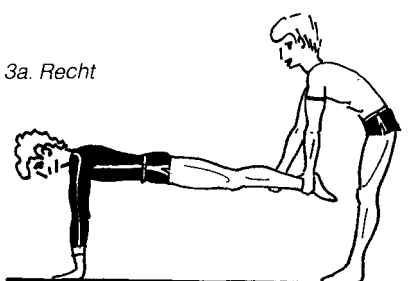
Al vrij snel moet de gymnast het kantelen van het bekken en het vastzetten van de heupen beheersen. Hol en bol zijn wordt veroorzaakt doordat zowel heup en borstkas naar dezelfde richting over- en onderstrekt zijn. Er zijn echter ook enige varianten:

- de schouders zijn bol en de heup is hol
- de schouders zijn hol en de heup is bol

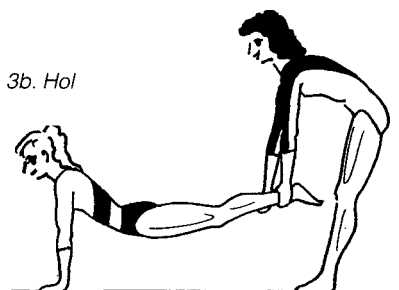
Het hoofd speelt ook een belangrijke rol bij het hol-bol zijn. Het hoofd in de nek werpen roept een holle actie op, terwijl de kin op de borst een bolle actie oproept. Een aantal oefeningen om de zelfwaarneming van hol, bol en recht te beïnvloeden staan in tek. 3a t/m e.



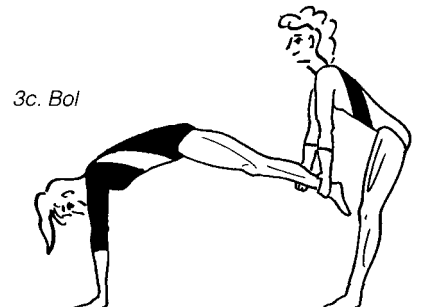
2a. 3 Segmenten
2b. 2 Segmenten



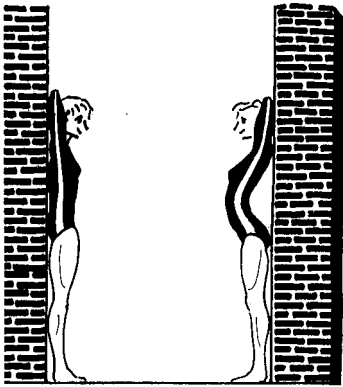
3a. Recht
- billen hard; - buik in; rug vlak; - bekken achterover kantelen; gekanteld houden



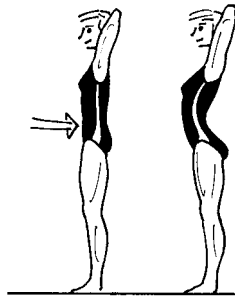
3b. Hol
- billen hard; -langzaam, gespannen doorzakken; - bekken achterover gekanteld houden



3c. Bol
- ronde rug maken; kin op de borst; borstbeen 'in'; bekken achterover



3d. Uit stand tegen de muur
Oe rug afwisselend holtrekken
en vlakduwen

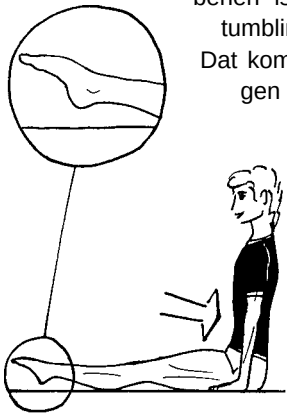


3e. Idem, nu vrij van de
muur

Varieer hierbij met de armen (hoog, voor en naast het lichaam).
Idem met ogen dicht en/of staand op de acropaaltjes of balk.

Ad. B Been-, heup- en schoudervormspanning

Beenspanning: Het strekken van de benen is voor veel acrogymnasten en tumblingspring(st)-ers erg moeilijk. Dat komt omdat een aantal bewegingen gemaakt moeten worden. De strekactie komt nadat men de knieschijf optrekt en tegelijkertijd naar beneden duwt. Bij goede beenspanning komen de hielen los van de grond (zie tek. 4). In de warming up moet hierbij voortdurend op gewezen worden. De tenen moeten in het verlengde van het been geduwd worden.



4. Beenspanning

Behalve aan strekspanning moet men tegelijkertijd ook aandacht schenken aan de *sluitspanning* van de benen. Sluitspanning krijgt men door:

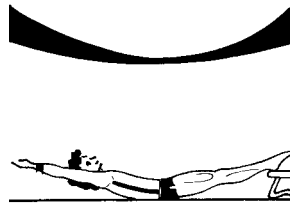
- het aanspannen van de billen (bekken tegelijkertijd achterover kantelen);
- de gestrekte voeten naar buiten draaien (grote tenen tegen elkaar klemmen)

Het uiteindelijke resultaat van strek- en sluitspanning is niet alleen *mooi gevormde*, maar ook *functioneel gespannen* benen. Het gevolg ervan ziet men bij talrijke technieken terug. Voor zowel de o.p als b.p. is goede beenspanning een vereiste.

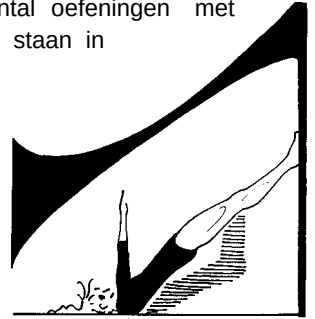
De tumblingspring(st)er voelt het resultaat direct tijdens de afzet: een veiliger- en hogere vlucht door een 'kaatsende' afzet. Goed kaatsen op de baan levert de spring(st)er het 'kangoeroe effect' op: een steeds sneller en krachtiger wordende sprongserie.

Heupspanning: De heupspanning hoort één geheel te vormen met de beenspanning. Tegelijkertijd aanleren dus. Bij de heupspanning gaat het om het vastzetten van het bekken. Dat betekent dat je de rug moet kunnen afvlakken. Door het bekken te kantelen, de bil-

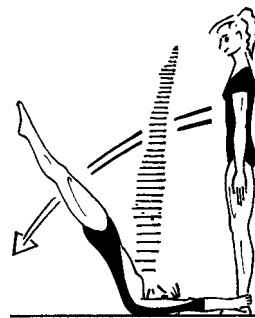
spieren aan te spannen en de buik in te trekken krijg je heupspanning. Vooral bij de vele handstandvormen is dit erg belangrijk. Een aantal oefeningen met het accent op heupspanning staan in tek. 5 a, b en c.



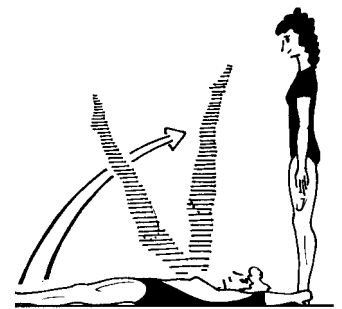
5a. Vanuit ruglig rond maken
(armhoudingen variëren).
Schommel ook in ruglig



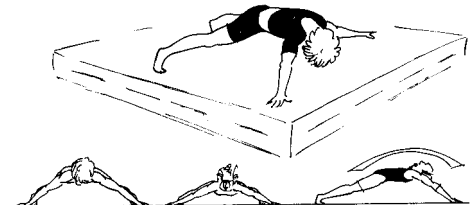
5b. Nu schuin tegen het wandrek (armen weer variëren)



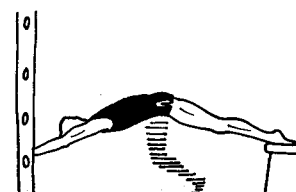
5c. Vanuit kaarsstand iets zakken en vasthouden



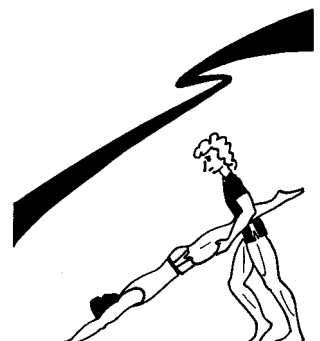
Schouderspanning: Bij de schouderspanning gaat het om het vastzetten van de schoudergordel (arm- en rompspijzen) in een bepaalde positie. De schouderspanning kan weer één geheel vormen met de heup- en beenvormspanning. Een aantal oefeningen met accent op schouderspanning staan in tek. 6 a t/r n e.



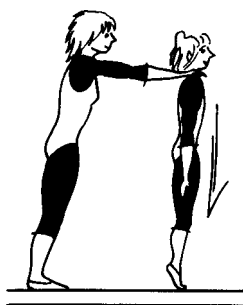
6a. Vanuit buiklig bol maken (armen voor of opzij)
Wie houdt dit het langste vol?
Gespannen bol maken door: enkels, knieën te sluiten en de billen hard te maken. Duw het onderste deel van de rug bol (bekken kantelen - buik in).
Met strak gespannen armen in de grond duwen.



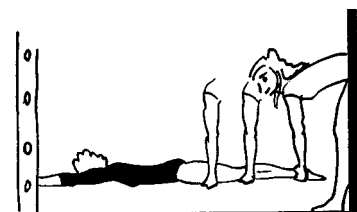
6b. Vanaf een verhoging duwen



6c. Partner controleert de schouderspanning. Ook/htduwen om de weerstand te testen!



6d. Partner controleert schouder spanning door naar beneden te duwen



6e. Schouder- en heupvormspanning aan het wandrek! Zonder afzien leer je nooit te genieten!

Ad. C. Het leren te blokkeren

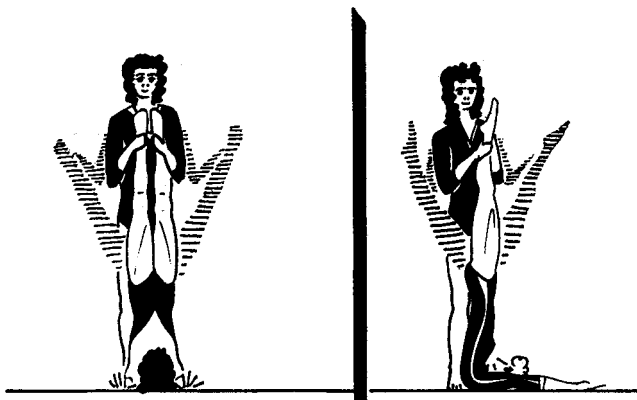
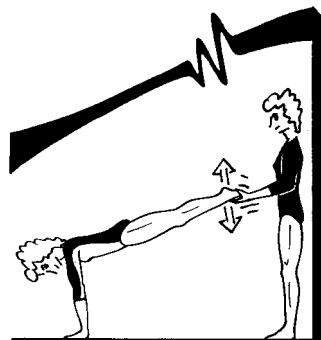
De volgende fase is het leren toepassen van vormspanning in acrogym- en tumbling-technieken. Heupen, benen en schouders moet men op elk willekeurig moment kunnen blokkeren. In talrijke dynamische technieken is sprake van het blokkeren van één of meerdere lichaamsdelen. Voorbeelden uit de acrogym zijn handstandopzwaai in allerlei varianten, werpen naar en uit het vliegtuig, enzovoort. Bij het tumbling-springen is bijvoorbeeld het blokkeren van de schouders voor een handstandoverslag van doorslaggevend belang.



7b. Nu husselen in kaarshouding

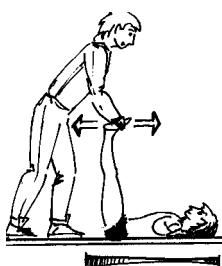
Voor het succesvol uitvoeren van veel technieken is het op het *juiste moment* kunnen blokkeren van lichaamsdelen een absoluut vereiste. Veel kinderen maar ook (top)gymnasten hebben er vaak moeite mee. Daarom moet men vanaf het begin van de opleiding systematisch 'blokkeeroefeningen' laten doorneemen. Een aantal voorbeelden staan in tekeningserie 7. Deze oefeningen zijn voor vele takken van sport van onvoorwaardelijk belang. Ze doen een zwaar beroep op de *neuromotorische basiseigenschap coördinatie* en de *motorische basiseigenschap kracht*. Talrijke schaats(st)ers, volleyballers en voetballers hebben in hun scholingsprogramma baat gevonden bij deze oefeningen. Op het creatieve vlak kan men hierop eindeloos voortborduren.

'7a. Husselen' in ligsteun
Oe partner pakt de volledig uitgeduwde ligsteun vast bij de enkels of onderbenen en tilt op tot horizontaal. Het lichaam blijft als een 'plank'. Daarna het lichaam gaan 'husselen' (= flink heen en weer bewegen/schudden). Het lichaam van de partner mag daarbij niet van vorm veranderen!



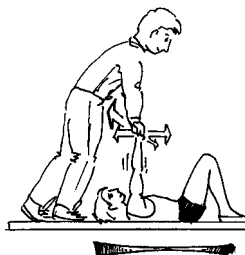
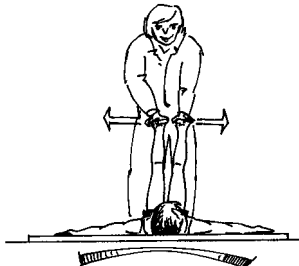
7e. Controle sluitspanning

Vanuit gespannen rug lig, met de armen strak naast het lichaam, worden de voeten door een partner opgetild. Weer als een plank omhoog. Daarna opnieuw 'schudden'. Verzwaren door de armen hoog te houden. Controleer ook de sluitspanning door te proberen de benen in voor- en zijwaartse richting uit elkaar te trekken! Idem met ogen dicht



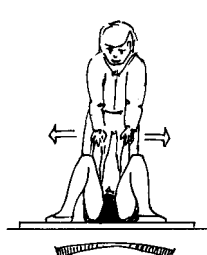
7d. Benen blokkeren op 90°

Oe trainer probeert de voeten naar voren, achteren en zijwaarts uit positie te brengen. Oe voeten van de op. zijn iets uit elkaar. Ook elke voet afzonderlijk uit positie duwen. Oe op. concentreert zich op snel herstel en fixatie.



7e. Armen blokkeren op 90°

Trainer duwt nu de armen afwisselend naar voren, achteren en zijwaarts. Ook elke arm afzonderlijk uit balans duwen. Oe op. moet snel herstellen naar de positie op 90°



Ad D. Toepassen van vormspanning:

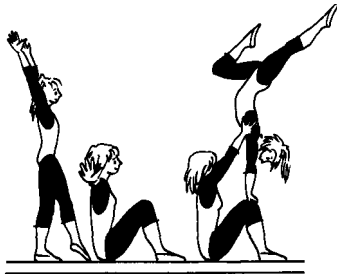
De uitbouw van de houdings- en vormspanningsscholing staat bij de toepassing centraal. De uitbouw van de houdingsscholing kan specifiek door ballettraining (zie ook deel 5). Door ballettraining leren gymnasten gedifferentieerd te bewegen, dat wil zeggen: ze leren verschillende bewegingen te maken met verschillende lichaamsdelen. Waarbij nog kan worden opgemerkt dat de bewegingen die klein en kort zijn vooral een beroep doen op de fijne motoriek van de gymnast.

Omdat er veel arm- en beeninzetten onafhankelijk van elkaar plaatsvinden wordt ook de coördinatie zwaar beproefd. In de trainingen zal ballet daarom ook een vaste plaats dienen te krijgen.

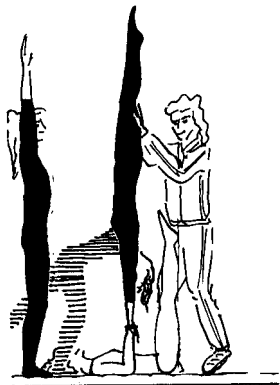
- Bij de verdere toepassing van vormspanning kies ik als belangrijkste uitgangspunt voor de handstand (zie ook deel 3, hoofdstuk 1).

Voor de handstand moet zeer verschillend getraind worden:

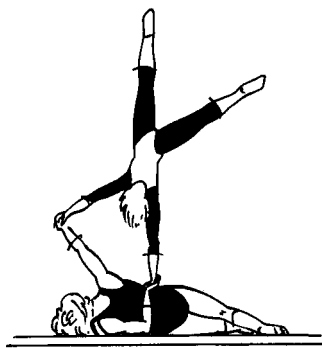
- handstand op de grond,
- op toestellen,
- op de partner op verschillende lichaamsdelen (zie tekeningserie 8).



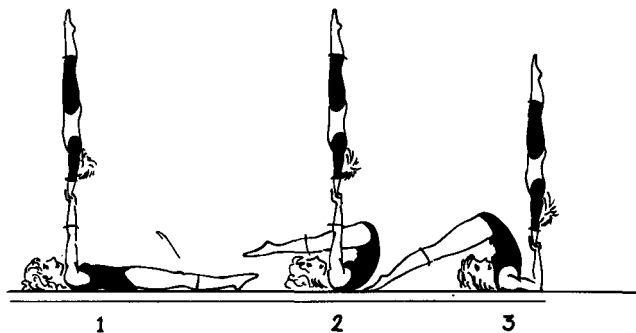
Ba. Handstand op de knieën



Bb. Handstand op de gebogen armen van de in rugliggende o.p.



Be. Handstand op de in zijliggende o.p.



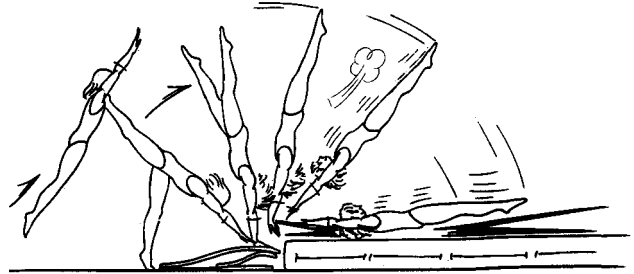
Bd. Handstand op de gestrekte armen van de in rugliggende o.p. o.o. rolt onder de licht (met bewegingshulp) naar voren bewegende b.p. door. Na de vouwlig buigt de o.p. in de ellebogen. Heen en terug werken

- In situaties waarbij de acrogyrnasten steunen op de handen, is een goed ontwikkelde schoudergordel belangrijk. Hier ziet men de sterke relatie tussen fysiek en coördinatie.

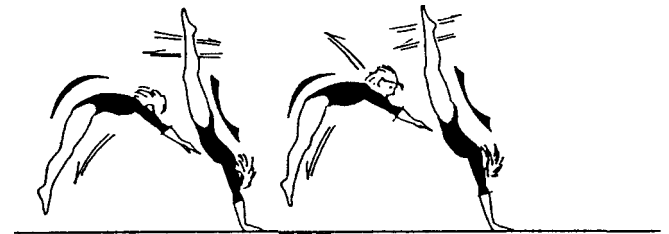
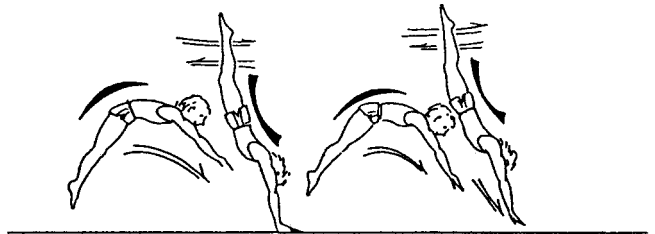
Naast deze enigszins passieve houdingsscholing moet er uiteraard ook houdingsscholing plaatsvinden tijdens bewegingen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- de handstand plat op de landingsmat (zie tek. 9a)
- kaatssprongen met vaste vormspanning
- kurbet kaatssprongen naar voren en achteren (zie tek. 9b).



9a. Handstand 'plat'

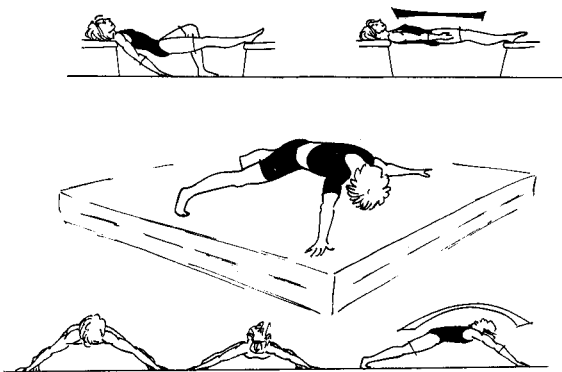


9b. Kurbetactie naar voren en achteren

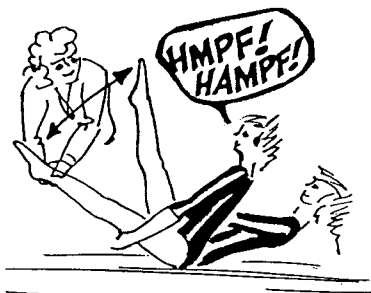
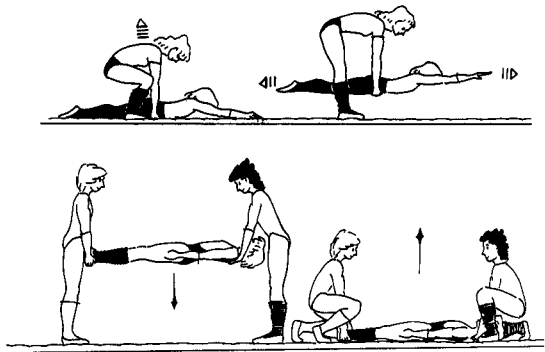
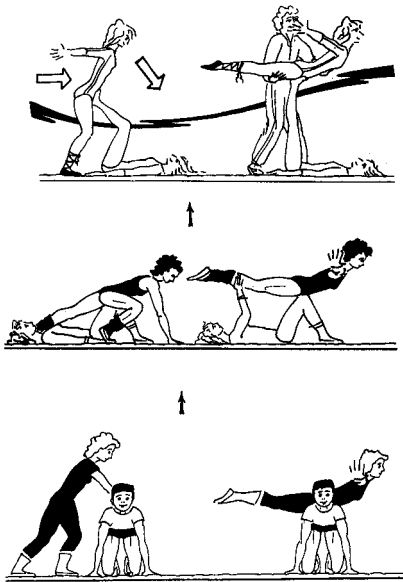
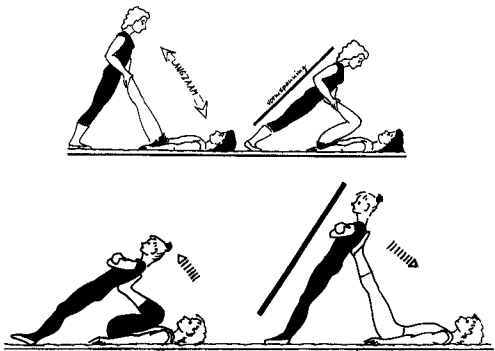
Bij deze beweging verandert het lichaam steeds van positie. De zwaartekracht is daardoor ook steeds een nieuwe 'kwesitie', waardoor de acrogyrnast verplicht is zich te concentreren op de houding. De oriëntatie moet zich richten op het gevoel. We ontwikkelen houdingsgevoel en doen aanspraak op de *proprioceptie* (het spiergevoel !)

Bij de verdere opbouw van veel acrogyntechnieken is het toepassen van vormspanning onmisbaar. Dan moet men zoeken naar zinvolle oefeningen, die te gebruiken zijn bij de opbouw van technieken. Een aantal voorbeelden hiervan staan in tekeningserie 10.

De laatste stap in de opbouw tot het bijbrengen van het gevoel voor vormspanning is tijdens de uitvoering van de technieken zelf. Door te wijzen op het 'op het

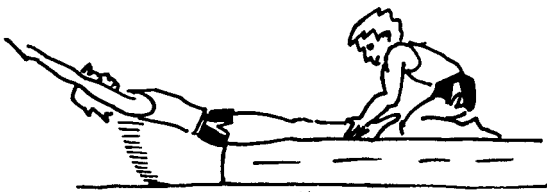


ronde rug vasthouden

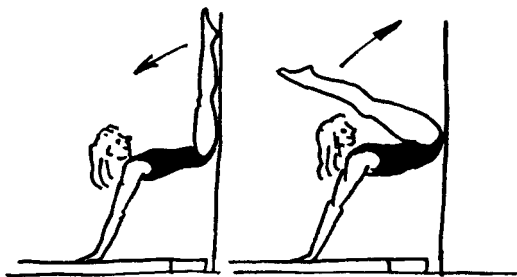


heuphoek vasthouden

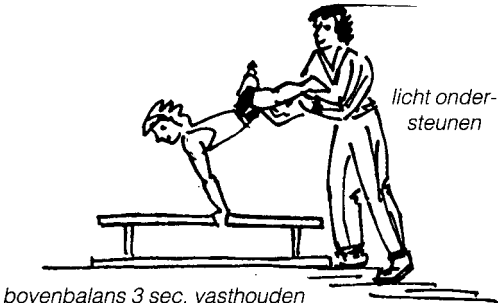
BUIK



vasthouden...



series maken



bovenbalans 3 sec. vasthouden

juiste moment' blokkeren van 'lichaamshoeken' en -delen, het aandacht schenken aan de goede lichaamslijnen/houding, leert men sneller, bewuster en beter de techniek aan. Steeds meer op details letten, net zo lang tot de ideale vormspanning in de uitvoering bij alle partners is bereikt. Vooral het bewustmaken van een goede basishouding (waarin al sprake is van vormspanning !) is noodzakelijk om verantwoord te gaan bewegen en blessures te vermijden. Een train(st)er moet geweldig goed kunnen observe-

ren, daarna analyseren (wat ging fout?) en vervolgens de juiste aanbevelingen geven voor de volgende poging. De fout roepen heeft meestal geen zin, maar oplossingen aanreiken ter voorkoming ervan geeft blijk van groot 'meester'schap!

Dezelfde principes gelden uiteraard ook voor de tumblingspring(st)ers. Door de vaak hoge snelheden bij de uitvoering heeft men minder tijd de spanningsproblemen te signaleren.

Samenvatting:

- Door van jongs af aan de gymnasten bewust te maken van en vertrouwd met het begrip vormspanning, zal het leerproces versneld worden.
- Door vormspanning krijgt men:
 - meer kaatskracht
 - meer stabiliteit/beter evenwicht
 - meer reactiekracht
 - betere veiligheid (korsetfunctie)
 - een beter lijnenspel.
- De opbouw van vormspanning verloopt van:
 - ervaring bijbrengen van hol, bol en recht zijn (bewust maken van een goede houding)
 - voelen van been-, heup- en schoudervormspanning
 - leren te blokkeren
 - toepassen van vormspanning in de opbouwen uitvoering van de acro- en tumblingtechnieken.
- Door voortdurend te variëren ontstaat een blijvende prikkel op het spier- en zintuigstelsel. Verandering van situatie (zacht/hard) en volgorde van aanbieden van bewegingsvormen ontwikkelen verder resultaat, tot de top van de eigen mogelijkheden bereikt is. Vooral bij het reguleren van het evenwicht bij veel balans-onderdelen is vormspanning onmisbaar: het is de sleutel tot succes.
- Bij het tumblingspringen is het fijne gevoel voor het op het juiste moment spannen dan wel blokkeren onmisbaar om tot technisch volmaakte bewegingen te komen.
- Vormspanning is voor elke sportman/vrouw van grote waarde. Het turnen heeft de missie deze ervaringen in de opleiding van alle andere takken van sport te integreren. Uitwisseling van trainingsgegevens zal ten dienste moeten staan aan de algehele sportontwikkeling.

3. Basiseigenschappen lenigheid en kracht

Zonder goede fysiek geen (acro)gymnastiek

Inleiding

Het turnen, en dus ook de acrogym en het tumbling springen, wordt beheerst door het streven naar steeds hogere prestaties. Het tijdperk van de training als wetenschap is al ingeleid. Bestaande trainingsvormen worden bestudeerd en men verwerft nieuwe inzichten in de factoren die aan de basis liggen van het hedendaagse 'acro- en springvermogen'. Vooral wanneer sporters van meerdere disciplines samen met elkaar trainen ontstaan ideeën, worden ervaringen uitgewisseld en wordt er gediscussieerd. Hetzelfde doen train(st)ers. Veel valt te leren van andere sporten zoals bijvoorbeeld de atletiek. Als men de top wil bereiken moet men, zeker in de Nederlandse situatie, alles tot in detail beter doen dan de andere landen. Het trainingsproces is niet meer mogelijk zonder grondige kennis van de basisprincipes van de acrogym en het tumbling. De fysieke en mentale voorbereiding vormen de bouwstenen voor het behalen van topniveau. Lenigheid en kracht spelen als motorische basiseigenschappen daarin de hoofdrol.

A. LENIGHEID

Hieronder verstaat men het vermogen om bewegingen met maximale bewegingsuitslag (amplitude) uit te voeren. Dit verschijnsel is gewichtsgebonden. Lenigheid is een elementaire voorwaarde voor een goede bewegingsuitvoering.

Doellenigheidstraining

- Het kunnen uitvoeren van turnbewegingen die een grotere lenigheid vereisen dan voorhanden is, ook wel het kwantitatieve aspect van lenigheidstraining genoemd.

Op een willekeurig moment een bewegingsuitslag ruimer kunnen maken. Dit noemt men ook wel het kwalitatieve aspect: een beweging kan mooier, expressiever worden als ze ruim uitgevoerd kan worden.

Combinatie van deze twee.

Vergroten bewegingsuitslag

Er spelen bij het vergroten van de bewegingsuitslag twee aspecten een rol:

- a. **Spierlenigheid vergroten:** 'maximale' afstand tussen de aanhechtingsplaatsen van de spier aan het bot vergroten.
- b. **Gewrichtslenigheid vergroten:** beweging tussen kop en kom vergroten.

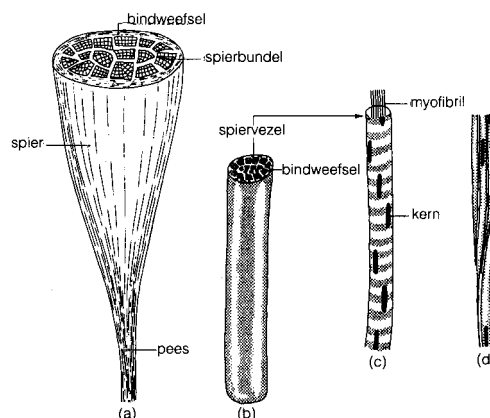
Toename van spierlenigheid gaat samen met toename van gewrichtslenigheid.

Ad a. **Spierlenigheid vergroten:**

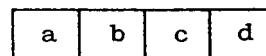
Een skeletspier is globaal opgebouwd uit:

- Een pees (meestal twee); deze zijn slechts 3% te verlengen.

Een spierbuik (samentrekbaar gedeelte). Deze is opgebouwd uit spierbundels omgeven door bindweefsel. Het bindweefsel brengt de kracht over op de pees en beschermt de spier tegen te grote (t)rek (zie tek. 1a). De spierbundels bestaan uit duizenden spiervezels, die op hun beurt opgebouwd zijn uit de kleinste eenheid binnen de spier: de sarcomeer. Sarcomeren liggen als het ware op een rij in de spier. In tek. 1b is een en ander schematisch weergegeven. De daar getekende spiervezel bestaat gemakshalve uit vier sarcomeren.



1a. Macroscopische en microscopische bouw van een dwars-gestreepte spier. a = spier; b = één spierbundel; c = dwars-gestreepte spiervezel; d = gladde spiercellen

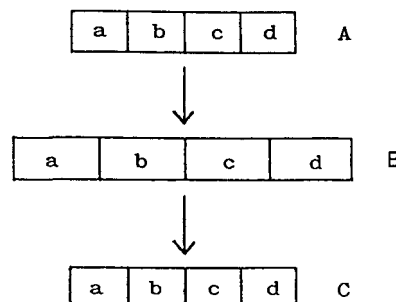


1b. Schema van een rijtje sarcomeren

De spierbuik kan vanuit rustlengte max. 55% verlengd worden.

Veranderingen in de spier na een periode van lenigheidstraining

Bij een rekoefening kan de sarcomeer (en dus de spier) maximaal 55% verlengd worden. Het collageen bindweefsel staat dan strak. Dit bindweefsel voorkomt



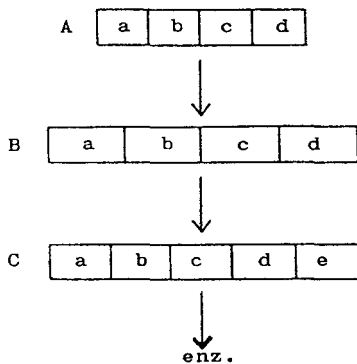
2a. Sarcomeer - rust/engte

2b. Sarcomeer, verlengd vanuit rust/engte

2c. Sarcomeer weer terug in rustlengte

dat de sarcomeer nog verder verlengd wordt. Een overzicht van de rekking is schematisch weergegeven in de figuren 2a, b en c. De vier sarcomeren worden door het rekken een ogenblik langer (figuur 2b), om daarna, als de spier weer in de uitgangspositie wordt gebracht, naar hun oorspronkelijke lengte terug te keren (figuur 2c).

Als dit rekken maar vaak genoeg gebeurt worden er extra sarcomeren toegevoegd, terwijl alle sarcomeren min of meer de rustlengte weer innemen. Figuren 3 a, b en c geven een schematisch overzicht van dit proces.



3a. Uitgangspositie, vier sarcomeren In rust/engte

3b. Sarcomeren (en spier) maximaal verlengd

3c. Sarcomeer 'e' toegevoegd, alle sarcomeren hebben weer bijna de rustlengte ingenomen

Toename van het aantal sarcomeren en het iets langer worden van de sarcomeren zorgt voor de verlenging van de spier. Deze cyclus kan in principe oneindig vaak herhaald worden. Door deze sarcomeeraanpassing gaat de verlenging niet ten koste van de kracht. Het collageen bindweefsel past zich aan door nieuwvorming.

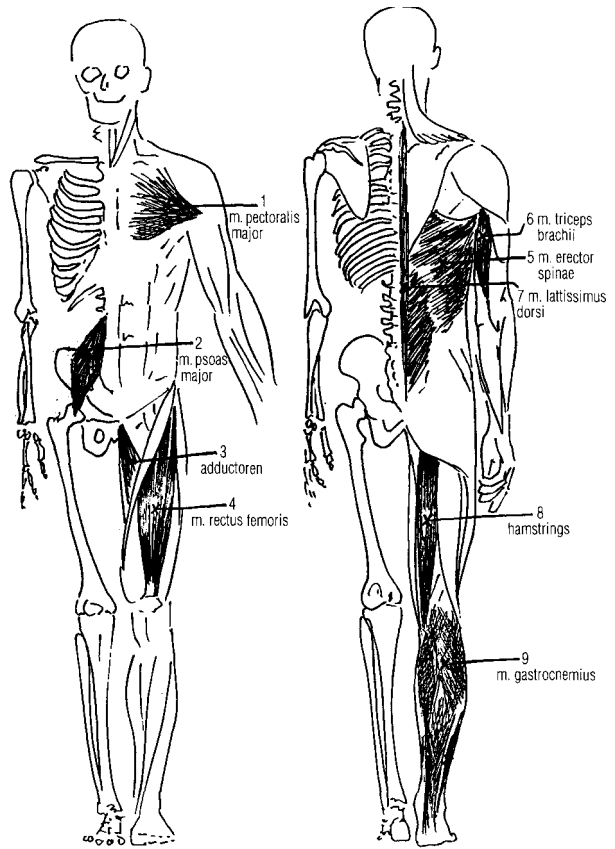
Verkorte spieren

Spieren, die niet regelmatig gebruikt of gerekt worden óf die alleen maar op krachtstoename getraind worden, zullen verkorten. Er heeft dan een omgekeerd proces plaatsgevonden: er zijn sarcomeren verdwenen en de overgebleven sarcomeren hebben weer de rustlengte aangenomen. Ook het bindweefsel past zich aan.

Er is overigens - en dit kan niet genoeg benadrukt worden - in geval van spierverskorting geen sprake van verschrompeling van kapsel en in geval van verlenging geen sprake van een langer worden, dan wel uitgerekt zijn van het kapsel. Een verkorte spier - dus verkort ten opzichte van een eerdere situatie - wordt nogal eens als een te korte spier beschouwd. Dit is onjuist! Een spier verkort niet zomaar, hij verkort pas als hij vaak in een verkorte positie moet functioneren.

Voor de praktijk betekent dit, dat het rekken van de zogenaamde 'verkorte' of 'verlengde' spier beslist niet riskanter is of eerder tot blessures leidt dan het rekken van een niet verkorte of niet verlengde spier.

De belangrijkste stretchingspielen zijn (zie tekening 4):



4. Een aantal belangrijke stretchingspielen

- de oppervlakkige kuitspielen (musculus gastrocnemius)=9;
- de rechte bovenbeenspier (musculus rectus femoris)=4;
- de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (de hamstrings)=8;
- de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren)=3;
- de spier die loopt van wervelkolom naar de binnenzijde van het bovenbeen (musculus psoas major)=2;
- de grote borstspier (musculus pectoralis major)=1;
- de rugspieren (musculus erector spinae en musculus latissimus dorsi)= 7 en 5;
- de bovenarmspielen (musculus triceps brachii)=6 die bij het steunen een belangrijke rol speelt.

Naast de genoemde spieren kunnen uiteraard andere spieren gerekt worden. Niet zozeer omdat ze blesuregevoelig zijn, maar wel omdat ze een belangrijke rol spelen bij een acro- of tumblingtechniek.

Ad b. Gewrichtslenigheid vergroten

Beweging in de gewrichten gebeurt over die delen van kop en kom, waar zich gewrichtskraakbeen bevindt. Vooral de vorm van kop en kom is van invloed op de maximaal te halen bewegingsuitslag.

Als spieren, die over één gewricht lopen (bijv. de borstspier-pectoralis), op een bepaald moment maximaal gerekt worden, staat het gewricht in een eind-

stand. In dit geval kan door lenigheidstraining de bewegingsuitslag niet meer toenemen.

Als spieren die over meerdere gewrichten lopen (bijv. de hamstrings) op een bepaald moment maximaal gerekt worden, staat minimaal één gewricht waarover de spier loopt niet in een eindstand. De bewegingsuitslag kan dan door training in principe nog toenemen. Want kapsel en banden rond dat gewricht staan nog niet op maximale spanning.

A3.1. Factoren van invloed op de lenigheid

Interne factoren:

Botten. De lengte bijvoorbeeld van dijbeenhals en sleutelbeen beïnvloeden lenigheid in gewricht. Ook botafwijkingen zoals verkalking van de wervels. Omliggend weefsel. In volgorde:

- kapsel
- ligamenten
- bindweefselstructuren in en rond de spieren.

De bindweefselstructuren kunnen een gevolg zijn van kleine letsels.

Spierweefsel zelf is het beste te beïnvloeden. Spieren verkorten vooral door isometrische contracties; krachtoefeningen met ruime amplitude geven weinig verlies aan lenigheid.

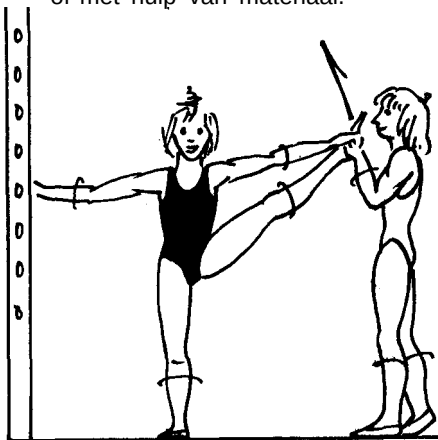
Externe factoren:

- Leeftijd. Lenigheid maximaal rond 8 t/m 12 jaar, geleidelijke daling + stabilisatie tussen 30 en 60 jaar.
- Geslacht. Vooral de passieve lenigheid is bij meisjes groter dan bij jongens.

Temperatuur. Stijging van temperatuur leidt tot daling van de intramusculaire weerstand. Er is sprake van een duidelijke verbetering van de lenigheid na 5 minuten intensieve 'warming-up', maar optimaal na 20 minuten.

A3.2. Methodiek ontwikkeling lenigheid

Men spreekt van *passieve* lenigheid als de vergroting van de bewegingsuitslag komt van een kracht van buitenaf. Dit kan een persoon zijn (zie tek. 5a) of met hulp van materiaal.



Sa. Passieve lenigheid met partner

Men spreekt van *actieve* lenigheid wanneer de gymnast op eigen kracht tot een zo groot mogelijke bewegingsuitslag komt. De bewegingsuitslag wordt verkregen op basis van eigen spierkracht (zie tek. 5b).

De ontwikkeling van de passieve lenigheid is een basisvoorwaarde voor de ontwikkeling van de actieve lenigheid.



Sb. Actieve lenigheid

Rekkingstechnieken om de lenigheid te verbeteren zijn:

- (1) statisch maximale rek aanhouden (stretching)
- (2) kracht leveren in de maximale rekpositie (contract-relax)
- (3) veren

(1) Statisch maximale rek aanhouden (stretchen)

Eind jaren '70 begon in Nederland het *statisch stretchen* de sportvelden en zalen te veroveren. Leidraad daarvoor was de door de Amerikaan Bob Anderson geschreven bestseller 'de Stretching Methode'. Sindsdien is het daarin beschreven statisch stretchen gemeengoed. Rekken is een ritueel waarbij een zekere mate van extrovertie bespeurbaar is. Op de rijweg, in parken, in gymzalen zijn sporters in felgekleurde outfit geconcentreerd bezig met rekoefeningen. Het nut van stretchen is niet onomstotelijk aantoonbaar! Gelijktijdig met de komst van het stretchen werd de dynamische uitvoering, het *verend rekken* verboden en verbannen! Hierover straks meer.

De spier wordt bij het statisch stretchen langzaam in een verlengde positie gebracht en daar gedurende een aantal seconden (8-10) gestabiliseerd. Gevolg is aanmaak van nieuwe sarcomeren.

Hoe langer de maximale rek wordt aangehouden, hoe beter en hoe vaker uitgevoerd, des te sneller het effect. Vooral letten op de juiste uitvoering (houding van het bekken, de voeten, de schouders, het hoofd, etc.) Het stretchen is de meest gebruikte methode van lenigheidstraining.

Effecten van statisch rekken (volgens Anderson)

- tonusverlaging
- betere coördinatie
- vergroting van bewegingsuitslag in gewricht
- je leert beter 'luisteren' naar je lichaam (daardoor verbetert de houding)
- betere voorbereiding op de komende inspanning.

(2) Kracht leveren in de maximale rek positie

De toenemende belangstelling voor stretching betekende ook dat uit de fysiotherapie afkomstige oefenmethoden in de sport werden geïntroduceerd.

Deze 'contract-relax' stretching heeft als basisvorm: in licht gerekte toestand de betreffende spiergroep(en)

eerst stevig aanspannen, dan ontspannen en meteen daarna (statisch) stretchen.

Algemeen wordt aangenomen dat de contract-relax methode in combinatie met krachttraining de meest geschikte techniek is om een bewegingstekort te herstellen. Bij deze methode probeert men de verschillende neurofysiologische effecten van de spierreflexen toe te passen:

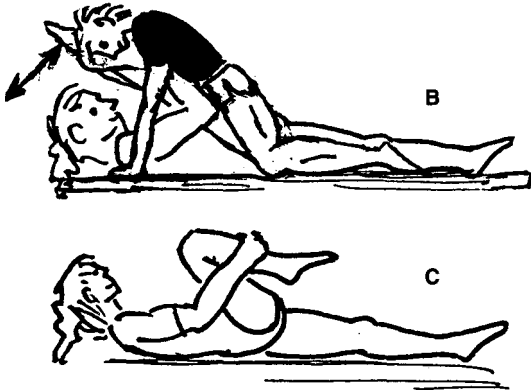
- De gymnast brengt de te rekken spier eerst in de maximale rekpositie, zoals bij het stretchen. Dit gedurende ± 8 seconden vasthouden.
- De opgerekte spier geleidelijk aanspannen tegen de weerstand van de partner. Het gaat hier om het oproepen van de peesreflex die de spiergroep doet ontspannen. Dit ook weer ± 8 seconden vasthouden.
- De spier ontspannen. De partner rekt nu de spier geleidelijk op. Dit ± 8 seconden vasthouden.

Het geheel een aantal keren herhalen.

Deze methode is erg subtiel en vergt veel inzicht: vooral individueel of met selecte en gemotiveerde groepen toe te passen. Vaak mogelijk dankzij een goed geïnstrueerde partner. Voorbeelden (zie tek. 6 a-b):

6a. Adductoren

- Knieën passief naar beneden duwen (stretchen)
- Knieën opwaarts drukken tegen handen (partner geeft weerstand)
- Ontspannen en daarna knieën rustig naar beneden duwen



6b. Hamstrings met partner

De contract-relax methode wordt vaak toegepast bij spieren die over meerdere gewrichten lopen. Het gaat dan vooral om de grote spiergroepen.

(3) Veren

Deze methode wordt doorgaans afgewezen vanwege het optreden van contractie als een reactie op de rek-beweging (spierspoelreflex). De spier moet langer worden terwijl deze op het moment van rekken juist contraheert. Een 'rek' wordt dus meteen gecompenseerd door een contractie. Contractie betekent natuurlijk verhoging van de tonus (spanning). Bovendien

heerst er het idee dat de contractiekracht en de tegen-gestelde rek bij elkaar opgeteld een hoge kracht op de weefsels uitoefenen. Dit verhoogt de kans op weefselbeschadigingen. Kortom: 'verend rekken werkt niet en is gevaarlijk!'

Deze argumentatie is echter maar zeer matig onderbouwd. Onderzoek naar weefselbeschadigingen of naar tonusveranderingen bij een rustig uitgevoerde dynamische trek zijn tot op heden niet beschikbaar. Bij gecontroleerde en niet te snel uitgevoerde verende oefeningen zie ik geen reden voor een hoger blessurerisico. De methode kan dan ook door goed getrainde gymnasten naast andere methoden van rekken worden uitgevoerd.

A3.3. Praktijk

In de praktijk zal ik alle vormen van rekken door elkaar gebruiken, afhankelijk van het niveau, de leeftijd en graad van lenigheid van de sporter. Zo zal ik een 'stijve acrobaat' zelf vooral laten gaan rekken via de contract-relax methode en kunnen 'lenige' gymnasten via stretching en verend rekken hun lenigheid op niveau houden.

Stretchingsmethode:

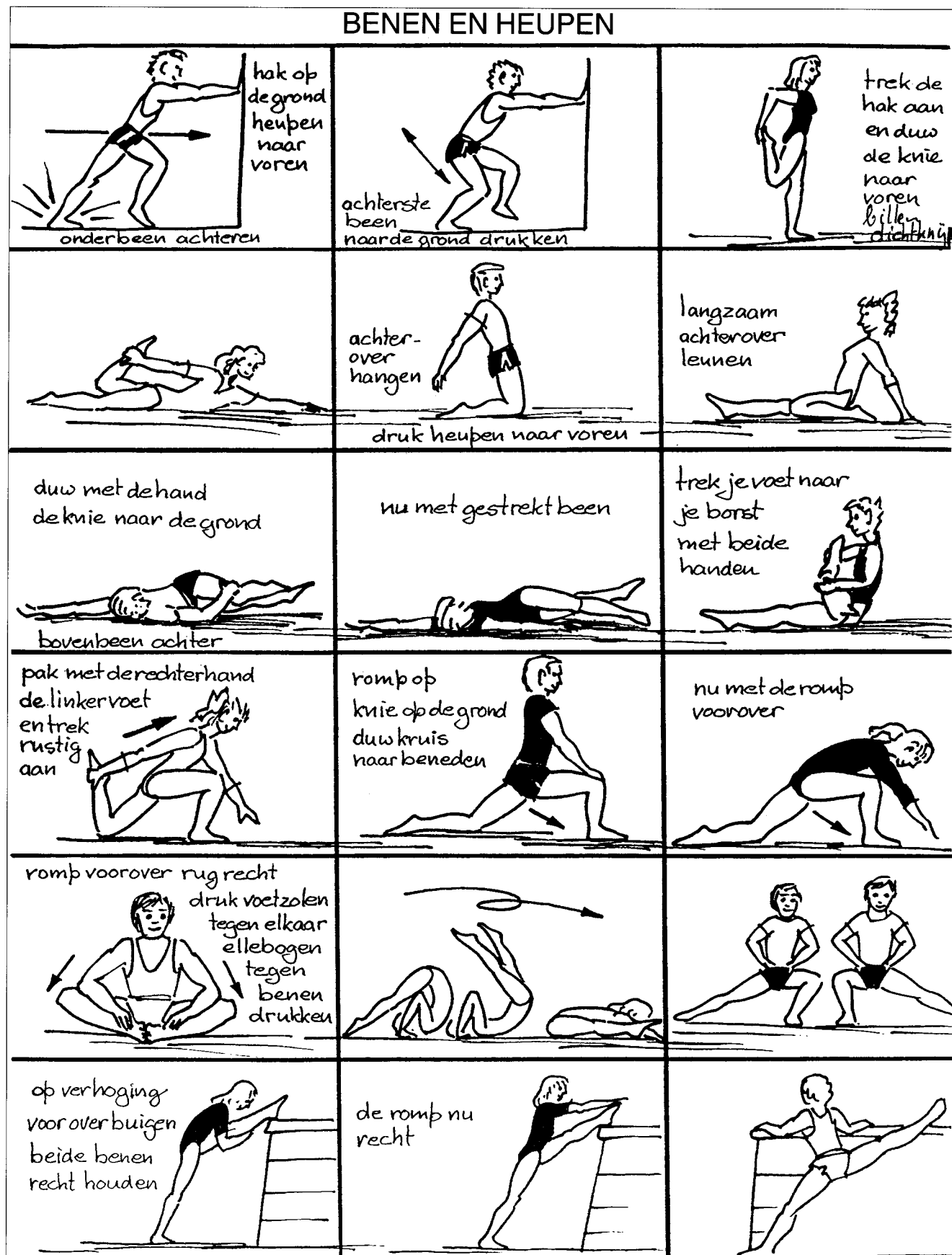
Bij de acro is het van belang dat veel aandacht wordt besteed aan de schouder- en bekken/heup-lenigheid. De belangrijkste stretchingsregels:

- Stretchingsoefeningen moeten regelmatig worden uitgevoerd.
- Doe een warme stretch (eerst enige minuten inlopen).
- In de rest van een les/training kan men:
 - specifiek stretchen. Bijvoorbeeld op de acropaaltjes de handstand spagaat trainen;
 - na een zware les/training een cooling/down uitvoeren.
- Stretchen langzaam uitvoeren, 'zoals een kat zich uitrekt'. Rek tenminste 8 seconden, niet langer dan ± 15 seconden.
- Bij het stretchen komt een licht gevoel van rek.
- Stretch elke spier(groep) 2 tot 3 keer. Herhalen tot er een grotere beweeglijkheid te zien is.
- Wissel links en rechts af.
- Tijdens het stretchen ontspannen door ademen.
- Stretchingsoefeningen moeten vooral gericht zijn op die spieren, die later in de training zwaar belast worden.
- Let op de juiste uitgangshouding: dat wil zeggen de aanhechtingsplaatsen (*origo* en *insertie*) zo ver mogelijk van elkaar en dan pas stretchen.
- Zorg dat je niet afkoelt. Wissel dus af met dynamische bewegingsvormen.
- Stretchen doe je voor jezelf, ieder heeft zijn grenzen..! Dat komt door de individuele verschillen in lichaamsbouw.

Stretchen vereist veel deskundigheid. Kennis van de

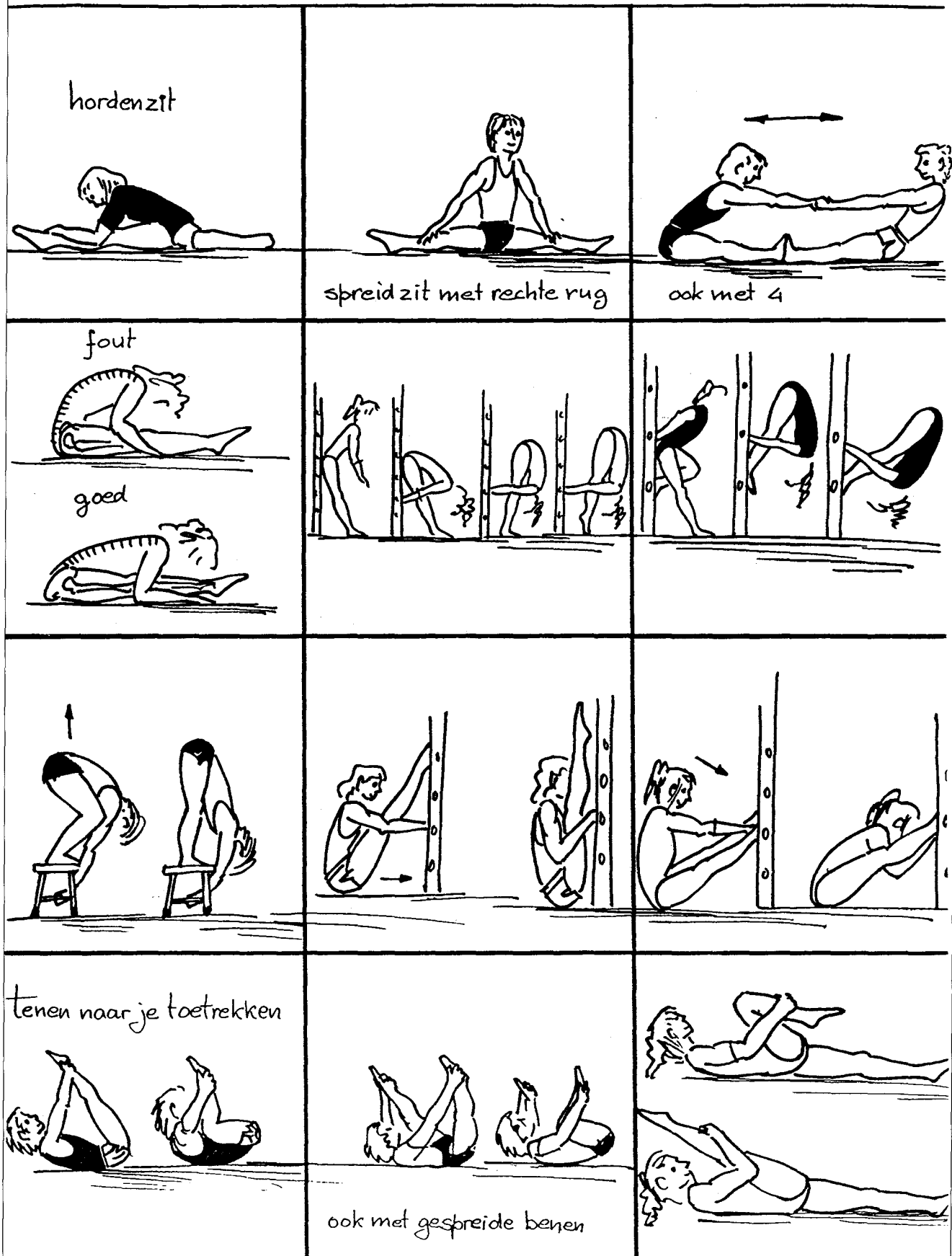
anatomie is vereist om de juiste stretchhoudingen te bepalen en te corrigeren. Het kiezen van gerichte stretchingsoefeningen vereist daarnaast veel inzicht in

het verloop van de technieken. Bewust kiezen dus! Een aantal voorbeelden staan in tekeningserie 7.

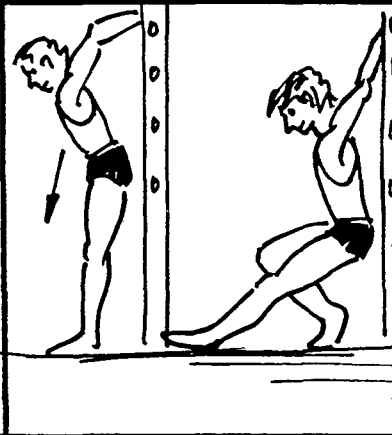
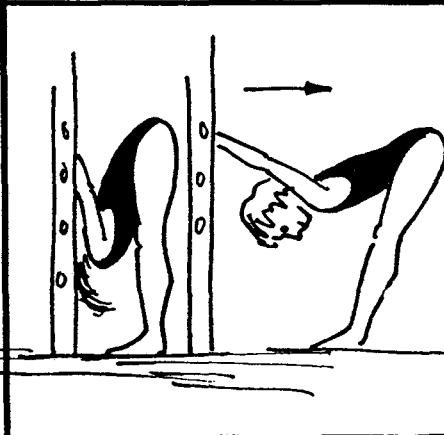
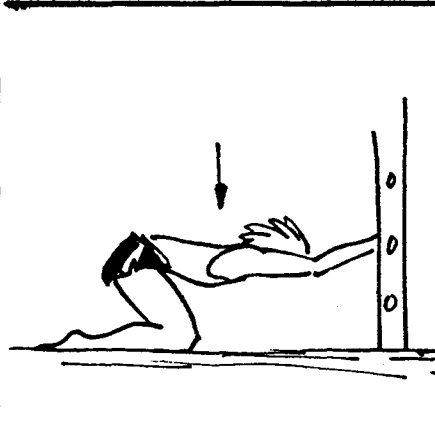
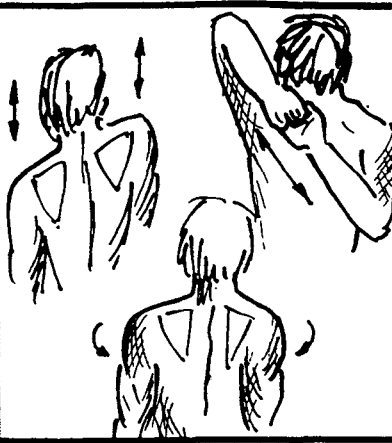
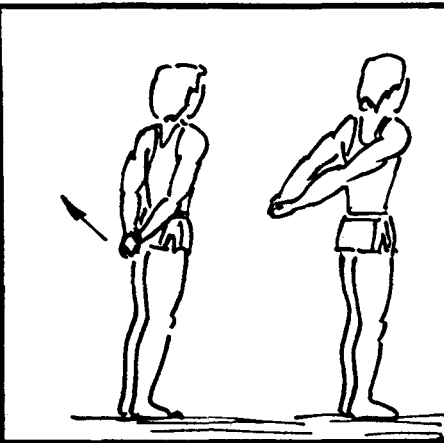
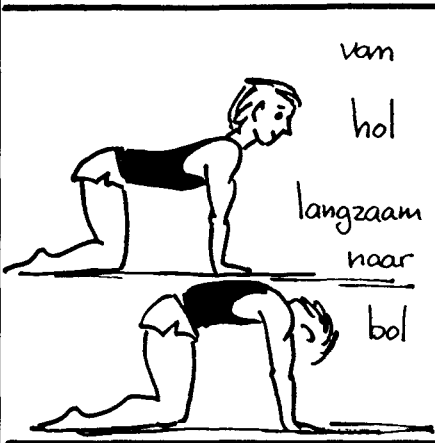


Tekeningserie 7: Stretchingsoefeningen

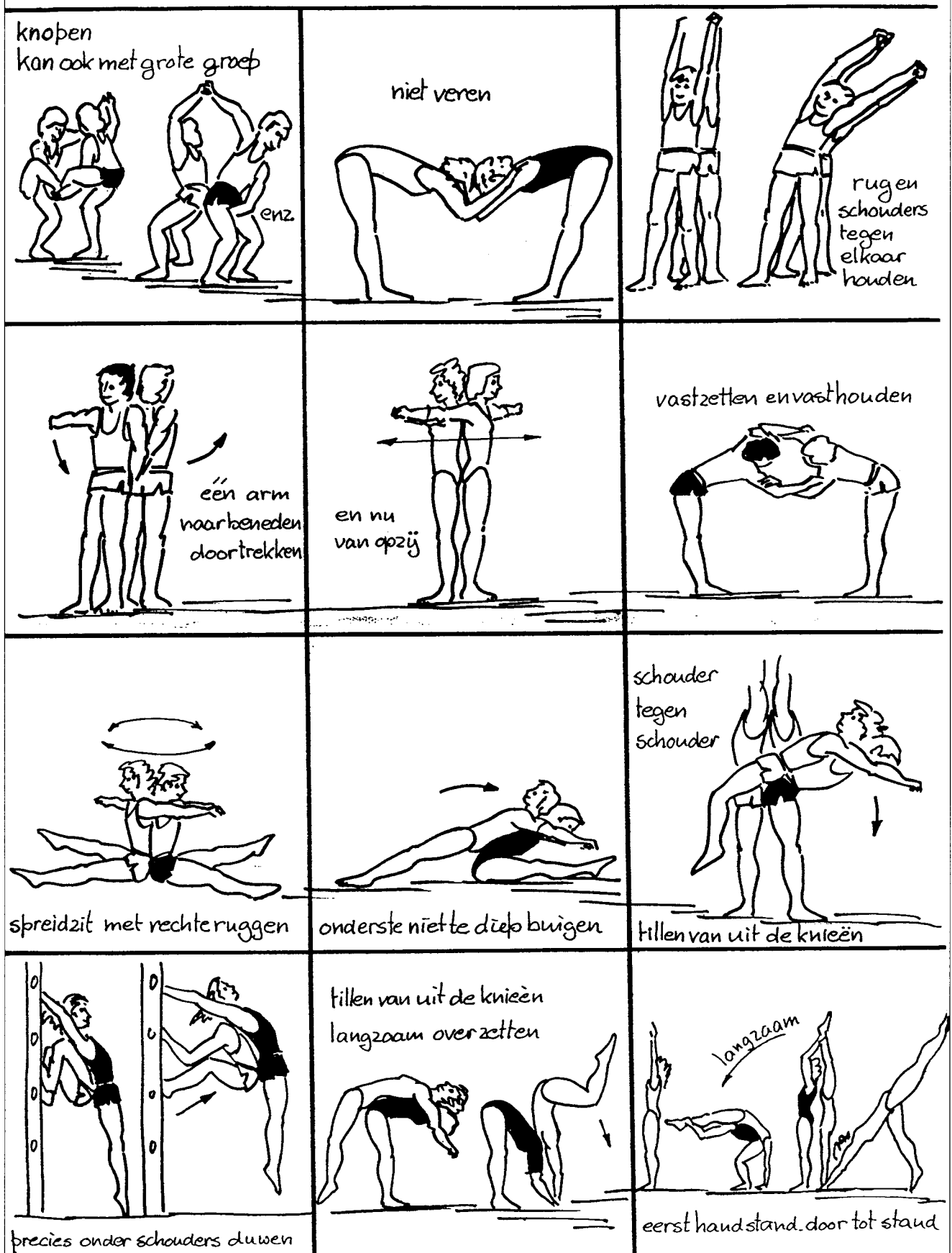
HEUPEN & BENEN



POLSEN & SHOUDERS & ROMP



SCHOUDERS & ROMP



A3.4. Medische aspecten van lenigheidstraining

Blessures treden op als op een of andere manier een eindstand wordt overschreden. De rekpijn geeft dan aan dat het bindweefsel onder spanning staat. Als er daarna nog verder gerekt wordt kunnen er scheurtjes in het bindweefsel ontstaan. De gevolgen hiervan kunnen zijn:

- verminderde beschermende werking
- kans dat spiervezel scheurt
- eventueel ook scheurtjes in kapsel en gewrichtsbanden als het gewricht zich in een eindstand bevindt.

Hulp van buitenaf (van bijv. een medegymnast) moet beperkt blijven. De (acro)gymnast kan daardoor gemakkelijker geblesseerd raken en kan z'n eigen compensatiemechanisme niet meer toepassen.

Hypermobiele gewrichten geen vloek, maar een zegen!

Aangaande het verschijnsel 'hypermobiliteit' oftewel superlenig bestaan de meest wonderlijke opvattingen. Enkele citaten:

- "hypermobiliteit geeft een grotere kans op blessures";
- "hypermobiliteit gaat gepaard met een slechtere coördinatie" ;
- "hypermobiliteit is een gevolg van een slap band- en kapselapparaat" .

Al met al geen positief klinkende opvattingen.

Waarop is hypermobiliteit gebaseerd?

Iedere beweging van botstukken ten opzichte van elkaar kan slechts plaatsvinden op voorwaarde dat daarvoor gewrichtskraakbeen beschikbaar is. Delen van bijvoorbeeld de gewrichtskop die niet bekleed zijn met gewrichtskraakbeen kunnen nooit over het gewrichtskraakbeen van de kom bewegen. Als een bewegingsuitslag zeer groot is, dan is dit onder andere mogelijk omdat daarvoor gewrichtskraakbeen beschikbaar is. Het gewricht is dan dusdanig gebouwd dat een dergelijke beweging toegelaten kan en mag worden. Het is een vorm van 'schoppen tegen de natuur' om te beweren dat hypermobiliteit slecht is als het gewricht dit qua bouw toelaat! Wordt dit kraakbeen niet gebruikt dan degenerereert het na verloop van tijd. Het hypermobiel zijn heeft dus bijzonder veel te maken met de vorm van de kop en de kom en met de grootte van het gewrichtskraakbeenoppervlak. Als de vorm van de kom niet verandert dan geldt:

- Hoe langer het kraakbeen op de kop des te groter de maximale bewegingsuitslag.
- Hoe sterker de kop gekromd is, des te groter de maximale bewegingsuitslag.

Conclusies

Gewrichtshypermobiliteit die niet gebaseerd is op pathologische afwijkingen in het collageen bindweefsel verdient niet het predikaat 'slecht', is niet het gevolg van slap band- en kapselapparaat, gaat niet gepaard met een slechtere coördinatie en geeft geen grotere kans op blessures.

A3.S. De relatie tussen lenigheid en kracht

Lenigheidstraining en krachttraining bijten elkaar in principe niet. Concreet gaat het hier om de vraag of iemand die lenig is meer of minder kracht kan leveren dan iemand die niet lenig is. Het antwoord op deze vraag luidt: beiden kunnen evenveel kracht leveren. Het enige verschil is dat de lenige gymnast de meeste kracht kan leveren in een ander deel van de totale beweging dan de niet-lenige.

Een spier die sterker wordt kan ook met evenveel gemak verlengd worden, tenzij er sprake is van erge spierpijn. Ook kan een spier die langer wordt met evenveel gemak sterker worden. Het enige dat gebeurt is een heen en weer verplaatsing van de rustlengte van de spier.

Op welk moment in de les/training lenigheidstraining?

- a. tijdens de warming-up
- b. tussendoor na krachttraining en aan het einde van een training/les.

Ad a. Tijdens de warming-up

Door de w.u. stijgt de spiertemperatuur. De aanspanning (contractie) en ontspanning (relaxatie) van een spier kan dan sneller plaatsvinden. De actine en myosine reageren sneller op elkaar. Bij verhoging van de temperatuur is minder kracht nodig om eenzelfde verlenging tot stand te brengen.

Ad b. Tussendoor en aan het eind.

Na intensieve belasting heeft de spier een hogere tonus (spanning) dan ervoor. Het zal dan moeilijker zijn om een even grote bewegingsuitslag te halen als voor die belasting. De oorzaak ligt in het feit dat de gevoeligheid van de spierspoeltjes voor rekprikkels is toegenomen. Al bij geringe rek treedt dan een remwerking op. Om deze reden lijkt het niet zinvol om na een training te rekken als het zuiver gaat om het vergroten van bewegingsuitslagen.

De reden waarom men na een training (cooling down) rekkingsoefeningen toepast is dat daarmee het afvoeren van afvalstoffen versneld wordt zodat er geen of minder spierpijn optreedt.

Samenvatting lenigheid

- Hieronder verstaat men het vermogen om bewegingen met maximale bewegingsuitslag (amplitude) uit te voeren. Dit verschijnsel is gewrichtsgebonden.
- Lenigheid is een elementaire voorwaarde voor een goede bewegingsuitvoering.
- Doellenigheidstraining:
 - Het kunnen uitvoeren van turnbewegingen die een grotere lenigheid vereisen dan voorhanden is, ook wel het kwantitatieve aspect van lenigheidstraining genoemd.
 - Op een willekeurig moment een bewegingsuitslag ruimer kunnen maken. Dit noemt men ook wel het kwalitatieve aspect: een beweging kan mooier, expressiever worden als ze ruim uitgevoerd kan worden.
 - Combinatie van deze twee.
- Bij lenigheid gaat het vooral om het vergroten van de spierlenigheid. De spierbuik is vanuit de rustlengte maximaal 55 % te verlengen. Een aantal technieken om de lenigheid te verbeteren zijn:
 - stretching (statisch maximale rek aanhouden)
 - kracht leveren in de maximale rekpositie (contract-relax methode)
 - verend rekken.
- Meest gebruikte methode is de stretching. Belangrijk hierbij zijn de stretchingsregels. In de praktijk zal ik alle vormen van rekken door elkaar gebruiken, afhankelijk van het niveau, leeftijd en graad van lenigheid van de sporter. Zo zal ik zelf een 'stijve acrobaat' vooral gaan laten rekken via de contract-relax methode en kunnen 'lenige' gymnasten via stretching en verend rekken hun lenigheid op niveau houden.
- Lenigheidstraining kan men op meerdere momenten tijdens een les/training uitvoeren, bijvoorbeeld:
 - na de eerste fase van de warming-up
 - tussendoor na krachttraining
 - aan het einde van een training.
- Lenigheidstraining en krachttraining bijten elkaar in principe niet. Een spier die sterker wordt, kan met evenveel gemak verlengd worden.
- Een spier verkort niet zomaar, hij verkort pas als hij vaak in een verkorte positie moet functioneren. Een verkorte spier - dus verkort ten opzichte van een eerdere situatie - wordt nogal eens als een te korte spier beschouwd. Dit is onjuist!
- Gewrichtshypermobiliteit die niet gebaseerd is op pathologische afwijkingen in het collageen bindweefsel verdient niet het predikaat 'slecht', is niet het gevolg van slap band- en kapselapparaat, gaat niet gepaard met een slechtere coördinatie en geeft geen grotere kans op blessures.

B. KRACHT

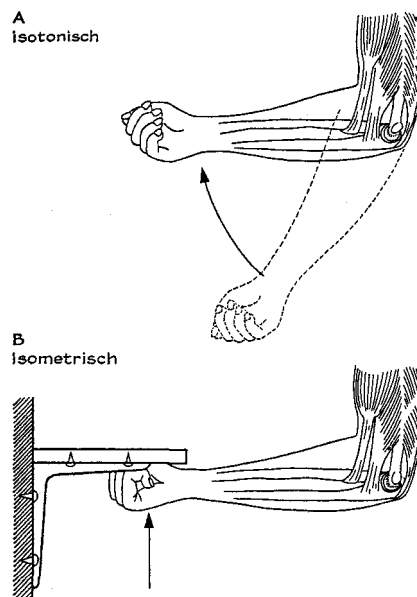
Meer kracht meer macht!

Inleiding

Geen enkele 'conditie-eigenschap' is zoveel onderzocht als de spierkracht. Spierkracht blijkt een bijzonder belangrijke eigenschap te zijn voor vele sportbewegingen. De indeling van de 'soorten' spierkracht wordt steeds uitgebreider en de training ervan meer gevarieerd.

De ontwikkeling van kracht richt zich in eerste instantie op de dynamische en statische kracht.

- Statische kracht kenmerkt zich door het ontwikkelen van spanning in de spieren zonder dat verandering van spierlengte plaatsvindt (isometrisch). Dynamische kracht geeft een spierspannings- en lengteverandering. Zie tek. 8.



Ba. Isotonische kracht
Bb. isometrische kracht

83.6. Training van spierkracht

Het gaat steeds om de verhouding kracht-snelheid. Men komt dan tot de volgende indeling:

- *Maximale kracht*: is de grootst mogelijke kracht die zowel op dynamische als statische wijze tegen een weerstand kan worden uitgeoefend.
- Snelkracht*: is de kracht om het eigen lichaam, lichaamsdelen of gewichten met de grootst mogelijke snelheid te bewegen.
- Duurkracht*: is het vermogen van de spier om bij langdurende en herhaalde spiercontracties ondanks vermoeidheid een zo groot mogelijke kracht te leveren (zowel statisch als dynamisch).

De spiercontracties kunnen zijn:

- *Concentrisch* (tegen de zwaartekracht in) of *excentrisch* (met de zwaartekracht mee)
- Isometrisch* (onbeweeglijk) of *isotonisch* (beweeglijk).

De beweging kan:

- *cyclisch* (steeds doorgaand) zijn
- *acyclisch* (éénmalig) zijn, zoals het werpen naar vliegtuig.

Al deze begrippen zijn niet zuiver van elkaar te onderscheiden en sommige kunnen met elkaar worden gecombineerd, zodat het in de literatuur wel eens verwarrend overkomt.

De ontwikkeling van snelkracht is misschien wel de belangrijkste basiseigenschap voor de sportieve acrobatiek. Immers, de eisen die in de moderne acro aan snelheid en explosieve kracht worden gesteld, zijn enorm verhoogd. Veel elementen vereisen snelheid van spierkracht en coördinatie. Een complete oefening is een aaneenschakeling van dit proces geworden.

Dus moet juist aan de ontwikkeling van snelkracht en snelheid veel aandacht worden besteed. Maar ook het trainen van de maximale kracht om de toch gemiddeld 30-40 kilo's wegende bovenste partner(s) te werpen, moet speciaal door de onderste partner(s) getraind worden

De 'kracht' van de krachttraining ligt in de regelmaat en de herhaling. Kracht ontwikkelt zich gunstig bij verschillende belastingen met herhalingen en minstens driemaal per week. Afwisseling is bij de krachttraining de sleutel om de interesse hoog te houden. Plaats dus de krachttraining regelmatig op andere tijden en breng na een aantal weken veranderingen aan in de programma's. Plan dit structureel. In een training heeft men de mogelijkheden om de factor kracht te scholen in:

- de laatste fase van de 'warming-up';
- vóór de eigenlijke training;
- aanvullende specifiek gerichte krachttraining (= specifiek fysieke voorbereiding, afgekort S.F.v.) in de vorm van nevenopdrachten;
- aan het einde van de training;
- apart uur (uren) krachttraining (selectie).

Afhankelijk van de tijd (het aantal uren) die men ter beschikking heeft en de mogelijkheden (accommodatie) moet men kiezen.

- Bij acrogym moet men altijd rekening houden met de specifieke taak van de gymnast. De onderpartners moet men anders belasten dan de bovenpartners. Zo zal een o.p. ook regelmatig maximale krachttraining uitvoeren, terwijl een lichte b.p. meer gericht is op snelkrachttraining en statische krachttraining (vooral vormspanningstraining).
- Bij de belasting moet men rekening houden met het gewicht. Zo is een b.p. tussen de 20-25 kg zeer geschikt voor specifieke acrovorming. Als het topgymnasten zijn, is een meisje van 38 kg en 1.50 meter en een jongen van 40 kg en 1.55 meter nog geschikt.

Tot slot een overzicht van de vormen van krachttraining:

	herhalingen	belasting%
1. maximale kracht	1 - 5	85-100%
2. snelkracht	8-15	30- 60%
3. duurkracht	meer dan 20	30- 50%

83.7. Leeftijd

Kracht is in al zijn facetten goed trainbaar vanaf de puberteit, terwijl bijv. techniek en coördinatie het beste trainbaar zijn tussen het zevende en twaalfde jaar. Snelheid (reactiesnelheid en bewegingssnelheid) is grotendeels vóór het tiende jaar bepaald. Tussen 10 en 13 jaar, in elk geval voor het vijftiende jaar bereiken deze vormen hun topwaarden. Dat betekent NIET dat prestatieverbeteringen op snelheidsgebied niet meer mogelijk zijn: na de puberteit is het verbeteren van snelheid met name gebaseerd op toename van kracht (door max. krachttraining) en verbetering van de techniek.

Krachtontwikkeling moet bij beginners in eerste instantie gericht zijn op alle spiergroepen, zonder gebruik te maken van zware gewichten. Werken met lichte belastingen (eigen lichaamsgewicht of gewicht van een lichte b.p.) is met name tot en met de puberteit de boodschap. Daarnaast kan men gebruik maken van lichte materialen (fietsbanden, trekkoorden, lichte halters, ronde kogel met handvat, etc.). Na de puberteit kan men onbeperkt krachttraining uitvoeren (ook als extra in een fitnesscentrum). Uiteraard altijd rekening houdend met de bouw van de acrogymnast en de functie in het team (onder- of bovenpartner!). Voor een tumblingspring(st)er geldt een specifieke belasting van met name de beenspieren.

Een aantal belangrijke regels

1. Zorg voor een goede warming-up. Voordat men aan krachtoefeningen gaat beginnen is een warming-up belangrijk. De spieren horen namelijk op arbeidstemperatuur te zijn en bovendien moeten ze

op lengte zijn gebracht door gerichte individueel aangepaste rekkingsoefeningen.

2. Let bij het trainen van kracht op de juiste techniek. Als men krachtoefeningen met een verkeerde techniek/houding laat uitvoeren, dan zal dit ook terug te vinden zijn in de acrotechnieken. Vooral de rug is dan een kwetsbaar punt! Liever onder lichtere omstandigheden laten uitvoeren met een juiste techniek, dan fouten inslijpen met pijn en moeite. De ademhaling moet tijdens het aanzetten van de krachtoefening niet geblokkeerd worden. Men belemmert hierdoor het terugstromen van het bloed naar het hart. Tijdens het aanzetten van kracht uitademen.
3. Kracht moet men regelmatig trainen. In iedere les/training hoort men een beroep te doen op de factor kracht. Afhankelijk van de groep en de tijd die men heeft, ligt dit sterk verschillend. Wanneer men slechts 1 uur per week traint, heeft het weinig zin apart kracht te trainen. Je kan dan hooguit in de laatste fase van de warming-up vormspanningsoefeningen en gerichte krachtoefeningen voor de aan te leren bewegingen laten uitvoeren. Heeft men méér uren, dan kan er apart tijd voor uitgetrokken worden. Constateer je grote tekorten bij een jeugdige acrogymnast, dan een 'thuis'programma meegeven en ze dit zelfstandig laten oefenen. Wel controleren!
4. Pas het trainen van kracht gericht aan. Krachttraining is niet zomaar een aantal krachtoefeningen laten uitvoeren. Men moet heel duidelijk weten wat men met deze oefeningen wil bereiken. Neem bijvoorbeeld de krachttraining voor de verbetering van het handstandheffen van de b.p. Het gaat dan vooral om armkracht (openen + sluiten van de armromphoek) en buikspieren (openen + verkleinen van de beenromp-hoek). Daarvoor krachtoefeningen bedenken die wat betreft uitgangspositie, lichaamshoekverhoudingen (arm-romp en romp-been hoeken) en qua niveau van belasting zo dicht mogelijk de uitvoering van het handstandheffen benaderen. 'Je traint wat je doet'.
5. Controleer regelmatig de vooruitgang. Door om de vier weken de kracht te testen weet je hoe de acrogymnast/tumblingspring(st)er reageert op de training. Dit is een evaluatie over de vier weken training die geweest zijn en direct het uitgangspunt voor de volgende vier weken. Het werkt bijzonder motiverend als de gymnast vooruitgang ziet.

83.8. De praktijk van het trainen van kracht

De praktijk verdeelt men onder in:

- a. Het *algemeen* trainen van kracht (algemene fysieke voorbereiding = AFV)
- b. Het *specifiek* trainen van kracht (specifiek fysieke voorbereiding = S.FV)

Ada. A.F.v.

Centraal staat de ontwikkeling van alle spiergroepen. De tak van sport is hierbij minder van belang; het gaat om het trainen van bijv. arm, been, buik- en rugspieren. De algemene krachttraining dient als basis voor de specifieke krachttraining. Bij kinderen ligt het accent vooral op de AFV (80%) en is slechts 20% gericht op de S.FV. Bij gevorderde acrogymnasten ligt de verhouding 90% S.FV en 10% AF.V. In de loop der tijd vindt dus een geleidelijke accentverschuiving plaats.

Vooral voor de ontwikkeling van kracht is een organisatievorm ontwikkeld, waarbij men grote mogelijkheden heeft tot variatie, terwijl de hoofddoelen toch bereikt kunnen worden, en dat is de *circuittraining*.

Bij circuittraining:

- is de belasting goed doseerbaar
- is de belasting goed meetbaar
- kan men in beperkte tijd veel arbeid verrichten.

Naast circuittraining kan men uiteraard ook krachttraining op een andere manier scholen tijdens de trainingen. In de laatste fase van de inleiding/warming-up kan men goed algemene krachtoefeningen uitvoeren, zowel individueel als met partner(s). Vooral met partner(s) kan dit op een speels-plezierige manier gebeuren (zie tekeningserie 9).

Het is een kunst om voortdurend creatief bezig te zijn met krachtoefeningen !

Ad b. S.F.v.

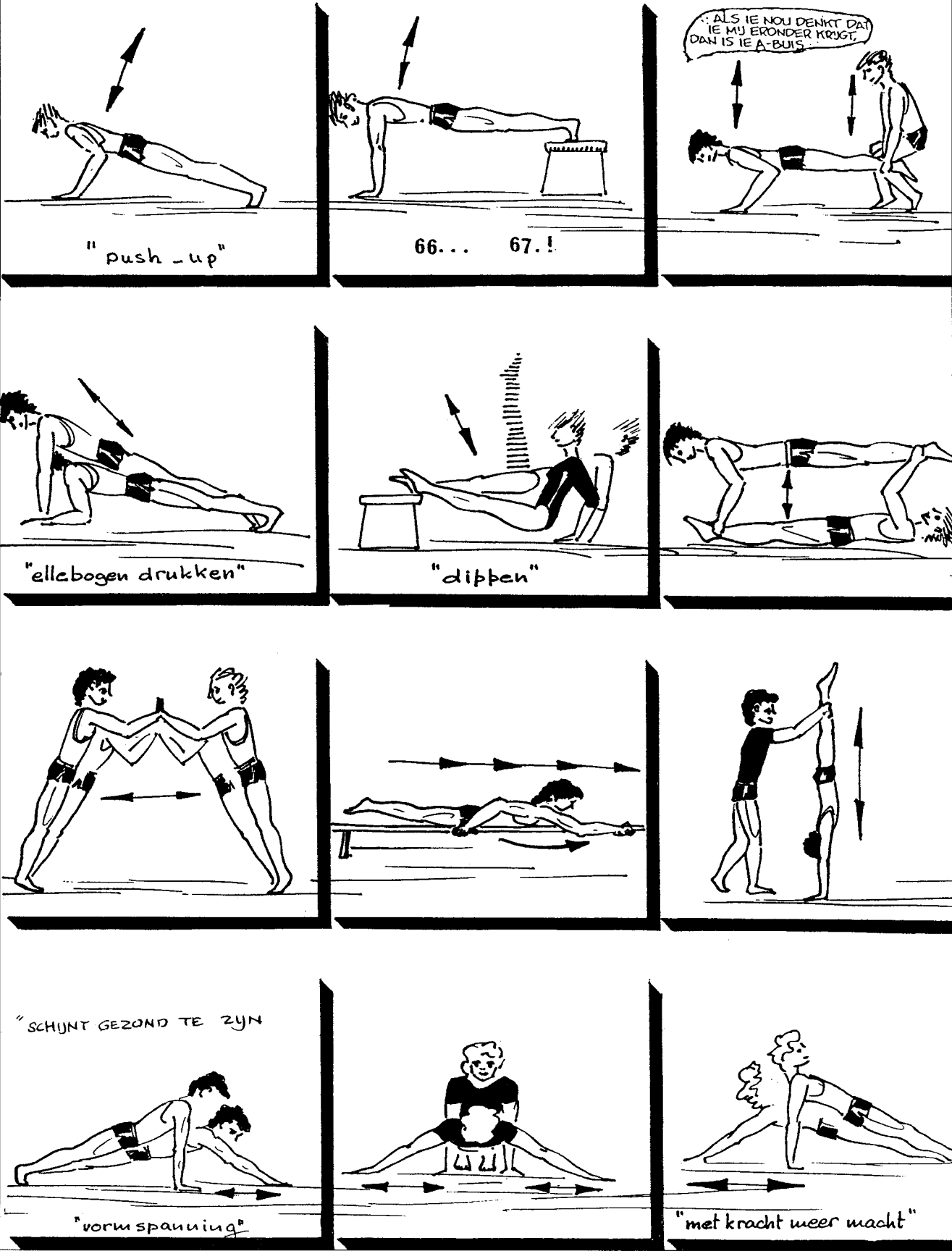
Het specifiek trainen van de kracht. Hierbij richt men zich op de spieren en gewrichten, die tijdens de uitvoering van de acrotechnieken de hoofd belasting moeten verwerken. Ze vormen mede de voorwaarde om succesvol/snel een techniek aan te leren. Bij het specifiek trainen van de kracht wordt tevens de coördinatie ontwikkeld, omdat veel oefeningen uit de totaalbeweging of uit deelbewegingen hiervan bestaan.

Belangrijk: houd er rekening mee dat acrotechnieken in geheel of gedeelten alleen als S.FV gebruikt mogen worden als de techniek goed wordt uitgevoerd. Anders slijpt men fouten in!

Specifieke training vanuit de totaaltechnieken

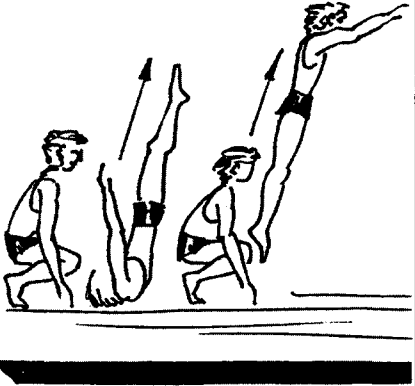
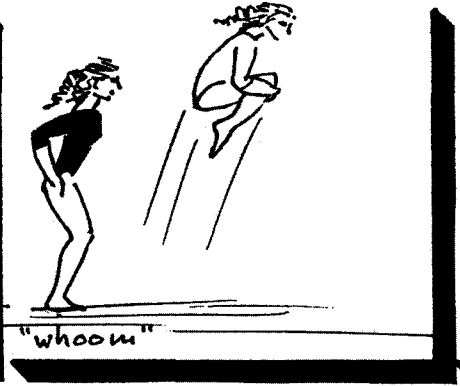
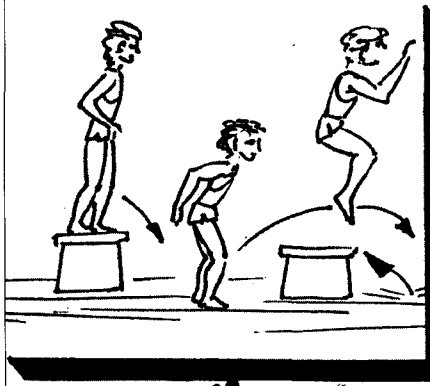
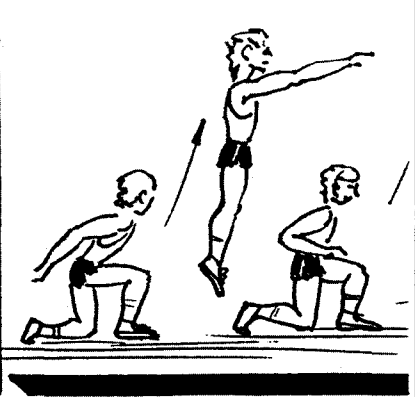
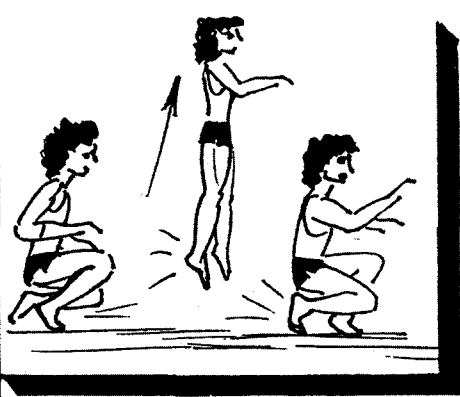
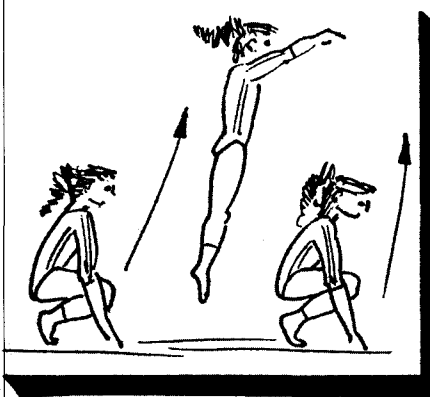
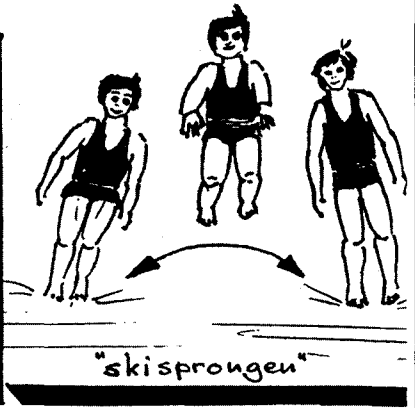
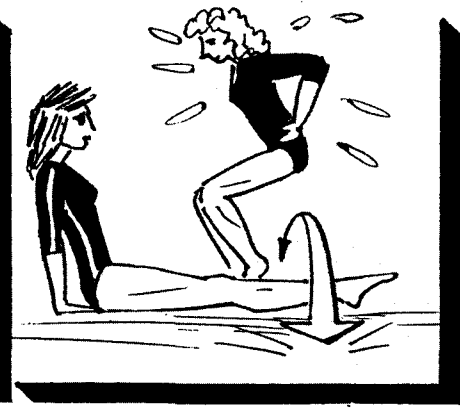
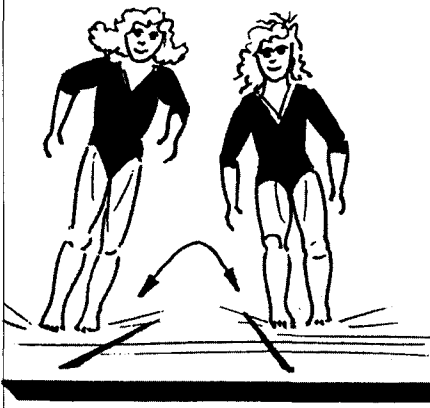
Het maken van S.F.V.-oefeningen vanuit de totaaltechnieken levert een aantal 'bij- of toegevoegde' oefeningen op, die een acrogymnast zelfstandig of met lichte hulp van de partner(s) of samen met de partner kan uitvoeren. Ook kan men daar specifiek acromateriaal voor gebruiken. Door deze toegevoegde oefeningen zal de trainingsintensiteit worden opgeschroefd.

ARM + SCHOUDERGORDEL

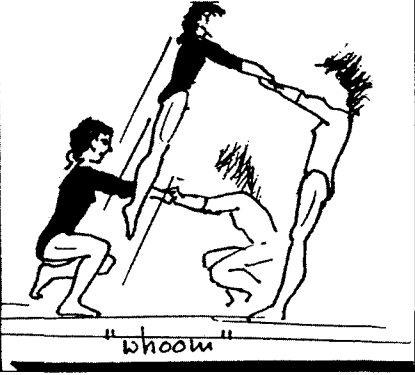
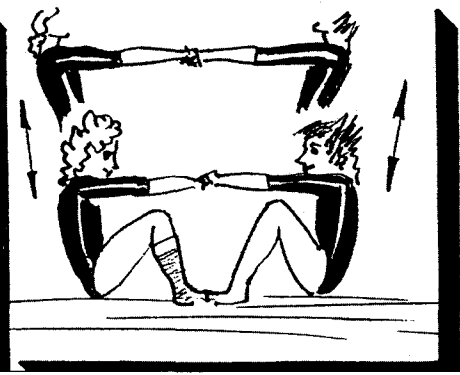


Tekeningserie 9: Algemeen fysiek voorbereidende oefeningen

BEENSPIEREN



**WE LIJKEN
WEL GEK!**



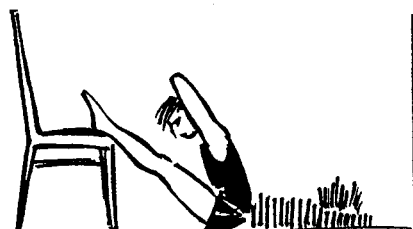
BUIKSPIEREN



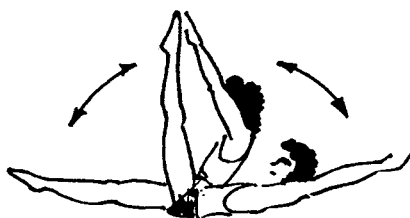
"sit-up"



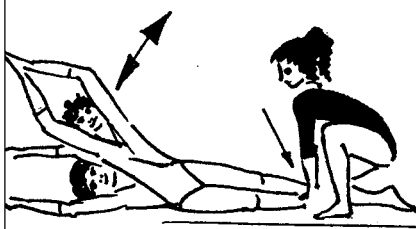
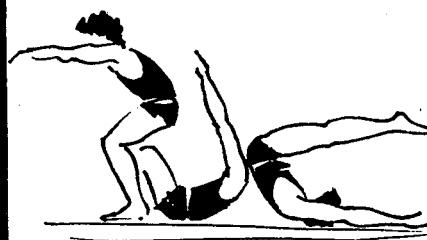
"crunch"



"ook thuis nog....!"



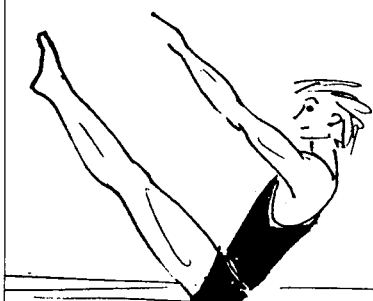
"knipmes"



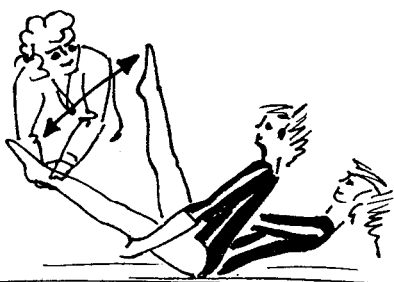
"schuine buikspieren"



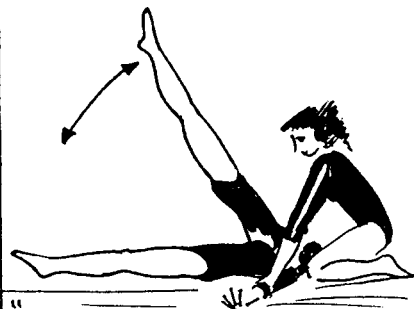
"ik ♥ ook van turnen"



"vormspanning"

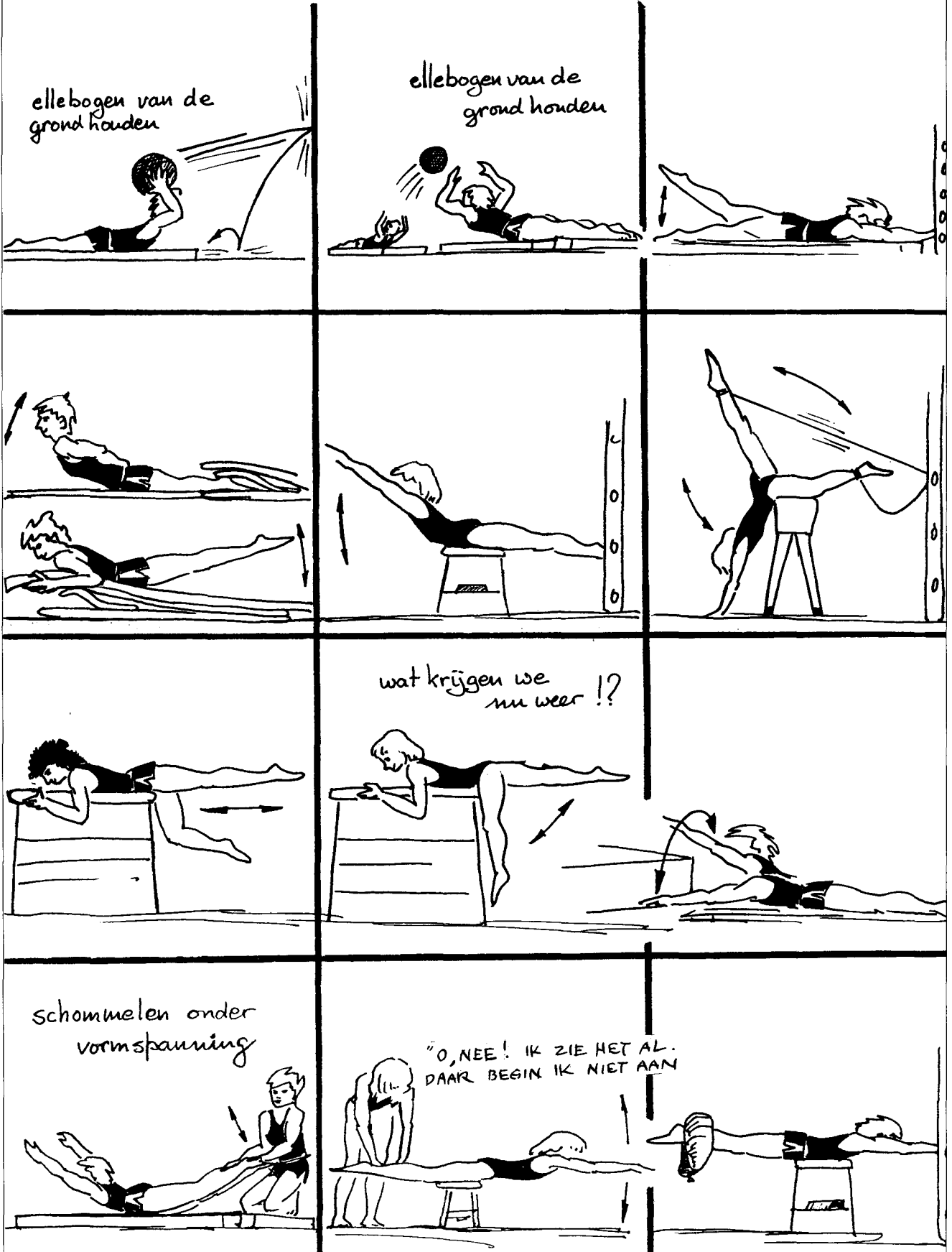


"heuphoek vasthouden"



"langzaam zakken zonder vormverandering"

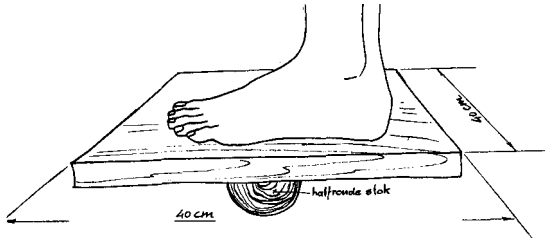
RUGSPIL EREN



Hoe gaat dat in de praktijk?

Creatief nadenken levert een aantal mogelijkheden op.

Voorbeeld: een plankje voor specifieke training van de voet en het onderbeen voor de balanstreining van de bovenpartners. Om de voet c.q. het onderbeen te kunnen trainen maak je een plankje van 40 x 40 cm met een halfrond stukje hout aan de onderkant. Een soort evenwichtsplankje waarop men kan balanceren (zie tekening 10).



10. Balanceerplankje

- Voor training van de been- en voetspieren laat men de acrogymnast met 1 been op het plankje staan, de as van het plankje haaks op de voet, zodat men een 'wipeffect' krijgt.
 - Laat eerst minimaal 5 seconden balanceren en bouw op naar 30 seconden.
 - Beide benen afwisselen.
- Voor training van de binnen- en buitenspieren (pronatie en supinatie) legt men het plankje met de as in het verlengde van de voet.
 - Weer eerst 5 seconden balanceren en dit uitbouwen.

Het geheel levert een optimale training op van het onderbeen in al zijn facetten, ter bevordering van de kracht en coördinatie. Niet alleen bij de training kan men goed gebruik maken van het plankje, het is ook nuttig als hulpmiddel bij herstel van enkelblessures.

Specifieke training van totaaltechnieken

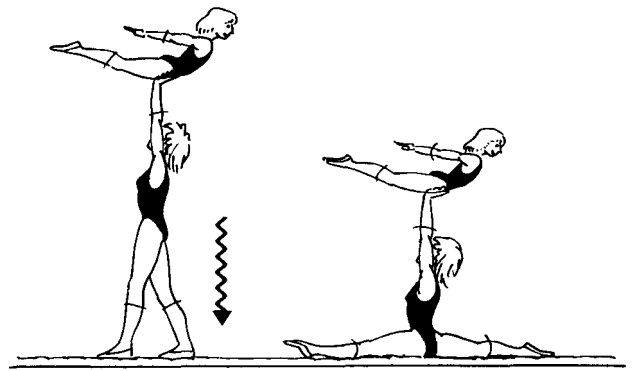
Acrotechnieken mogen alleen als S.F.V. worden gebruikt als de techniek goed is. In de praktijk betekent dat per balans-, tempo- of combinatioefening het trainen van S.F.V.-oefeningen. Vaak zijn dat profielementen zoals de handstand- en salto voor- en achterovertechnieken.

Deze oefeningen kan men als een toegevoegde oefening laten uitvoeren. In principe moet elke oefening zelfstandig of met lichte hulp gedaan kunnen worden. Bijvoorbeeld het langzaam en op kracht zakken naar spagaat van de o.p. terwijl de b.p. in vormspanning het vliegtuig uitvoert (zie tekening 11). In deel 3 kunt u nog talloze mogelijkheden van S.F.V.-oefeningen vinden.

Ook kan men verbindingen maken van een aantal specifieke totaal bewegingen:

- gymnastische sprong
- handstand op handen partner
- afsprong.

Voor het tumblingspringen geldt hetzelfde: springen



11. Langzaam zakken naar spagaat

van beheerste acrobatische sprongen en series van sprongen.

Alle gehanteerde programma's moeten leiden tot een algemene en specifieke verbetering van de stabiliteit en uitvoering van de technieken. Variëren in de programma's is nuttig, maar het scala aan varianten dat binnen de fysieke voorbereiding mogelijk is dient doordacht gehanteerd te worden, zodat we niet verzanden in een grauwe verzameling oefenstof.

83.9. Herstel

Vooral in de topsport, waar het aantal trainingen per week erg hoog ligt (vaak twee maal per dag) en de omvang en intensiteit tot grote hoogten zijn gestegen, is op tijd rusten/herstellen een onverbidelijke noodzaak. De marges tussen vermoeidheid en uitputting liggen dicht bij elkaar. Om deze gevaarlijke zone positief te beïnvloeden zijn er tal van activiteiten mogelijk. Herstel is dus trainbaar! Je kunt herstel onder andere beïnvloeden door:

- dynamische arbeid
- rustdagen
- massage
- voeding.

Door vooral na 'melkzuurtraining' goed uit te lopen (op 50% van het VO₂ max.) wordt de doorbloeding geweldig gestimuleerd. Het 6-voudige in vergelijking met rust. De tijd ligt rond de 10 minuten.

Op tijd niet trainen is minstens zo belangrijk als trainen. Immers, de supercompensatie, die veelal ligt tussen de 24 en 48 uur, moet worden bereikt wil men uitputting vermijden.

Massage en andere therapeutische maatregelen kunnen het herstel ondersteunen. Let wel: ondersteunen! Massage als vervangende maatregel voor de cooling down is zonder meer af te raden.

Tenslotte de voeding, die behalve om het dagelijks niveau in orde te houden, ook aangevuld kan worden met zogenaamde sportsupplementmiddelen. Zowel vitaminen, mineralen als aminozuren kunnen hiervoor worden aangewend",

2 Zie Voeding en sport. Anja van Geel, De Vrieseborch

Samenvatting kracht

- De grootste successen bij de acrogym en het tumbling worden behaald door de gymnasten die veelzijdig zijn voorbereid door algemene en specifieke, voorbereidende oefeningen. Deze sportmensen hebben de mogelijkheden ontwikkeld om hun oefeningen mooi, licht, expressief en met overtuiging uit te voeren. De factor kracht speelt daarin de hoofdrol. Kracht behoort in elke training op wedstrijdniveau terug te komen. Heeft men daarvoor geen tijd dan moet men de doelen anders/lager stellen. Afwisseling en creativiteit is bij krachttraining de sleutel om de motivatie hoog te houden.
- Krachttraining kan in:
 - de laatste fase van de 'warming-up' apart vóór de acrogym
 - aan het einde van de training
 - speciaal uur voor krachttraining (bijv. in fitness centrum)
 - als aanvullende specifiek gerichte training.
- Probeer zoveel mogelijk een individueel programma te maken of gericht op het duo, trio of viertal c.q. tumblingspring(sters).

Krachttraining kent vele gezichten: statisch of dynamisch; maximale-, snel- of duurkracht. De accenten in de sportieve acrobatiek liggen op de snelkracht en de maximale kracht. In de praktijk spreekt men bij de verdere uitwerking over:

A De Algemeen Fysieke Voorbereiding (AFV)

B. De Specifiek Fysieke Voorbereiding (S.FV)

- Bij de AFV gaat het om het trainen van de 'grote' spiergroepen (arm, been, buik- en rugspieren). De AF.V. is een basis voor de S.FV. Bij beginnende acrogymnasten is de verhouding van de krachttrainings-tijd 80% AFV en 20% S.FV. Bij gevorderden ligt deze verhouding net andersom.
- Bij de S.F.v. gaat het om het trainen van deelbewegingen of om het uitvoeren van een totale beweging.
- Het trainen van delen van een bewegingen kan ook met materiaal gebeuren (o.a. met elastische koorden, fietsbanden, wipplankje etc.). De oefeningen kunnen als toegevoegde oefeningen bij het aanleren en verbeteren van een techniek getraind worden (hogere trainingsintensiteit). Bij het trainen van een totale beweging is de voorwaarde: het beheerst kunnen uitvoeren van die beweging. Met lichte hulp moet de beweging 3-8 keer herhaald kunnen worden.
Trainen op kracht geeft meer macht en daardoor meer zelfvertrouwen.



4. Acrogym en tumbling als technosport

Het ontwikkelen van de coördinatie op de trampoline en de opblaasbare tumbling-baan!

Spieren zijn slechts de slaven van ons zenuwstelsel

Inleiding

Turnen is een sport van vele motorische vaardigheden. Daarom is het turnen een 'technosport'. Acrogym en tumblingspringen behoren als onderdeel van het hele arsenaal aan turnactiviteiten zeker tot de categorie der technosporten.

Het leren van die vaardigheden is mogelijk dankzij de unieke eigenschappen van ons zenuwstelsel. Meestal worden vooral de eigenschappen van de spieren in het leren turnen belicht. Dat is te beperkt, omdat spieren slechts de uitvoerders ('slaven') zijn van het zenuwstelsel. Er is namelijk een duidelijk verschil tussen een spiercontractie en een motorische vaardigheid.

Het zenuwstelsel bepaalt welke spieren wanneer contraheren, hoe lang, hoe sterk en in welke combinaties. Vergelijk dit met een piano, die pas tot leven komt bij een goede bespeling. U begrijpt dat acrogym en tumblingspringen coördinatiesporten bij uitstek zijn!

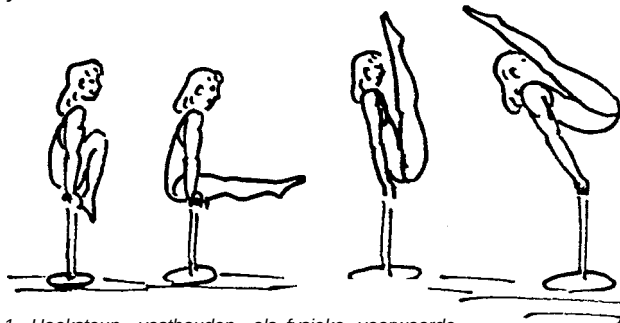
Coördinatie is de organisatie van de besturing van het motorisch systeem in ruimte en in tijd. De besturing van het motorisch systeem vindt plaats door verfijnde acties van het zenuwstelsel naar de spieren. Dit is een bijzonder complex gebeuren waarover de wetenschap nog lang niet alle vragen kan beantwoorden. Toch hebben we al de nodige informatie over wat van belang is voor de praktijk:

- Er is een verband tussen coördinatie en het fysiek voorbereid zijn van de gymnasten.
- Perfect beheerste basiselementen (profiel-elementen) vormen de basis voor elementen die moeilijker of eenvoudiger zijn (hiervoor verwijs ik naar deel 3).
- De coördinatie van de gymnasten kan uitstekend getraind worden in fysiek weinig belastende (softe) situaties.

4.1. Het verband tussen fysiek en coördinatie

Het trainen van conditionele voorwaarden als kracht, lenigheid, vormspanning, (anaëroob) uithoudingsvermogen en snelheid is belangrijk om coördinatietraining in de acro mogelijk te maken. Het aanleren van een nieuwe techniek kan alleen goed gebeuren als voldaan is aan de voor die techniek noodzakelijke fysieke voorwaarden.

Als bijvoorbeeld een acrogymnast niet in staat is, om vanuit hoeksteun op de acropaaltjes de benen horizontaal of er boven een aantal seconden vast te houden (zie tek 1), dan zijn er voor het aanleren van het handstandheffen nog onvoldoende fysieke voorwaarden aanwezig. *Techniektraining* van het handstandheffen is in dit stadium zinloos. Simpel gesteld: eerst fysiek en dan techniek.



1. Hoeksteun vasthouden als fysieke voorwaarde voor het handstandheffen

Hoewel deze stelling klopt en ook consequent nageleefd zou moeten worden, is hij niet compleet. De stelling dekt de lading maar gedeeltelijk. Als we namelijk naar de leeftijdsfase kijken waarin de ontwikkeling van coördinatie en kracht in acrogym en tumblingspringen het grootst is, dan blijkt dat die twee niet in dezelfde leeftijdsfase plaatsvinden. De grootste ontwikkeling van de coördinatie vindt plaats tussen 6 t/m 12 jaar, terwijl de grootste ontwikkeling van de kracht pas ná het 12e jaar begint. Dat betekent dat wanneer:

- de tijd rijp is voor coördinatie de kracht er niet is
- die kracht er wel is, de grootste periode voor ontwikkeling van de coördinatie voorbij is!

Dus als men een acrogymnast eerst fysiek sterk maakt en daarna met de techniek bezig gaat, dan mist men de gevoelige leerleeftijd. Gaat men echter direct aan de gang met techniektraining dan is de kans groot dat door een gebrek aan fysieke voorwaarden 'compensatie-technieken' ontstaan.

Beide wegen, zoals hierboven beschreven, zullen tot ongewenste resultaten leiden. De oplossing voor dit probleem is een zogenaamd 'tweesporen-beleid':

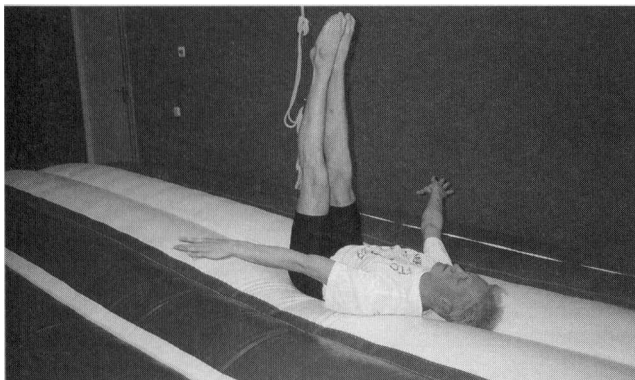
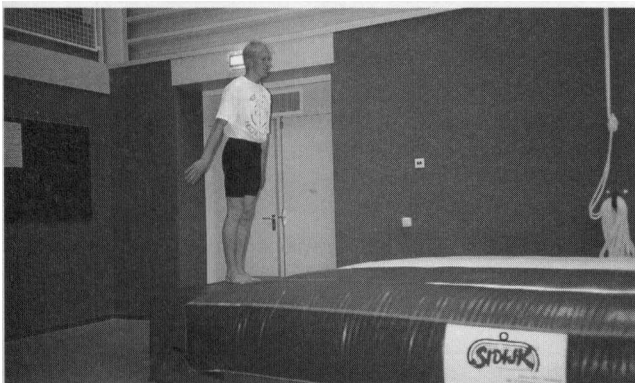
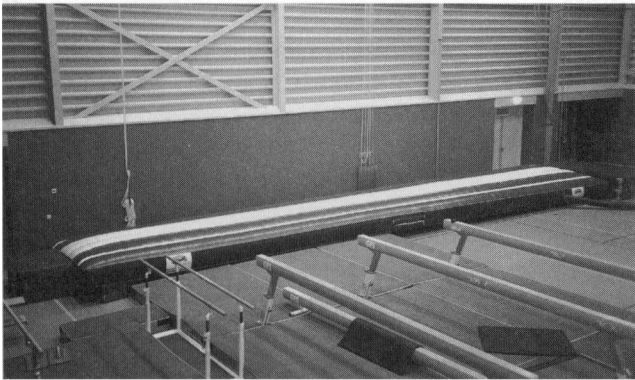
- Ontwikkel systematisch en voortdurend de fysieke voorwaarden bij de acrogymnasten en tumbling-spring(st)ers.
- Ontwikkel, op fysiek weinig belastende situaties (softe situaties), de coördinatie van de acrogymnasten en tumblingspring(st)ers.

Voorbeeld: Tegelijk met de sprongkrachtscholing op de vloer/tumblingbaan traint een (acro)gymnast de streksalto op de trampoline. Daarnaast wordt er ook op de trampoline al aandacht besteed aan de schroef-techniek, terwijl de sprongkrachtscholing op de vloer doorgaat.

Na verloop van tijd is de sprongkracht zo ver ontwikkeld, dat de streksalto ook op de vloer uitgevoerd kan worden. Kort daarna kan ook de schroefsalto al op de

vloer/tumblingbaan geturnd worden, omdat deze coördinatief al voorbereid is op de trampoline. Op de trampoline is de ontwikkeling dan al weer verder, wanneer gewerkt wordt aan de $1\frac{1}{2}$ of dubbele schroef!

Door deze trainingsstrategie kan de gevoelige leerleeftijd volledig benut worden, zonder voorbij te gaan aan de ontwikkeling van de fysieke kwaliteiten van de gymnast. Veel technieken zijn op de trampoline te scholen. Het is duidelijk dat een trampoline eigenlijk niet mag ontbreken in een echte trainingszaal. Er wordt vanuit de Russische literatuur wel eens gesteld dat het echte turnen begint met de voorbereiding op de trampoline. Omdat we in Nederland nog lang niet in voldoende mate beschikken over (kuil)trampolines is een unieke vondst ontwikkeld: de opblaasbare lange mat (tumblingbaan). De opblaasbare tumblingbaan (zie fotoserie 1) blijkt een geweldig alternatief voor verenigingen en scholen die (nog) niet beschikken over een trampoline of tumblingbaan.



Fotoserie 1: De opblaasbare tumblingbaan

De baan is goedkoop, in korte tijd op te blazen en snel weer op te bergen. In overleg met de fabrikant* zijn afspraken te maken over lengte en kleurstelling. Mijn eigen ervaringen binnen de Turnschool te Heerenveen, op het C.I.O.S. en bij diverse bijscholingen zijn bijzonder positief. Door een verend acrobatiek-luchtkussen van 3 meter breed en 15 meter lang of meer wordt 'lange-mat' turnen echt leuk! Het kussen opent voor de spring(st)ers ongekende mogelijkheden.

De voordelen van een turn-acrobatiek-luchtkussen:

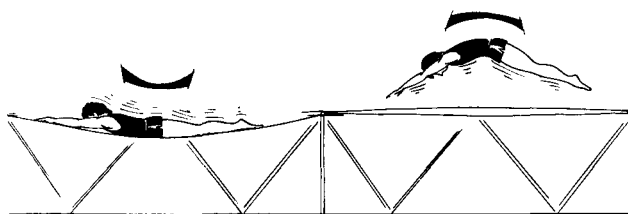
- De baan veert fijn en de landing is soft. Er is een groot verschil met het 'harde' lange mat-springen.
- Het opzetten en afbreken kan snel: in ± 80 seconden blaast de baan zichzelf op. In ± 2 minuten is het kussen leeg en kan het opgeruimd worden.
- Zowel recreanten als wedstrijdturn(st)ers kunnen op een snelle, veilige en verantwoorde wijze elementen aanleren die vroeger buiten hun bereik bleven.
- Hulpverleners is goed mogelijk (zelfs op meerdere plaatsen op de baan), maar het is opvallend hoe snel elementen zelfstandig worden uitgevoerd.
- De opblaasbare baan zal bij een vereniging zeker nieuwe leden aantrekken. Op school voegt het een nieuwe dimensie toe aan het turnen, dat een onmisbare basissport is.
- De baan is ook uitstekend geschikt voor kinderen die nog niet kunnen (of willen!) turnen en alleen maar willen springen.
- Voor festiviteiten als open dagen, instuiven, en dergelijke is het toestel onmisbaar te noemen.
- Als demonstratie-onderdeel (demogym) heeft de baan ongekende mogelijkheden: het *Turnpromotie-team* van de vereniging.
- Namen van sponsors kunnen zeker in het oog lopen wanneer regelmatig gedemonstreerd wordt. De zijkant kan prima 'bedrukt' worden. Zo kan men de baan makkelijk terugverdienen.
- De transfer naar de vloer/tumblingbaan vereist fysiek en coördinatief veel van het aanpassingsvermogen van de gymnast. Voor goede gymnasten is dit juist een uitdaging! Bovendien test dit ons zenuwstelsel in hoge mate. Door variatie een betere coördinatie!

4.2. De algemeen coördinatieve voorbereiding

Tijdens de algemeen coördinatieve voorbereiding is het belangrijk om veel aandacht te schenken aan het 'bol-hol' of 'hol-bol'principe. Gymnasten, maar in feite alle sporters, moeten kunnen spelen met hol-bol acties. Hol-bolacties worden ook wel *kurbetacties* genoemd.

De trampoline en de opblaasbare lange mat zijn ideaal om deze kurbetacties te scholen. De doelstelling bij de training is het ontwikkelen van het oriëntatievermogen ten opzichte van de omgeving, maar ook het je

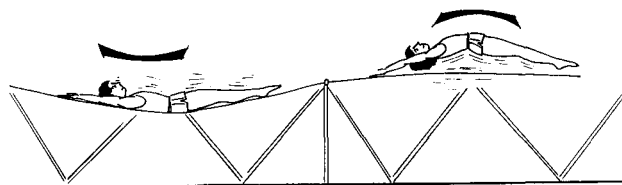
* fa. Sidijk, Grauw



1. Kaatsen op de buik. Van hol naar bol

1. Technische accenten:

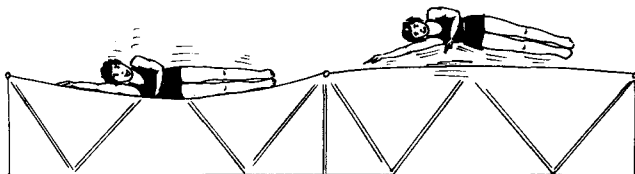
- Vanuit lichte vering de handen naar de voeten trekken.
- Trek je navel en borstbeen in.
- Het hoofd is bij de bolle houding tussen de armen.



2. Kaatsen op de rug. Van bol naar hol

2. Technische accenten:

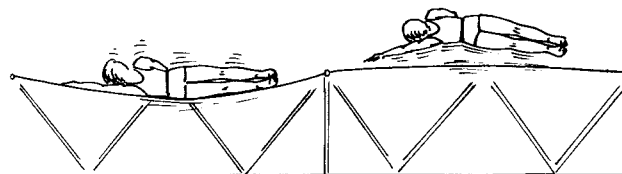
- Trek vanuit een lichte vering de hielen naar de handen.
- Duw je navel omhoog en duw je borstbeen uit.
- Het hoofd is achterover bij de holle houding.



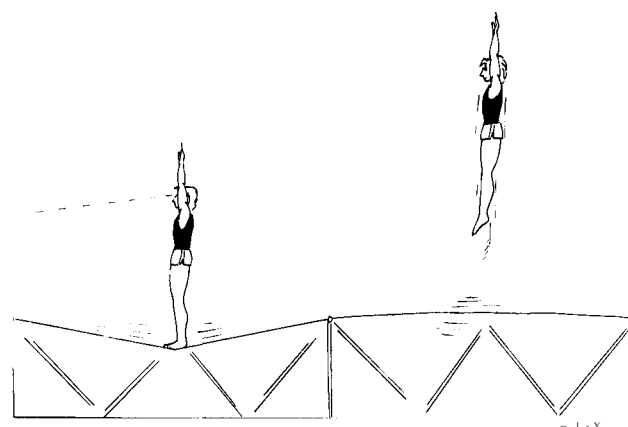
3a. Kaatsen op de zij. Links

3. Technische accenten:

- Opzij liggen met één hand voor de borst langs, met de handpalm op het doek.
- Ga licht veren en duw je heupen zijwaarts omhoog.
- Benen zijwaarts gespannen naar beneden duwen. De gestrekte arm duwt eveneens het doek naar beneden.



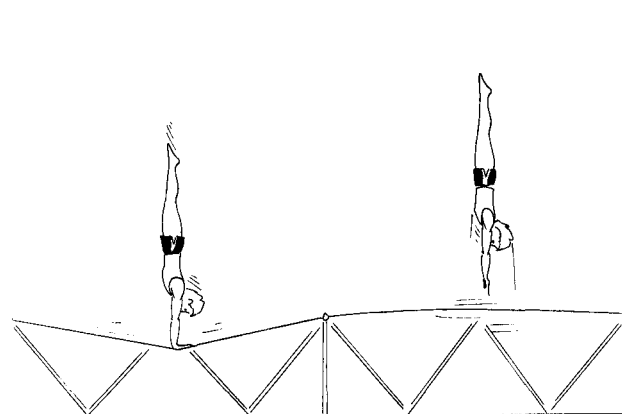
3b. Kaatsen op de zij. Rechts



4. Streksprongen met de armen hoog

4. Technische accenten:

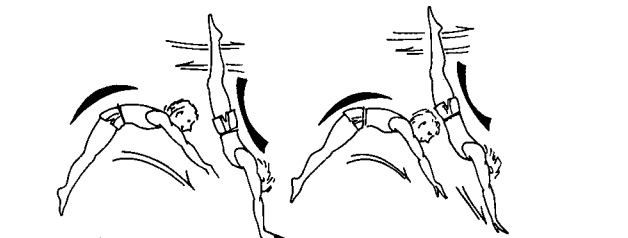
- De armen strak en gespannen langs de oren houden.
- Vanuit licht inveren opspringen. Het lichaam is kaarsrecht en gespannen (enkels in de lucht doorstrekken, knieschijf omhoogtrekken, billen hard en buik in).
- Hoofd is rechtop (uit de ooghoeken schuin naar beneden kijken).
- Steeds op dezelfde plaats in het midden van het doek springen).



5. Handstandkaatsen

5. Technische accenten:

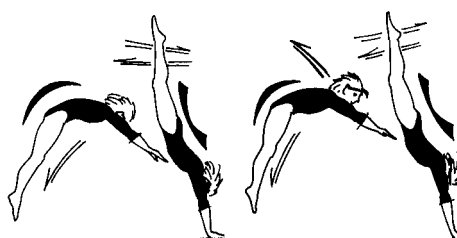
- Opgooien naar handstand en rustig eerst de vering van het doek ervaren.
- Daarna vanuit vingers-armen-schouders opduwen. Wie veert 5 x,



6. Kurbet

6. Technische accenten:

- Met twee voeten opspringen tot overstrekte positie op de trampoline of opblaasbaan. Accent op snelle hielinzet.
- Afduwen naar een bolle positie. Afwisselend dus hol-bol-hol-bol et cetera springen.
- Naar voren, achteren of op de plaats springen.



... p> le'0qr ,u.h~erg

bewust zijn van waar de lichaamsdelen zich ten opzichte van elkaar bevinden. Bij deze coördinatieve voorbereiding kan men 6 basale kaatsbewegingen onderscheiden. Zie tekeningserie 2.

Met deze 6 basale kaatsbewegingen kan men veel en nuttig variëren, en zodoende een correct gevoel voor hol- en bol-acties ontwikkelen.

Voorbeelden:

- rug 112 draai - buik 112 draai rug (dit met en zonder arondersteuning)
- rug 1/1 - draai rug of buik 1/1 draai - buik (dit met en zonder arondersteuning)
- van stand naar rug - tot stand - naar buik - tot stand, etc.
- van stand naar handstand - naar stand, zowel voor- als achterover.

- Het is belangrijk dat de gymnasten in staat zijn de noodzakelijke *vormspanning vast te houden*. Het goed achterover kantelen van het bekken, waardoor een afgevlakte houding ontstaat is voorwaarde nummer 1.
- Een goed huis kan alleen maar gebouwd worden op een goede fundering. Daarom is een *goede technische beheersing* van basiselementen nodig om door te kunnen bouwen. Dit vereist veel herhaling onder steeds wisselende omstandigheden, bijvoorbeeld handstand op de vloer, op acropaaltjes, op de partner liggend, zittend, staand.
- Onze motoriek is flexibel: een vaardigheid bestaat niet uit vaste onveranderlijke bewegingspatronen. Bewegingen variëren voortdurend door de omgevingsfactoren. *Variatie van de oefensituatie* is essentieel voor het stabiliseren van reeds geleerde acrobewegingen.
- Het uiteindelijke doel is dan *economisch bewegen*. Het gaat hierbij om het op het juiste moment aanspannen of ontspannen van spieren. Ook dit moet geleerd worden. Iemand die dit onder de knie krijgt, heeft een groot acro- en tumblingvermogen en werkt 'vederlicht'.

Bij de algemene coördinatiescholing zijn nog twee zaken die er specifiek voor de acro en het tumbling uitspringen:

1. *Evenwichtsvermogen*: dit is het vermogen het lichaam in een toestand van evenwicht te houden, of tijdens en na storende invloeden dat evenwicht te herstellen.

Deze coördinatieve vaardigheid speelt bij acrogym een hoofdrol. Vooral tijdens de vele balanshoudingen is sprake van een subtiel spel. Als voorbeeld een zweefhouding, waarbij men met de ogen dicht minimaal 10 seconden moet blijven staan (zie tek. 3).



3. Zweefstand met de ogen dicht

2. *Ritmegevoel*: dit is het vermogen om de dynamische afwisseling van spannen en ontspannen tijdens een techniek uit te voeren. Vooral bij het dynamische partnerwerk is dit belangrijk. Bij het werpen van de partner moet er sprake zijn van een gemeenschappelijk ritme.

Tumbling springen is ritmewerk!

4.3. Specifieke coördinatietraining op de trampoline en op de opblaasbare mat

De specifieke coördinatieve voorbereiding omvat net als de specifieke fysieke voorbereiding het turnen van één bepaald acro- of tumblingelement. Het gaat hier om vooroefeningen die het ritmegeroel, oriëntatievermogen, en de krachtdynamiek ontwikkelen voor een specifiek acro-element. Het is mogelijk dat een specifieke fysieke oefening ook een specifieke coördinatieve oefening is. Men dient er goed op te letten dat een *gebrek aan fysiek voorbereid zijn* de specifiek coördinatieve oefening onmogelijk kan maken! Een acrogymnast die niet met vormspanning een handstand kan turnen hoeft niet te beginnen met het oefenen van handstandvormen op verschillende lichaamsdelen. Dit worden compensatietechnieken. De specifieke coördinatieve training veronderstelt dus een bepaalde graad van fysiek voorbereid zijn. De vooroefeningen zijn techniekspecifiek en worden daarom zoveel mogelijk behandeld bij de behandeling van de profielelementen in deel 3.

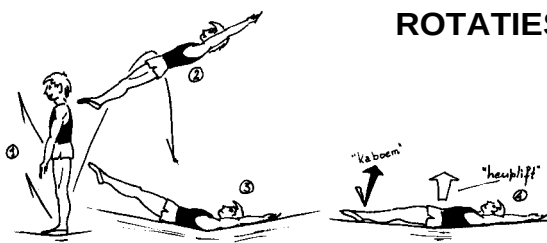
Uit het voorgaande is duidelijk geworden, dat de trampoline c.q. opblaasbare tumblingbaan een onmisbaar hulpmiddel is. Vele bewegingen worden geleerd op de trampoline of door van de trampoline op een verhoogd vlak (dezelfde hoogte als de trampoline/opblaasbaan) te springen. Al spelend leert de jonge acrobaat om te gaan met de rotaties om verschillende assen. Voor de acrobatiek is het ideaal als de trampoline ingebouwd is, dat wil zeggen op gelijke hoogte staat als de vloer, of als een kuiltrampoline. In combinatie met een salto-gordel gaat de ruimte echt open!

Goed gebruik van de trampoline maakt het mogelijk om:

- de specifieke motorische eigenschappen te verbeteren (coördinatie, ruimtelijke oriëntatie)
- onder vereenvoudigde omstandigheden moeilijke, riskante bewegingen aan te leren, waardoor de angst sterk gereduceerd kan worden
- de motivatie van de gymnasten te verhogen
- actieve rust voor de gymnasten te creëren.

Op de trampoline of de opblaasbaan kan de gymnast uitstekend geschoold worden in de rotaties voor- en achterover, al dan niet gecombineerd met rotaties om de lengte-as (zie tekeningserie 4). De transfer volgt later naar de toestellen, de acrobatiek en de acrogym. Vaak traint men de technieken tegelijkertijd op de toestellen én de trampoline.

ROTATIES ACHTEROVER

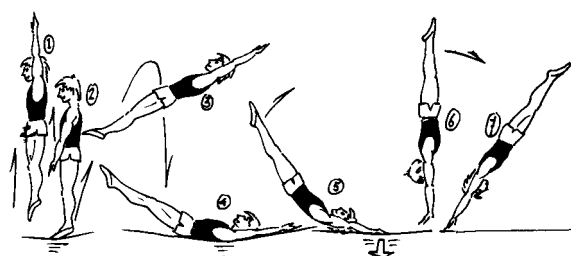


4a. Trainen van het achterwaarts opschoppen ('kaboem') van benen en heupen

4a. Technische accenten:

Maak een rugsprong waarbij de heupen flink omhoog geduwd worden (zie beeld 2). Tijdens de rugsprong moet je naar voren springen. Landen op de bolle schouders (beeld 3) en daarna de benen fel in

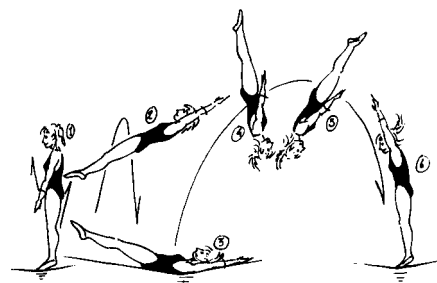
het doek schoppen. Dit klinkt als 'ka-boem'! Na de kaboem de heupen omhoog brengen (heuplift) en de schouders naar beneden duwen (beeld 5). De handen houden contact met het doek. 'Vlak' eindigen (beeld 6).



4b. Idem, maar nu uitstrekken naar handstand

4b. Technische accenten:

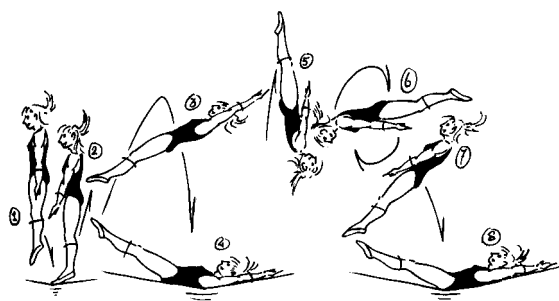
Zie vorige oefening, maar de beenschop - heuplift (kaboem) en schouderduw is zo fel dat de gymnast door kan strekken naar handstand. Heupen fixeren. In het begin op het moment van loskomen een zacht matje onder de springer schuiven. Er is sprake van een transfer van bewegen naar toestellen als rek, brug-ongelijk en brug-gelijk.



4c. Rugkaats tot stand

4c. Technische accenten:

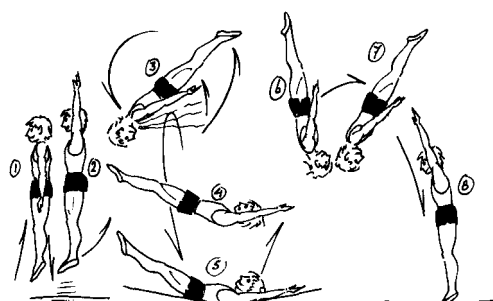
Na de kaats van het doek met de felle beenschop (kaboem) worden de armen naar de heupen gebracht (beeld 4) om zodoende de rotatie te versnellen. Na de beenschop de heupen fixeren. De relatie naar salto achterover is evident. Varieer met salto-gehurkt en -gehoekt. Een hulpverlener moet op de trampoline stappen op het moment dat de springer loskomt van het doek. Vastpakken bij buik-rug (draai-greep) óf doorduwen bij onderkant rug en achterkant bovenbenen.



4d. Rugkaats naar rug!

4d. Technische accenten:

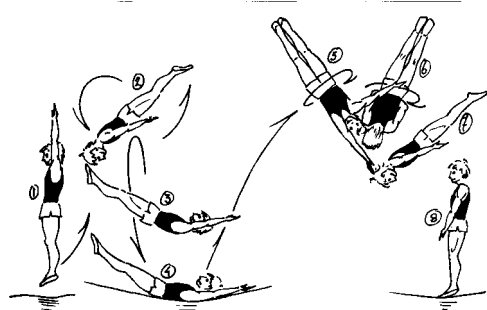
De kaats van het doek en de armactie moet feller gebeuren met behoud van vormspanning. De benen worden in de laatste fase krachtig onder het lichaam geschopt (zie beelden 6-7-8). Hulpverlening: zacht matje onder de springer schuiven, direct nadat de salto is ingezet.



4e. Halve salto voorover gevolgd door salto achterover gestrekt

4e. Technische accenten:

Na de opsprong (beeld 2) volgt een snelle hielschop en de armen worden naar het lichaam gebracht (beeld 3). Door roteren naar de bolle ruglig (beelden 4 en 5). Hierna volgt weer de kaboem (actieve beenslag) voor de inzet naar de salto achterover. Deze verbinding zal sterk bijdragen tot het verhogen van het gevoel voor de salto achterover technieken.

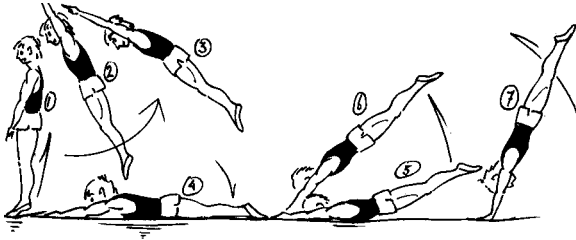


4f. Idem, maar nu de salto achterover combineren met een hele schroef

4f. Technische accenten:

De schroef kan vanuit een kleine hoek in de heupen (heupschroef) worden ingezet (hoela-hoep effect). De armacties (beelden 5 en 6) versnellen daarna de ingezette draai om de lengte as (schouder-schroef). Qua armvoering zijn vele varianten mogelijk. In dit geval worden beide armen na elkaar voor de borst gebracht. Vóór de landing beide armen weer voor of opzij brengen (beeld 8) om de lengte-as-draai te stoppen.

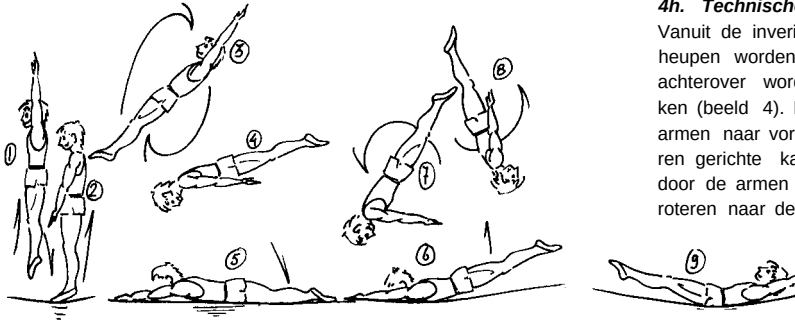
ROTATIES VOOROVER



4g. Oe voorwaartse 'kaboem' tot handstand

4g. Technische accenten:

Vanuit het lichte inveren volgt een naar achteren opschoppen van de hielen (beelden 2 en 3). Daarbij verplaats je je naar achteren. Op het doek volgt de snelle kaboemactie van de benen (beeld 4). De handen blijven in contact met het doek (of het eventuele zachte matje) en de hielen vervolgen hun weg omhoog (zie beelden 5, 6 en 7). Vanuit de handstand kan men door-, omhoog- of terugkaatsen. De voorwaartse kaboem is belangrijk voor de voorwaartse acrobatiek (handstandoverslag, flak-flik, etc). Ook is er een sterke relatie naar de handstandoverslag als paardsprong.



4h. Halve salto achterover gevolgd door kaboem tot ruglig

4h. Technische accenten:

Vanuit de inverting volgt de stijgactie naar achteren en omhoog. De heupen worden daarbij licht overstrekt (beeld 3). De rustige rotatie achterover wordt versneld door de armen naar het lichaam te trekken (beeld 4). Heupen fixeren. Vlak voor de landing op het doek de armen naar voren brengen. Hierna volgt weer de krachtige naar voren gerichte kaboem (beelden 5 en 6). De salto-rotatie versnellen door de armen naar het lichaam te brengen (beelden 7 en 8). Door-roteren naar de rug (beeld 9).

Tekeningserie 4: Trainen van de trampoline acrobatiek

Samenvatting

- Het leren van motorische vaardigheden is mogelijk dankzij enkele unieke eigenschappen van ons zenuwstelsel. Het zenuwstelsel zorgt ervoor dat de spiercontracties in ruimte en tijd gestuurd worden. Vergelijk dit met een piano, die pas tot leven komt bij een goede bespeling. In dit geval zijn de spieren de slaven van ons zenuwstelsel.
- Bij het turnen spelen deze activiteiten zich bij voortdurend af. Het turnen in al zijn verschijningsvormen is dan ook een technosport bij uitstek. Voor de praktijk betekent dit:
 - kracht en uithoudingsvermogen zijn van weinig waarde wanneer de sturing vanuit het zenuwstelsel faalt. Dus gymnasten naast fysiek ook coördinatief voorbereiden.
 - De grootste ontwikkeling van het fysiek vermogen komt na de grootste ontwikkeling van het coördinatief vermogen. Probleem oplossen door een 'twee sporenbeleid':
 1. Techniek trainen in fysiek lichte situaties (bijv. trampoline en opblaasbare lange mat)
 2. Fysiek trainen zodat de techniek uiteindelijk ook in fysiek zwaardere situaties kan worden geturnd.
 - Voorkom compensatietechnieken, immers omscholen kost meer tijd dan nieuw aanleren.
 - Veel tijd besteden aan correcte houding en basistechnieken maakt een versnelde uitbouw mogelijk. Perfectioneer de beheerste technieken zonder te vergeten verder te gaan in het leerproces.
 - Variatie van oefensituaties is essentieel voor het leerproces. Het moeilijker maken van de oefensituaties vereist van de gymnasten betere denk- en geheugenprocessen. Bewuster leren gymmen dus!
- In de praktische uitvoering speelt de trampoline (en als alternatief de opblaasbare tumblingbaan) de hoofdrol.
- *Algemene coördinatieoefeningen:*
Op de trampoline leren we de sporters eerst het belang van een goede houding en het effect van de holbol of bol-holacties. Zij vormen een onmisbare basis voor de latere sportbeoefening. De holbol acties komen in talrijke basistechnieken voor. Zonder een goede kurbet geen technosporter!
- *Specifieke coördinatieoefeningen:*
Uit de Russische literatuur is bekend dat talloze turntechnieken hun speelse voorbereiding vinden op de trampoline. Rotaties voor- en achterover, al dan niet gecombineerd met rotaties om de breedte-as kunnen al in de leergevoelige leeftijd op de trampoline geschoold worden. Centraal bij alle rotaties voor- en achterover is de 'kaboem'actie.
- Een (kuil)trampoline en/of als geweldig alternatief de (goedkope) opblaasbaan mag in een modern ingerichte gymzaal niet ontbreken. Zij vormen de basis voor de ontwikkeling van het huidige *space turnen*.

5. Hoe acro ik mentaal sterk?

Toen de gymnast in elkaar stortte, stonden de trainers radeeloos. Ze hadden alles getraind, behalve de nederlaag!

Inleiding

Mentaal komt van het Latijnse woord 'mentis'. Mentis kan zowel begrip, intellect, verstand als geest betekenen. Een halve eeuw geleden constateerde de legendarische schrijver Joris van den Berg in zijn boek 'Mysterieuze krachten in de sport' dat op jacht naar de winst alles draaide om de geest en dat psychische bijstand voor 'den turner' steeds belangrijker zou gaan worden. Op weg naar het jaar 2000 zijn z'n profetische woorden actueler dan ooit. Topsporters komen door de commercie en media onder zo'n grote druk dat ze massaal 'geestelijke' steun zoeken.

Mentale begeleiding is in de sport steeds belangrijker geworden. Trainingsprogramma's zijn op alle fronten verbeterd, zodat het prestatieniveau dichtbij de grenzen van het menselijk kunnen komt en de onderlinge verschillen (zeker binnen het turnen) steeds kleiner worden.

De psychische belasting is bij alle turndisciplines steeds meer toegenomen.

De psychologische voorbereiding neemt niet minder tijd in beslag dan de technische of fysieke voorbereiding. De fysieke en technische vooruitgang is in tegenstelling tot de psychische voorbereiding wel altijd direct te zien. Over de psychologische voorbereiding denkt men vaak pas na, wanneer er opmerkelijke tekortkomingen op dit gebied zichtbaar worden!

De psychologische voorbereiding eist speciale kennis, maar hoort wel degelijk in de trainingsprogramma's 'verstoppt' te zijn. Mentaal trainen is geen doel in zichzelf, maar een waardevolle aanvulling voor met name de wedstrijd- en topsportbeoefening.

Psychologische begeleiding is onlosmakelijk verbonden met het dagelijks trainings- en wedstrijdgebeuren. Alle communicatie vanuit de trainer naar de gymnasten toe heeft een programmerende lading (en natuurlijk ook omgekeerd).

Acrogym is een teamsport. Vaak blijkt een gerichte psychologische inwerking op het team in zijn geheel en daarmee ook op iedere gymnast afzonderlijk, een eenvoudiger en betere weg te zijn, dan een individuele inwerking op een aantal gymnasten die afwijken van de normen.

Tumblingspringen is een uitdagende sport, waarbij de spring(st)er voortdurend met ingecalculeerde risico's moet leren omgaan. Elke sprongserie vereist de nodige psychische voorbereiding.

Voor turntrainers/coaches wordt het tijd om een aantal mentale aspecten te bekijken waarop zij een positieve invloed kunnen uitoefenen. Twee licht ik eruit:

- het omgaan met stress
- het ontwikkelen van positief en creatief denken.

5.1. Stress: van oorsprong een levensreddend mechanisme

Stress betekent letterlijk: druk. Wat onder druk verstaan wordt verschilt per gymnast(e) of trainer-coach. Nu is het wel zo, dat er altijd in het trainings- en wedstrijdgebeuren van enige stress sprake moet zijn, anders komt men nooit tot optimale prestaties:

Het meest gaan zij vooruit, die voortdurend de spanning/uitdaging zoeken!

Het lichaam zal zich fysiek en psychisch altijd aan de trainings/wedstrijdomstandigheden aanpassen. Deze reacties zijn altijd zodanig, dat de belastende omstandigheden weer hanteerbaar worden voor acrogymnasten en train(st)er. Dat reageren gebeurt op fysieke en psychische druk. Psychische druk bij acrogym en tumblingspringen is bijvoorbeeld de druk op de favoriet. 'Tussen de oren' moet het dan goed zijn!

Ook het voor het eerst alleen moeten uitvoeren van een moeilijk element levert vaak de nodige stress op.

Wat zijn verschijnselen van een stressreactie?

Lichamelijk reageert het lichaam onder andere door:

- verhoogde hartslag
- versneld ademen
- stijging van de bloeddruk
- gespannen spieren
- verhoogde afscheiding van de hormonen adrenaline en noradrenaline
- verhoging reactiesnelheid:

(1) Een reactiepatroon dat wijst op *actie*. Het lichaam wordt in verhoogde staat van paraatheid gebracht. Men noemt dit ook wel de *alarmfase*. In de psychologie staat het bekend als *vecht-vluchtreactie*. Wanneer de belasting of bedreiging van korte duur is zal de alarmfase stoppen. Na korte tijd is het lichaam weer in zijn oorspronkelijke toestand.

(2) Is de belasting of bedreiging van langere duur, zoals bij de wedstrijdacro, dan gaat de alarmfase over in de *weerstandsfase*. Vooral bij langdurige trainingen en wedstrijden is hiervan sprake. Het lichaam gaat haar reserves aanspreken om alle krachten te gebruiken om zich te weren tegen overbelasting. Vooral wanneer hier de rol van het favoriet-zijn blijkt.

(3) Is men eenmaal zover dat de reserves verbruikt zijn, dan komt het lichaam in de *uitputtingsfase*. In de uitputtingsfase treden in toenemende mate klachten op die het vaak onmogelijk maken om een topprestatie te blijven neerzetten. Men spreekt dan over de zogenoemde 'acromoeheid' of 'turnmoeheid'; de sporter zit in een 'dip'.

Klachten die men in de uitputtingsfase kan waarnemen zijn fysieke klachten als vermoeidheid, maagklachten, overdadig zweten, slaapproblemen om er maar een paar te noemen. Naast fysieke zijn er ook vaak sociaal-psychologische klachten waarneembaar.

Men wil zich terugtrekken, liever met rust gelaten worden, is prikkelbaar, weerbarstig etc.
De drie fasen kunnen geleidelijk in elkaar overlopen.

5.2. Stress: een aantal positieve eigenschappen

De manier waarop de meeste mensen tegen stress aankijken is meestal een negatieve. Dat blijkt uit opmerkingen in de trant van: hij of zij

- ... is mentaal zwak
- ... heeft last van faalangst
- ... zit niet goed in zijn vel
- ... het zit niet goed tussen zijn of haar oren
- ... heeft een dip
- ... is te gespannen voor een wedstrijd
- ... kan de druk niet aan
- ... gaat ten onder aan stress.

Kortom: vaak gebruikte termen die in feite niets zeggen, waar een train(st)er niets mee kan en die ook geen oplossing voor het probleem in zich bergen. Men ziet (top)sporters al snel als een patiënt waarbij iets niet in orde is. Niet zo ernstig als een echt ziektebeeld misschien, maar 'hij loopt met een kwaaltje'. Het zou beter zijn dit denkbild te verlaten en juist te vergelijken met goed functionerende sporters. Anders gezegd: men moet niet zoeken naar redenen van het falen, maar naar redenen voor succes! Dit lijkt mij de beste benadering ervan voor de psychologische kant van de sport.

Wat hebben goede acrogymnasten 'onder stress' bijvoorbeeld voor positieve eigenschappen:

- Ze reageren uitstekend op 'gevaar'. Blessures worden voorkomen door snel te reageren. Het befaamde 'landingsinstinct' bij moeilijke landingen werkt bij hen zeer goed. Balansverlies wordt snel hersteld, er is sprake van een voortreffelijke anticipatie op balansverlies van de partner(s).
- Ze overwinnen voortdurend zichzelf. Elke nieuwe uitdaging wordt positief opgepakt. De eerste handstand zonder hulp op de handen van de partner geeft hen bijvoorbeeld een geweldige kick.
- De productie van het adrenaline-hormoon: alle energie in het lichaam wordt gebundeld voor een felle actie (of snelle vlucht!). Dit noemt men ook wel de 'vecht-vlucht' reactie. Het gevolg is dat men 'op scherp' staat en op alles is voorbereid.

Natuurlijk geeft niet iedere prikkel een dergelijke reactie. Te lage of te hoge prikkels verminderen de prestatie. De kunst is dan ook met goed gedoseerde prikkels te werken.

5.3. Oorzaken van stress

Een aantal voor acrogym en tumbling relevante bronnen van stress zijn:

- Onzekerheid

Onzekerheid komt vooral voor bij het onjuist toepassen van hulpverlening en beveiligen. Onder- en bovenpartners moeten blind op elkaar kunnen vertrouwen. Het opvangen van de val van de bovenpartner(s) bijvoorbeeld moet verantwoord gebeuren. Dat eist gedisciplineerde training met duidelijke afspraken. Train(st)ers die bij alles hulpverlening 'kweken' onzekere gymnasten. Ook al wordt een beweging goed uitgevoerd, toch staat de train(st)er voor de (on!)zekerheid er bij. Omgekeerd hetzelfde: nergens bij hulpverlening. Ook dan kweekt men uiteraard onzekerheid. Vooral in de acro en het tumbling, waar veel lijfelijk contact nodig is om resultaat te behalen en waar voortdurend met 'zachte' hulpsituaties ter extra beveiliging gewerkt moet worden, kan de onzekerheid voortdurend meespelen.

Tevens zijn sommige gymnasten dermate verknocht aan/vergroeid met het specifieke hulpverlening van één bepaalde train(st)er, dat ze in grote problemen komen wanneer ze letterlijk en figuurlijk in handen vallen van andere train(st)ers. Train(st)ers moeten er hoe dan ook voor waken, dat ze te afhankelijke gymnasten kweken.

- Te hoge doelen

Train(st)ers en gymnasten die hun doelen niet realistisch stellen raken voortdurend in de stress. Doelen van de train(st)er en gymnast moeten met elkaar sporen.

Het is de kunst om op grond van een goede analyse vooraf, eerst de korte termijn doelen zo te stellen, dat ze iedere keer haalbaar zijn. Wanneer die doelen ook zo scherp staan dat iedere keer een kleine vooruitgang te boeken valt, dan bevordert dit de motivatie. Dat heeft vaak niets te maken met een eerste, tweede of derde plaats in de eindrangschikking.

Turnen in z'n algemeenheid is bij uitstek geschikt om haalbare doelen op korte termijn te stellen in de vorm van het scoren van nieuwe bewegingen c.q. het ruimer en met meer precisie uitvoeren van reeds geleerde bewegingen. Het blijkt dat prestaties behaald op moeilijke taken, individueel uitgevoerde taken en taken die vroeg in het leerproces weinig mislukkingen opleveren een grotere beleving opleveren dan prestaties behaald op eenvoudige taken, taken uitgevoerd met hulp van de train(st)er en taken die veel mislukkingen geven in het begin van het leerproces.

Het is daarom van belang dat de train(st)er manipuleert met de taakmoeilijkheid en met de 'timing' van succes en faalervaringen in de beginfase van het leerproces.

Daarnaast moet hij/zij de gymnasten niet alleen dicht-bijgelegen doelen, maar ook verafgelegen doelen voor ogen stellen. Doelen die een inspirerende invloed hebben op serieuze en gerichte training. Voor het overwinnen van moeilijkheden in de training (zoals vermoeidheid, de soms onvermijdelijke eentonigheid in de trainingsarbeid, schommelingen in de stemming, het niet lukken van onderdelen uit het trainingsprogramma) moeten de gymnasten de door hen gestelde doelen helder voor ogen hebben.

Zonder grote moeite zijn serieuze sportieve successen ondenkbaar. De bekende uitvinder Edison zei: 'Een genie is 1 procent inspiratie (talent) en 99 procent doorzettingsvermogen'.

- Teveel tegelijk

In het Nederlandse turnen heerst geen echte rust. Rust om op het juiste moment te trainen en te ontspannen. De druk van school, vereniging, vriend(inn)en, andere sporten etc. is zodanig dat er vaak *teveel* tegelijk op talentvolle gymnasten afkomt. De harde noot is vaak de angst om iets te missen van al het leuks dat het leven te bieden heeft. Kiezen betekent in dat geval 'verliezen'! In overleg met een gymnast moet er echter wel bewust gekozen worden waardoor men 'ervoor gaat'.

Onvoldoende rust in een trainings-, demonstratie- en wedstrijdprogramma zal op den duur tot uitputting of verzadiging leiden. Het trainen in eigen accommodaties met vaste toestelopstelling en met meerdere selecties samen (teamturnen) geeft *veel* mogelijkheden om op 'turnvriendelijke' tijden te trainen. Met de scholen kunnen dan ook goede afspraken worden gemaakt.

- Druk van de omgeving

Wanneer de prestaties van een gymnast van jongs af aan direct goed zijn zal de omgeving steeds meer gaan verwachten. Die druk kan komen van ouders, familie, buurt, pers, train(st)er, medeturn(st)ers en tegenstanders. Op die manier moet men voortdurend voldoen aan verwachtingen van anderen en van zichzelf met als gevolg een gejaagd, krampachtig nastreven van school- en sportprestaties.

Vooraf in de fase van de prépuberteit en puberteit kan die druk, samen met de toch al toenemende gevoelens van onzekerheid en zoeken naar eigen identiteit leiden tot een acuut stoppen met de turnloopbaan.

5.4. Stresstraining

Stress moet zo vroeg mogelijk worden aangepakt.

Naarmate een gymnast verder komt in zijn ontwikkeling wordt het een grotere kunst hem over bepaalde angsten heen te helpen. Daarom moeten *veel* moeilijke bewegingsvormen uit het turnen in vereenvoudigde vorm op jonge leeftijd worden aangeboden. Een acro-gymnast (b.p.) moet bijvoorbeeld zo rond zijn 12e jaar motorisch klaar zijn.

Kinderen zien wanneer ze tussen de zes en negen jaar

zijn relatief ook minder gevaar. Dat heeft z'n nadelen, maar een goede train(st)er kan er op een verantwoorde manier gebruik van maken. De ontwikkeling van het soft turnen, de bewuste keuze van (profiel)elementen en de goede keuze van boven- en onderpartners dragen ertoe bij dat stress redelijk onder controle kan worden gehouden.

Praktijktechnieken :

A. interne beïnvloedingstechnieken

B. externe beïnvloedingstechnieken

Ad A. Interne beïnvloedingstechnieken

Hiermee worden technieken bedoeld, die men *zelfkan* hanteren. Het zijn de zogenoemde zelfbeïnvloedingstechnieken. Wanneer de stress toeneemt, treft men zelf maatregelen. Stress tot een bepaald niveau te laten toenemen (= activatieproces) kan een positief effect hebben op het presteren. Bepaalde fysiologische veranderingen hebben dan een stimulerende werking. Ervaart de gymnast de angst als storend, dan moet deze beïnvloed worden (= modificatie proces):

- *Aandacht verplaatsen*: bijv. voor en tijdens een wedstrijd denken aan succesvolle momenten hiervoor (vorige wedstrijden, trainingen).
- *Relativeren*: 'Waar maak ik me eigenlijk druk om?' Het is maar een test voor mezelf.
- *Ontspanning*: ademen is de sleutel tot ontspannen. Als iemand onrustig is dan zal de ademhaling oppervlakkig, kort en onregelmatig zijn. Bij een paniekaanval is sprake van een versnelde ademhaling. Als men kalm is zal de ademhaling gelijkmatig, diep en ritmisch zijn. Het is dus niet verwonderlijk dat ontspannende ademhalingsoefeningen hierop zijn gericht. Bij de neus-flankventilatie is het gehele bovenlijf betrokken en speelt het middenrif een essentiële rol. Via een langzame inhalatie door de neus wordt *veel* lucht door de longen opgenomen en zetten borstkas, buik en rug uit. De middenrifskoepel wordt platter en de aldus ontstane ruimte wordt door de long opgevuld. Inwendig vindt uitwisseling plaats van gassen tussen longen en het bloed. Door diepe en harmonische afwisseling van in- en uitademen blijft onderin de longen een grote hoeveelheid zuurstofrijke lucht achter. Sommige sporters staan bekend als *grunTERS*, omdat ze bij elke krachtsinspanning een luide schreeuw geven. In combinatie met het aanspannen van de buikspieren wordt tijdens het ademen *veel* lucht naar buiten geperst, zodat een grote hoeveelheid zuurstof kan worden opgenomen.

Om te kunnen ontspannen zijn een aantal methoden ontwikkeld. De meest gebruikte is de *progressieve (spier)relaxatie*. Stapsgewijs leert de turn(st)er een voor een wedstrijdssituatie gunstige spieractiviteit op te roepen. Door spieren en spiergroepen afwisselend aan te spannen en los te laten kan spierspanning worden herkend en relaxatie dieper en sneller optreden. Zo kan het lichaam efficiënt worden afgestemd op de wedstrijdssituatie. Voor inspanning kan worden ontspannen, tijdens de wedstrijd kan wor-

den gepiekt en na afloop kan het lichaam beter herstellen. Je kan met recht spreken van een mentale warming-up en cooling-down.

- *Acceptatie:* een acrogymnast moet leren een mislukking te accepteren, de betekenis ervan niet te overdrijven. De kunst is om alle kracht te mobiliseren om fouten te compenseren. Iedereen maakt fouten. Gymnasten moeten leren die fouten te 'bedekken' of te minimaliseren. Accepteer een fout e,l blij plezier uitstralen.
- *Zelfinstructie geven:* 'Vanaf nu concentreer ik me op de volgende oefening, mijn nieuwe sprong, de ideale uitvoering' etc.
- *Zelfspraak:* bewustzijn en taal zijn onlosmakelijk verbonden in de mentale evolutie van de mens. Een zeer groot deel van het bewuste denken bij volwassenen vindt verbaal plaats. Zelfspraak is het denken in woorden. Negatieve zelfspraak leidt tot een verkeerd zelfbeeld en staat het verwezenlijken van doelen en optimaal presteren in de weg. Met innerlijke monologen als: 'ik kan niet meer' of 'het heeft geen zin' bereik je niets.
Een verbale techniek is *thought stopping*. Deze methode wordt gebruikt als een gymnast merkt dat negatieve gedachten en gevoelens de overhand krijgen. Op deze momenten moet het negatieve denken stilgelegd worden door simpelweg 'stop' te zeggen. Een variant op deze strategie is het voortdurend in gedachten herhalen van positieve verbale instructies als: 'zo gaat ie goed'. Optimistische zelfspraak werkt motiverend, verhoogd het zelfvertrouwen en heeft daarom een positieve invloed op de prestatie.
- *Autosuggestie toepassen:* 'Ik voel me beresterk!'. Er is een duidelijke wisselwerking tussen psychische en motorische processen. Zo kunnen krachttraining ('ik ben sterk') en lenigheidstraining ('ik ben superlenig') duidelijk het zelfvertrouwen versterken. Een vorm van positief denken!
- *Aandacht en concentratie:* concentratie is het selectief richten (focussen) van de aandacht met als doel een verhoogde oplettendheid. Het is vergelijkbaar met een zoeklicht, of een zoemlens.
De beste prestaties worden geleverd als de gymnast opereert in het hier en nu. Verleden en toekomst doen niet ter zake, het heden is beslissend. In deze ideale situatie wordt zeer scherp waargenomen en passend gereageerd. De gymnast gaat volledig op in zijn taak. Er ontstaat een *flow state* van uiterste concentratie. Deze aangename 'stroom' is een afleidingsvrije roes van optimaal presteren en verwant aan een trance of extase.
Het omgekeerde is ook mogelijk als de concentratie wordt gehinderd door externe factoren (bijvoorbeeld tegenstanders). De concentratie daalt met alle gevolgen.
Een concentratie-techniek en methode om spanningen en angsten te controleren is hypnose. De hypnotische toestand wordt gekenmerkt door een verhoogde gevoeligheid voor suggestie en een hoge mate van selectieve aandacht. Andere oosterse

meditatietechnieken zijn Yoga, Zenboeddhisme en Transcendente Meditatie. Deze stromingen bieden procedures die mensen leren zich te concentreren door afleidende gedachten of beelden uit het aandachtsveld te bannen. Het nut van meditatie en hypnose in de sportpsychologie ligt op het gebied van ontspanning en concentratie, zodat volledig in één enkele taak - de sportprestatie - kan worden opgegaan.

- *Ideomotorische training toepassen:* herhaalde, denkbeeldige reproducties van de hoofd momenten van een beweging, met als doel deze bewegingen sneller en beter aan te leren. Door complexe bewegingen onder te verdelen in delen, leren gymnasten bewust hun kinesthetische gewaarwordingen te ordenen en te ontwikkelen.

Voorbeeld: in een gemakkelijke houding, de ogen dicht of gericht op één punt, alle spieren ontspannen en in gedachten de mate van ontspanning van iedere spier controleren. Doe daarna een oefening in gedachten en reproduceer in gedachten de nodige spiergewaarwordingen. Meerdere keren in gedachten impulsen sturen naar de spieren, die een sleutelrol spelen bij de uitvoering van de beweging. Gelijktijdig controleren of de spanning in andere delen van het lichaam weg is.

In periodes van het aanleren van elementen is het zinvol om de beweging in zijn totaliteit als ook de hoofdfasen te reproduceren. In periodes van perfectionering van elementen is het zinvol afzonderlijke delen van de beweging ideomotorisch te reproduceren.

Probeer één opdracht te reproduceren gedurende ± 5 minuten. Teveel herhalingen geeft vermoeidheid, verlies aan scherpheid van de gewaarwordingen en motivatieverlies.

Ideomotorische training kan thuis (liefst na de slaap) en in de zaal plaatsvinden. Na verloop van tijd kan men leren dit op een willekeurige plaats en op een willekeurig tijdstip te doen. Dit is uiteraard moeilijker, maar heeft meer resultaat.

De duur van een ideomotorische training varieert tussen de 10-30 minuten. Trainingen af en toe hebben geen zin.

Bij een wedstrijd is het van belang om vlak ervoor een keer ideomotorisch de belangrijke details van een oefening door te nemen. Twee tot drie minuten voor de start van een wedstrijd oefening de gewone voorbereidende oefeningen doen, imitatiebewegingen uitvoeren en de ideomotorische instelling aannemen (d.w.z. in gedachten de belangrijke handelingen van de oefening van begin tot eind uitvoeren). Uiteraard moet men niet te jong met ideomotorische training beginnen. De gymnasten moeten al een behoorlijke turnervaring en een goed niveau behaald hebben. Ook moet de gymnast zeer bewust (cognitief) met zijn sport omgaan. In vaktaal noemt men dit een foutenanalyserende aanpak; dat wil zeggen hij/zij constateert eigen fouten en trekt daaruit zelfstandig conclusies voor de volgende po-

ging. Advies van mijn kant is om zo rond het ge, 10e jaar met deze bewuste sporters te beginnen met ideomotorische training.

- *Audio-visuele stimulatie:* de beïnvloeding van de hersenen door verschillende prikkels. De mens is een ogend ier, dat de meeste prikkels krijgt van het visuele kanaal waarbij het auditieve kanaal, de oren, op de tweede plaats komen. Bij onderzoeken merkte men op, dat wanneer men iemand blootstelt aan lichtflitsen van een bepaalde frequentie, de frequentie van de hersengolven als het ware naar deze frequentie toekruipen. Ieder kent het rustgevend flakkeren van het kampvuur of de drukke flitsen van de neonreclame.

Voor het horen van tonen geldt hetzelfde. Denk aan de invloed van muziek, het effect van heavy metal rock tot het effect van romantische muziek. Kortom: via lichtflitsen en tonen is het mogelijk de frequentie van hersengolven in een gewenste richting te veranderen. Hierop berust de werking van de zogenoemde *mind machines*, meestal een walkman-achtig apparaat met een ondoorzichtige bril met lampjes aan de binnenkant en een koptelefoon. Met deze mind-machines is het mogelijk bepaalde bewustzijnstoestanden te creëren (bijv. een vorm van meditatie).

Er zijn al diverse tapes in de handel, die op de een of andere wijze een bijdrage proberen te leveren aan de gewenste trainings- of wedstrijdtoestand. Bijvoorbeeld videotapes van topacro of tumbling. De beelden laten de bewegingen zien vanuit verschillende camerastanden en met verschillende snelheden. Bij het kijken naar de beelden wordt een bepaalde melodie gespeeld.

Men leert de beweging die men gezien heeft door het luisteren naar de bijbehorende melodie. Het klinkt allemaal wat vergaand, maar we hebben allemaal wel eens beleefd dat bepaalde melodieën opgeslagen gedachten haarscherp bovenhalen. In feite zijn verzoekplatenprogramma's op de radio hier waarschijnlijk op gebaseerd.

Het is belangrijk om zelfbeïnvloedingsprocessen te (h)erkennen, ze als opdracht te presenteren en niet effectief 'gymgedrag' te corrigeren. Dit eist de nodige ervaring en studie. Bovendien moet men goed kunnen observeren. Wedstrijdgedrag wil nog wel eens verschillen van trainingsgedrag!

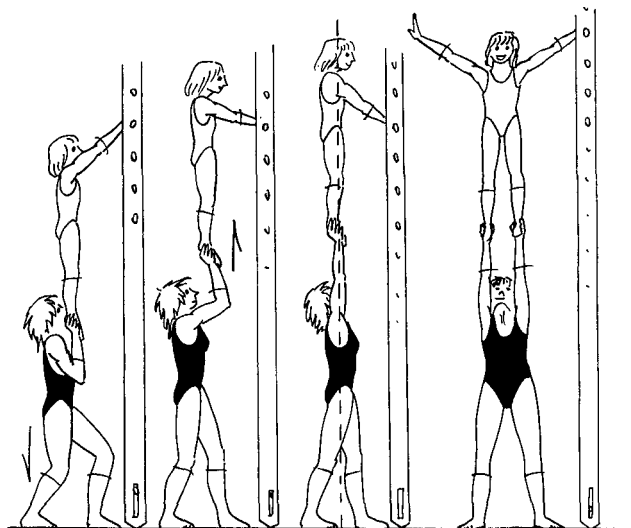
Je karakter kun je niet veranderen; je kunt wel leren er op een andere manier mee om te gaan.

Ad B. Externe beïnvloedingstechnieken

Hieronder valt een groot aantal trainingstechnieken die men kan toepassen wanneer er sprake is van angst. De toepassing ervan hangt af van het individu, de situatie en de uit te voeren techniek. Zo kan men gebruik maken van:

- *Dwingende situaties:* hieronder valt toestel- en landingshulp, bewegingshulp en oriëntatiehulp. De gymnasten worden als het ware gedwongen tot de juiste uitvoering, waarbij het risico aanzienlijk beperkt wordt. Hiermee voorkomt men vermijdings- of

vluchtgedrag. Men moet echter niet te lang in eenzelfde dwingende situatie blijven, anders ontstaat er alsnog angst als de echte (wedstrijd)situatie komt! Te vaak landen op zachte landingssituaties geeft tenslotte problemen wanneer men op 'harde' situaties moet gaan landen. Ook te lang werken in de saltogordels kan problemen opleveren wanneer de echte situatie komt. Een voorbeeld van een dwingende situatie staat in tek. 1. Het wandrek wordt als toestelhulp gebruikt bij het staan op de handen.



1. Toestelhulp bij het wandrek

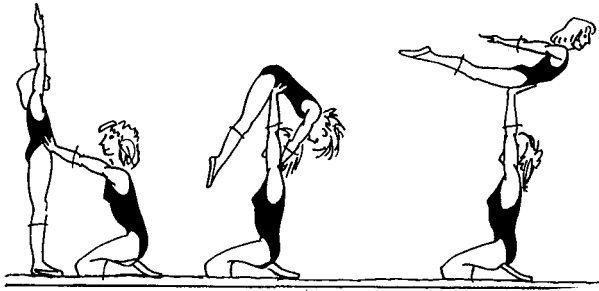
- *Trainen met een hoog tempo:* snel achter elkaar werken betekent niet of nauwelijks een kans krijgen om na te denken. Men krijgt geen tijd om de beweging als gevaarlijk te beschouwen en daardoor angstig te worden. Door ondersteuning met stimulerende muziek kan bovendien de aandacht meer op het ritme gelegd worden. Uiteraard is er wel een grens aan wat op tempo moet of waar rust en geconcentreerde aandacht bij nodig is. Het gaat hier om relatief minder gevaarlijke (goed te begeleiden) bewegingen waar door een beperkt deel van de groep angstig op wordt gereageerd.

Deze afleidingsmanoeuvres om prestatiestorende gewoonten af te leren en de concentratie te vergroten werken prima bij het aanleren van technieken. Vaak klappen de deelnemers spontaan met het ritme mee.

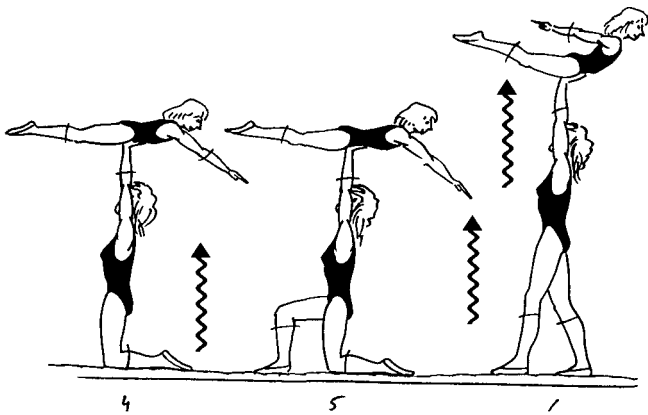
- *Een goede methodische opbouw:* er zijn vaak meerdere wegen die bij het aanleren van een beweging tot succes kunnen leiden. Angst treedt op wanneer een stap te vroeg wordt gemaakt of wanneer men uitsluitend volgens één vaste methodiek werkt. Men moet duidelijke alternatieven achter de hand hebben of durven te experimenteren met nieuwe/andere methodes op nieuwe (softe) situaties. Het maken van nieuwe toestellen en materialen kan de angst doen afnemen (zie bijv. het werken met elastieken). In het tumblingspringen werken we veelal van zachter naar harder afzetten.

In de acro verloopt de opbouw van bijvoorbeeld veel balanselementen vanaf lig of zit via kniestand

naar stand. Globaal kan men zeggen van laag naar hoog, zie als voorbeeld de opbouw van het vliegtuig (tek. 2).



:1



2. Opbouw vliegtuig

- *Gedoseerd hulpverlenen:* Goed hulpverlenen is een kunst. Een gymnast zal als gevolg van slecht hulpverlenen met een geconditioneerde angstreactie reageren. Gebeurt dit vaker dan is er weinig vertrouwen meer in de hulpverlener en zal de gymnast(e) direct al angstig gaan reageren bij een nieuwe opdracht. Door goede afspraken te maken over de manier van hulpverlenen en het juist doseren ervan, kan men de onzekerheid indammen.
- *Trainen op het gevoel:* Het terrein waarop zich allerlei gevoelsprocessen afspelen is de huid. De huid is de grens tussen ons en de buitenwereld. Door de huid ademen we, voelen we, leren we de buitenwereld kennen. De huid is ons pantser, maar ook onze spiegel. In de huid komen klierprocessen tot uiting, wordt het zenuwstelsel geprikkeld en worden infecties bestreden.
De huid is een slagveld, maar ook een ontmoetingsplaats. "De liefde" zei Voltaire, "is het wrijven van opperhuiden!"
Het gevoel kan enorm worden geprikkeld en gestimuleerd. In de acro waar men voortdurend lichamelijk contact met elkaar heeft (vooral het hand-hand contact) is het trainen op het gevoel een onmisbare schakel op de weg naar succes. Door een goede aanraking zal de huid beter gaan doorbloeden, de spiertonus opgevoerd worden en het lichaam met veerkracht worden geladen. Waarom botsen mensen die haast hebben op het station altijd tegen elkaar? Zijn ze de kunst van het voelen kwijt? Waarom

raken opvliegende vogels, al zijn ze met duizenden elkaar niet?

De kunst van het voelen is de basis van de haptonomie. *Haptein* betekent in het Grieks voelen. *Nomie* van *nomos*: de kunst van het voelen. In de hele trainingsmethodiek van de acro is het trainen op het gevoel verwerkt. Kleine balansverstoringen worden door de huid doorgegeven aan de partner. Deze reageert op den duur door subtiele aanpassingen. Men krijgt als het ware een 'blind gevoel' voor elkaar. Men noemt dit ook wel de tactiele (gevoelsmatige) communicatie. In de acro moeten we er naar streven om gemeenschappelijk die gevoelens te ervaren: een ideale vorm van teambuilding.

De vele vormspanningsoefeningen samen met de partner vormen hierin een belangrijke bijdrage. Hierbij is de grondtonus van wezenlijk belang. Het is aan mensen te zien of ze een goede tonus hebben. Is die grondtonus goed dan wordt ieder contact veerkrachtig en harmonieus opgevangen. Ook bij het tumbling-springen ligt dit zo. De spring(st)er moet daar via de voetzolen en in mindere mate met de handen een sterk gevoel met de sprong baan verkrijgen.

Het gevoel moet in steeds wisselende situaties en omstandigheden voortdurend getraind worden. Bij een goed gevoel hoort geen stress. Er is een nauw verband tussen lichamelijk bewegen en emotioneel bewogen zijn.

5.5. De kracht van positief en creatief denken

Een glas tot de helft gevuld is voor een pessimist halfleeg, waar het voor een optimist halfvol is. Hoewel beiden gelijk noch ongelijk hebben, zal de optimist een gelukkiger, meer ontspannen gevoel in zijn lijf hebben. En wordt duidelijk, dat het kader van waaruit je de dingen beschouwt in belangrijke mate bepalend kan zijn: wie is aantrekkelijker voor zijn omgeving, een optimist of een pessimist?

Een aantal tips om dat positieve gevoel te creëren:

- Kijk eens door de bril van een optimist, hoe voel je je dan?
- Denk altijd positief - wees hoopvol gestemd. Laat een verlamdend gedachtenpatroon nooit je geest binnenkomen.
- Hoe kun je iets positiefs halen uit een wedstrijd die je dik verliest?
- Wie opgeeft, vraagt om een totale nederlaag. Opgeven draagt bij tot een grondige mislukking van de persoonlijkheid!
- Leg je nooit neer bij een nederlaag. Denk altijd, zelfs op het hoogtepunt van de tegenslag, aan de komende overwinning.
- Praat nooit over mislukken. Gebruik positieve woorden (meer ja dan nee, moeten is ontmoeten).
- Kennis van het probleem is een sleutel tot een succesvolle oplossing.
- Kom niet aanzetten met je successen; ze maken me zwak. Breng me je problemen; die maken me sterk!

- Als een probleem op je afkomt, reageer dan niet emotioneel- blijf kalm. Laat je niet van de wijs brengen. Haast je langzaam!
- Verwijder zoveel mogelijk bronnen van lawaai uit je omgeving.
- Maak van je doel een beeld dat je voor ogen kunt houden. Houd het beeld vast in je bewustzijn. Op den duur zal dit beeld zich materialiseren. Je kunt het als je denkt dat je het kunt!
- Formuleer een doelstelling; niet een vaag, wazig doel, maar een doel dat scherp bepaald is en scherp gespecificeerd (bijv. 'ik wil nationaal kampioen tumblingspringen worden').
- Wees geen figuur die halverwege blijft steken in besluiteloosheid. Werk je creatieve ideeën met volledige inzet uit.
- Denk eraan dat zelfvertrouwen het eerste geheim is van succes. Straal dus zelfvertrouwen uit.
- Oefen jezelf in creatieve anticipatie, de kracht van het creatief inspelen op het positieve. Vertrouw erop

dat je het beste naar je toe kunt trekken en niet het slechtste.

- Verwijder het woord 'onmogelijk' uit je gedachtenleven. De wereld gaat zo snel dat iemand die zegt dat iets onmogelijk is, wordt onderbroken door iemand die het al aan het doen is!
- Wonderen worden verricht door mensen die het kunnen omdat ze *denken* dat ze het kunnen.

De positieve denker activeert de turnwereld om hem heen positief, door optimistische en positieve gedachten uit te zenden. Op grond daarvan trekt hij vanzelfsprekend positieve resultaten naar zich toe. Hij werkt en blijft gewoon doorwerken. Hij denkt en blijft doordenken. Hij gelooft en blijft geloven. Hij geeft nooit op en hij geeft nooit toe. Hij stopt al zijn positieve geloof en daadkracht in de inspanning. Met als resultaat? Dat hij het kan omdat hij denkt dat hij het kan. De dromen worden waar ... hij bereikt met zijn acroteam doelen, hij tumbelt in 'space' ... wonderen gebeuren.

Samenvatting

- Acrogym is een echte teamsport. De sporters horen ook naar buiten te treden als een echt team. Zo kun je elkaar het beste oppeppen. Veel succes steunt op *teamwork*. Tumblingspringen is een individueel gebeuren. In beide disciplines zijn naast de lichamelijke vooral de psychische belastingen hoog.
- In de trainingsprogramma's moet men rekening houden met de mentale aspecten. De gymnasten moeten leren omgaan met het verschijnsel stress en positief creatief mee leren denken.
- Stress is van oorsprong een levensreddend mechanisme; men spreekt wel over de zogenaamde vechtvluchtreactie. Wij willen uiteraard de positieve eigenschappen van stress benutten en stimuleren.
- Stresstraining kan door interne- en externe beïnvloedingstechnieken.
 - Interne beïnvloeding kan onder andere door: aandacht verplaatsen, relativeren, ontspanning, zelfinstructie toepassen, zelfspraak, aandacht en concentratie en audio-visuele stimulatie. Het uiteindelijke doel is positief denken!
 - Externe beïnvloeding kan onder meer gebeuren door: dwingende situaties, trainen met een hoog tempo, een goede methodische opbouw, goed hulpverleners en bovenal door te trainen op gevoel.
- Afstompende trainingen moet men zoveel mogelijk vermijden. Probeer steeds nieuwe (speelse) oefenvormen te bedenken. Het komt er op aan creatief te zijn. Daarmee is de externe beïnvloeding het meest gebaat.
- Bij een goed gevoel is sprake van gezonde stress! Een verliezer ben je pas als je ophoudt met proberen.
- De positieve denker activeert de turnwereld om hem heen positief, door optimistische en positieve gedachten uit te zenden. Op grond daarvan trekt hij vanzelfsprekend positieve resultaten naar zich toe. Hij werkt en blijft gewoon doorwerken. Hij denkt en blijft doordenken. Hij geeft nooit op en hij geeft nooit toe. Hij stopt al zijn positieve geloof en daadkracht in de inspanning. Zonder inspanning geen ontspanning!

DEEL 3

DE PROFIELELEMENTEN VAN ACROGYM

Oe train(st)er die zich bij alles dat tot geluk leidt op zichzelf verlaat en niet op anderen, heeft het allerbeste plan voor een gelukkig leven aangenomen

Inleiding

Een acrogymnast moet al op jonge leeftijd een grote hoeveelheid motorisch materiaal verwerken. De kunst is, het meest noodzakelijke materiaal uit te kiezen: *'Niet het vele is goed, maar het goede is veel'*. Daarvoor moet men eerst iets weten over het begrip basisbekwaamheid.

Basisbekwaamheden zijn betrekkelijk stabiele bewegingscapaciteiten van een gymnast, waardoor een aantal verschillende bewegingstaken met succes worden uitgevoerd.

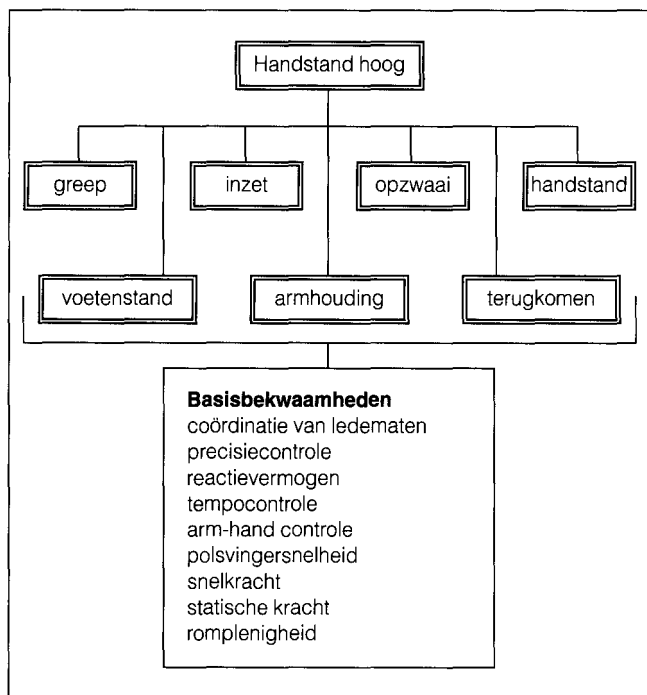
Onderzoekers waren in de vijftiger- en zestiger jaren erg geïnteresseerd in de basisbekwaamheden. Voorspelling van succes van opleiding (met name de kostbare opleiding tot piloot) was motivatie voor al dit onderzoek. Uit dit onderzoek komen voor acro een aantal belangrijke senso-motorische basisbekwaamheden naar voren:

- *Coördinatie van ledematen.* Dit is het vermogen om een aantal ledematen tegelijkertijd gecoördineerd te bewegen.
- *Precisiecontrole.* Dit is het vermogen om bewegingen precies en gecontroleerd te laten verlopen.
- *Reactievermogen.* Dit is het vermogen om snel en correct te reageren in een moeilijke situatie met verschillende prikkels.
- *Reactietijd.* Dit is het vermogen om snel te reageren als de prikkel zich voordoet.
- *Tempocontrole.* Dit is het vermogen om de richting en de snelheid van de beweging nauwkeurig en op tijd te veranderen en aan te passen.
- *Vingerbehendigheid.* Dit is het vermogen om precieze en snelle manipulaties met kleine voorwerpen uit te voeren.
- *Arm-hand controle.* Dit is het vermogen om zeer nauwkeurig bewegingen met de armen en handen te maken.
- *Polsvingersnelheid.* Dit is het vermogen om pols en vingers snel te bewegen.

Naast de senso-motorische bekwaamheden kan men uiteraard ook een aantal lichamelijke (motorische) bekwaamheden onderscheiden. Voor acro zijn van belang:

1. kracht (statisch, dynamisch en snelkracht),
2. lenigheid (actief en passief),
3. snelheid.

Acrogym is een echte coördinatiesport. Zie bijvoorbeeld opzetten tot handstand hoog op de handen (zie tek 1 en figuur 1).



1, Profielement handstand op de handen

De ontwikkeling van belangrijke basisbekwaamheden die veel in acrobewegingen voorkomen is voorwaarde voor het ontwikkelen van een planmatige aanpak van de acro. Het ziet er naar uit dat:

- Er veel basisbekwaamheden zijn die onafhankelijk van elkaar bestaan.
- Een bepaalde beweging gebaseerd is op een groot aantal van deze bekwaamheden.

- Elke beweging een beroep doet op een specifiek pakket van basisbekwaamheden.

Het is belangrijk de acrotechnieken er uit te zoeken die boordevol basisbekwaamheden zitten.

Aan de ene kant moet men streven naar een brede (senso)motorische voorbereiding, maar gelijktijdig moet men er de kern- of profielementen uitpikken.

Uit ervaring blijkt dat in eerste instantie de technieken met het meeste perspectief aangeleerd moeten worden. Waaruit volgt dat je je in die periode beperkingen op moet leggen in het totale pakket van mogelijke bewegingen.

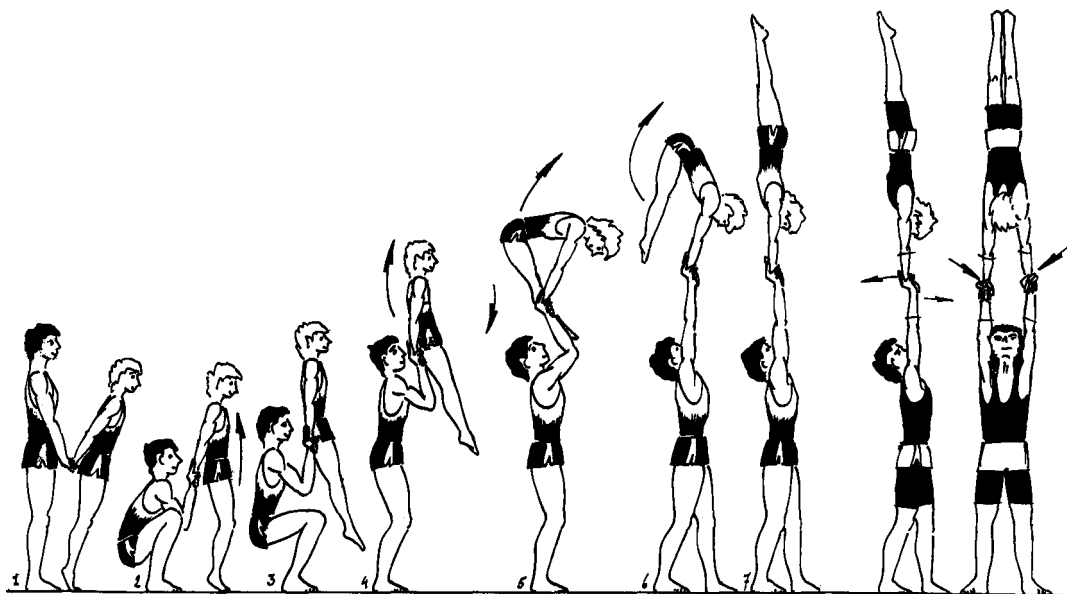
Het rechtlijnig overgaan van een gemakkelijke beweging naar een verwante moeilijke beweging garandeert niet een positieve overdracht. Een acrogymnast is vaak genoodzaakt een aangeleerde beweging in het verdere verloop van het leerproces weer anders aan te leren.

Het is algemeen bekend dat het opnieuw aanleren van een niet juiste techniek vaak moeilijker is dan het aanleren van een geheel nieuwe techniek.

Het aanleren van de salto-gehurkt vanaf de handen van de onderste partner bijvoorbeeld, remt in de toekomst sterk het aanleren van andere, belangrijker varianten van deze beweging (vooral de gestrekte salto's).

Bij het aanleren van bewegingen begint men direct met het aanleren van de meest typerende profielbewegingen of profieldelen. (Een *kurbetactie* (hol-bol of bol-hol actie) is een voorbeeld van een profieldeel). Profielbewegingen werken volgens het principe: van belangrijk en kenmerkend naar varianten.

Het profielement vertegenwoordigt een beweging, die een centrale positie binnen de familie van verwante bewegingen inneemt.



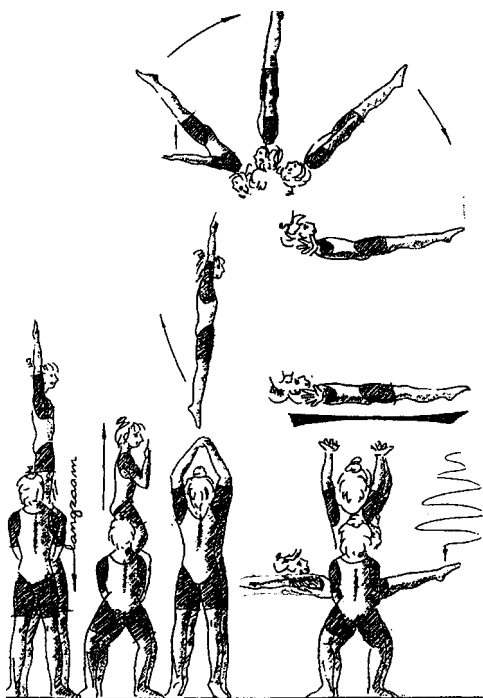
Figuur 1. Een bewegingsanalyse van de handstand op de handen hoog. Het succesvol kunnen uitvoeren van de onderdelen hangt sterk van de bekwaamheden af. Als bijvoorbeeld het reactievermogen slecht is, zal de handstand niet lang staan ...

Het wezenskenmerk van het profiel element bestaat uit onderstaande veronderstellingen:

1. Als profilerend kan men beschouwen een beweging die
 - het grootste methodische effect heeft
 - een positieve overdracht naar zoveel mogelijk verwante bewegingen garandeert (veel dezelfde basisbekwaamheden bezit)

Structureel bekeken is het profielelement de eenvoudigste beweging temidden van de eraan verwante bewegingen. Het dichtst bij de groep profielelementen komen de bewegingen uit de bewegingsfamilies. Zo is voor de acro bij balansoefeningen van duo's de handstand op de handen van de onder-partner het belangrijkste profielelement. Rond dit profielelement kan men een grote bewegingsfamilie afleiden.

Voor het tempowerk vormen de salto's voor- en achterover gestrekt de belangrijkste profielelementen. Voor de trio's is de $\frac{3}{4}$ salto-voorover tot ruglig (zie tek. 2) een profielelement met grote uitstraling. Naast het werpen is ook het catchen van de salto bepalend voor een succesvol vervolg in de salto-voorover acrobatiek.



2. Trio: profiel/element $\frac{3}{4}$ salto-voorover gestrekt tot ruglig

2. Alleen de beweging die behalve de nodige kwalitatieve kenmerken ook goede kwantitatieve karakteristieken heeft, kan als profielelement worden gekenmerkt.

Voorbeeld: een profielsalto-achterover gestrekt vanaf de handen van de onderste partners (trio of heren vier) moet een ruime vluchthoogte hebben (maximaal uitgeduwd door onderste partners en maximaal gestrekt door bovenste partner). Een symfonie amplitude!

Tevens moet er sprake zijn van een hoge rotatie-energie, zodat de mogelijkheid ontstaat om andere zowel eenvoudige als moeilijke varianten van deze salto met succes aan te leren.

Absolute profielelementen, die een volledig technische basis garanderen voor het aanleren van alle verwante bewegingen bestaan niet. Basiskwaliteiten van profielelementen zijn relatief.

3. Elementen die zich in de top van de moeilijkheidsgraad bevinden zijn geen profielelementen! Ook totaal geïsoleerde bewegingen die niet verder uitgebouwd kunnen worden, behoren niet tot de categorie profielelementen.
4. Profielelementen moeten *onafhankelijk* van de tijd die men nodig heeft om ze perfect aan te leren, de basis van de technische voorbereiding van de acrogymnast vormen.
5. Eenvoudig moet men niet verwarren met het gemakkelijk kunnen uitvoeren van een beweging. Een salto-gehurkt bijvoorbeeld is qua structuur moeilijker dan de salto-gestrekt die zonder verandering van houding tijdens de zweeffase geturnd kan worden. De salto-gestrekt is dan ook het profielelement.
6. Het profielelement is een *middel* om aan te leren. Daarom hoeft een profielelement niet noodzakelijk een eindbeweging te zijn.
7. Een profielelement is pas goed als zodanig te identificeren, indien je de gelijksoortige bewegingen met dezelfde bewegingscomponenten en basisbekwaamheden bepaald hebt (bijvoorbeeld alle variaties van handstanden voor duo's op een rijtje hebt gezet).
8. Het aanleren van een profielelement gaat als normaal. Indien nodig wordt de beweging gesplitst in eenvoudiger deelbewegingen. Accenten kunnen worden gelegd in de methodiek, de methodes van hulpverlening en de toepassingen.
9. Bij het aanleren van een profielelement moet veel aandacht worden geschonken aan de voorwaarden. Alle voorwaarden om een kwalitatief en kwantitatief zo goed mogelijk product te krijgen, moeten worden gewaarborgd. De beste methodes en (hulp)toestellen moeten worden benut.
10. Een profielelement moet als het eenmaal geautomatiseerd is, wel flexibel blijven. Met het profielelement moet men kunnen blijven 'spelen' (harde of zachte ondergrond, koude of warme zaal etc.).
11. Afhankelijk van het specifieke in het profielelement en diens 'familie' zal de overgang van een profielelement naar andere elementen verschillend zijn. Soms kan men zonder extra aanleren overgaan

naar de uitvoering van andere verwante elementen. Het juist beheersen van profielhandstand op de handen bijvoorbeeld maakt het in de praktijk mogelijk qua hoogte verschillende varianten van de profielhandstand uit te voeren (verschillend wil zeggen: verschillend wat betreft hoogte van de eindpositie).

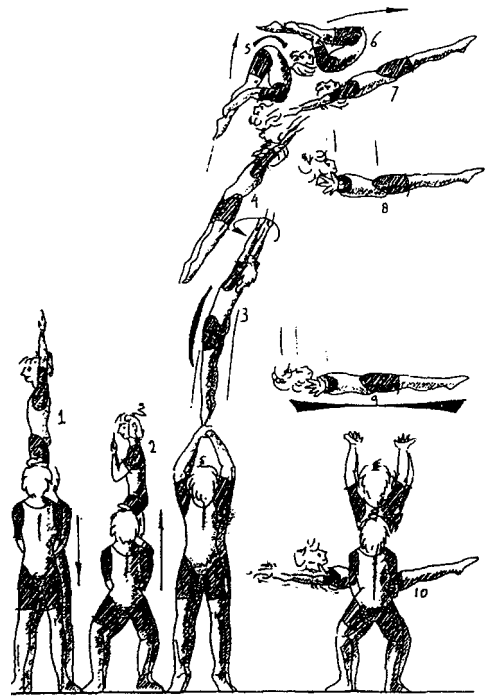
12. Omdat de mate van universeel zijn van het profielement betrekkelijk is, kan de overgang van het profielement naar andere bewegingen in sommige gevallen moeilijk gaan. Dat heeft vooral te maken met het proces van ervaring. Hoe duidelijker de structuur tussen het profielement en de volgende opdracht is, des te meer succes men kan halen.

13. Hét profielement bestaat niet. Per situatie moet men zoeken naar een profielement of naar meerdere profilerende elementen die de vereiste eigenschappen bezitten. In de loop van de ontwikkeling van het turnen verschuiven ook de profielementen.

Eén eigenschap die het 'zoeken' vergemakkelijkt, springt er voor mij duidelijk uit:

Bij het zoeken naar profielementen moet je vooral speuren of een profielement een duidelijk herkenbare kurbet in zich heeft!

De kurbet of ook wel half-tbol of bok-shoi-actie, komt in veel dynamische bewegingen voor. Acties van vooral het borstbeen en het bekken (apart of gezamenlijk) zorgen hiervoor. Maar ook felle beeninzetacties (hielschop bijvoorbeeld) of een nekrelex (hoofd in de nek of op de borst) kunnen meewerken aan het oproepen van een doelmatige kurbet. De acties leveren een geweldige veringsenergie op en vergroten bij goede uitvoering de bewegingsuitslag en/of maken de beweging sneller. Vooral bij het tumblingspringen en de tempo-acrogyg bewegingen is een goede kurbet onmisbaar. Zo zie je bijvoorbeeld in tek. 3 bij het werpen (trio) naar de $\frac{3}{4}$ twistsalto tot ruglig bij beeldje 3 een licht overstreckte inzet. Bij de beelden 4 ~ 5 gaat de boven partner naar een bolle positie. De kurbetactie zit dus verstopt in de beelden 3 t/m 5.



3. Oe $\frac{3}{4}$ twistsalto tot ruglig

In de methodiek van de tempoacrobatiek en het tumblingspringen zal ik 'tot vervelens toe' op de kurbet terugkomen, omdat een principe herhaald, herhaald en nog eens herhaald moet worden, wil het ooit tot resultaat leiden. Alleen wanneer iets volledig geaccepteerd en doorgond is gaat het gebeuren.

Mensen die houden van complexiteit zou ik graag willen overtuigen van het prachtige principe: *houd het simpel*. Dan zul je uiteindelijk begrepen worden. Sempel communiceren heeft het grootste effect. Het resultaat zal zijn dat anderen je helder kunnen antwoorden. Amerikanen hebben daar een mooi principe voor: KISS!

Keep It Stupid Sempie.

Als de kurbetactie tot het kiss principe gaat behoren is het dynamische turnen in al zijn facetten een simpele sport geworden en zal dat blijven ook.

Samenvatting:

- Een profielement is een kernelement, een element met een geweldige uitstraling. De kunst is om de juiste profielementen binnen de acrogym op te sporen. Profielementen, die alle hoofdstructuurgroepen van de acro weergeven en boordevol zitten met basisbekwaamheden.
- Een gesystematiseerde uitwerking van deze profielementen is dan tegelijkertijd het basisprogramma van voorbereiding van de acrogymnasten. Het programma moet de meest waardevolle elementen bevatten als basis voor acro op hoog niveau.
- De uitwerking van een dergelijk programma vereist speciaal onderzoek en de nodige ervaring. In dit deel zal een aanzet tot het leren via profielementen worden gegeven. Van daaruit kunnen dan de leerprogramma's worden opgestart.
- Tot slot moet wel vermeld worden, dat het principe van het aanleren van profielementen natuurlijk niet moet gaan ten koste van andere analoge principes (bijvoorbeeld het principe van 'aanleren van bewegingen naar moeilijkheidsgraad'). De kunst van het trainen/leren bestaat erin, het beste uit alle principes te halen. Amerikanen hebben daar een mooi principe voor: KISS = Keep It Stupid Simple.
- Studenten zouden eigenlijk niet die gigantische hoeveelheid bewegingsvormen voorgeschoteld moeten krijgen maar eerder de fundamenteen aangereikt en leren daarmee creatief te zijn. Creativiteit die moet worden aangewend voor het ontwikkelen van lijnen binnen de bewegingsvormen en lijnen voor het ontwerpen van situaties (bijvoorbeeld toestel- en landingshulp).

Zie voor een overzicht van de behandelde basisvormen 'acro-balans en -tempo' op pagina 8 bij Deel 3.



Trio's balans

2. Balans duo's

Mensen die het te druk hebben, hebben het nooit te druk om je te vertellen hoe druk ze het hebben

Inleiding

Bij balansoefeningen voor duo's gaat het specifiek om het bewaren van het evenwicht - zowel letterlijk als figuurlijk - voor beide partners. Er zijn vier soorten evenwicht te benoemen:

1. *Indifferent evenwicht*: hiervan is sprake als het lichaamszwaartepunt tijdens de beweging voortdurend boven het steunvlak blijft (bijvoorbeeld bij rollen).
2. *Stabiel evenwicht*: de zwaartekracht brengt het lichaam steeds in de vorige positie terug. Bij een schommeltol is sprake van een stabiel evenwicht.
3. *Labiël evenwicht*: dit komt in de acrogym verreweg het meest voor. De werking van het zwaartepunt roept een verplaatsing van het lichaam op (bijvoorbeeld een val). In de meeste gevallen ontstaat een labiël evenwicht doordat het lichaamszwaartepunt zich op een beduidend hoger punt bevindt dan het (vrij smalle) steunvlak.
4. *Metastabiël of begremsd evenwicht*: tot een bepaalde grens wordt het evenwicht hersteld; wordt de grens overschreden dan gaat men vallen.

Alle acrobatische balanselementen behoren tot categorie 3. (labiël evenwicht). Hoe hoger het zwaartepunt komt te liggen, des te minder zal de stabiliteit van het element worden. Een absoluut stabiele positie is nooit te bereiken, omdat het menselijk lichaam voortdurend in beweging is. Ook in stand schommelen we om ons lichaamszwaartepunt. Maar men kan heel goed een zeer stabiele positie bereiken.

- De o.p. moet dan zo stabiel mogelijk staan, liggen, zitten.
- Daarnaast moet hij of zij zeer gevoelig inspelen op de bewegingen van de b.p. .
- Door middel van 'contrabewegingen' kunnen de bewegingen van de b.p. geneutraliseerd worden.
- De o.p. moet bij die bewegingen voortdurend de vormspanning vasthouden.

Een aantal voorbeelden van zo stabiel mogelijk staan zijn afgebeeld in tekening 1. De positie van het lichaamszwaartepunt is daarbij met een + aangegeven. Voeten dicht bij elkaar geeft een smaller steunvlak en daardoor een labieler evenwicht. Ook de diagonale

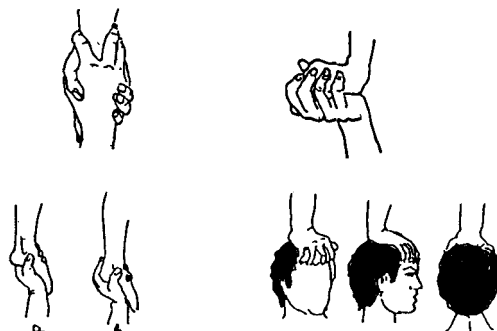


1. Posities van het lichaamszwaartepunt met op. in stand

positie is goed bruikbaar. Daarbij ook de voeten in de breedte iets uit elkaar.

Naast de voeten is met name het 'hand-in-hand', 'hand-in-voet'- en 'hand-op-hoofd'evenwicht van groot belang. Daarvoor worden verschillende grepen gebruikt. Een aantal voorbeelden daarvan staan in tekening 2:

De verschillende grepen zullen later bij het aanleren



2. Verschillende handgrepen

van de verschillende elementen nader worden toegelicht.

Het trainen met een acroteam volgt twee sporen:

- het verbeteren van de algemene voorwaarden en
- het verbeteren van de specifieke voorwaarden (waarbij een b.p. bijvoorbeeld anders belast moet worden dan een o.p.).

Dit kan men op de volgende manier bereiken:

1. Het accent leggen op algemene individuele vorming.

- gymnastische en atletische scholing,
- coördinatieoefeningen op de trampoline, de (opblaasbare) tumblingbaan, de balk en de acrepaaltjes,
- gewichtheffen, ballet, etc.

2. Alles richten op de specifieke belasting.

- oefeningen met duo's: statisch en dynamisch,
- choreografische delen (verbindingen),
- zowel delen als volledige bewegingen trainen.

3. Teambuilding.

- een duo moet als een team functioneren. Treed naar buiten als een team. Zo kun je elkaar het best oppeppen. Succes steunt op teamwork.

Trainingswijze voor elk acroteam:

- basisuitvoering - laten uitvoeren op hulpmateriaal en met goede hulpverlener;
- trainen met accent op de wijze van opbouwen;
- afbouw perfectioneren;
- afspraken over de uitvoering vastleggen (tekens, opvangen etc.);
- de beveiliging vastleggen;
- goede afspraken met de train(st)er maken;
- de correcties van elkaar leren te accepteren en elkaar positief benaderen. Werk als een team!

In de methodische opbouw kan je als volgt te werk gaan:

- van: makkelijk naar moeilijk
- van: laag naar hoog
- van: met hulpmateriaal naar zelfstandig en
- van: met bewegingshulp naar zonder.

2.1. Een handig standje: de handstand!

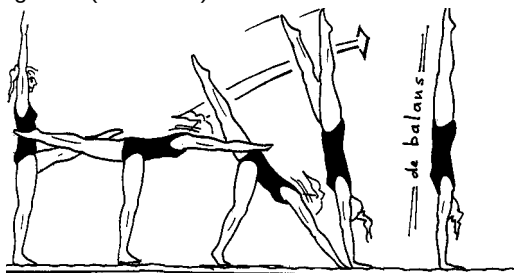
Een wijs mens heeft meer vragen dan antwoorden!

Inleiding

Een van de handigste 'standjes' in het turnen is de handstand. Ook in de acro en bij het tumblingspringen is de beheersing van de handstand een noodzakelijke voorwaarde. De handstand is dus een belangrijk profielement, boordevol waardevolle elementen zoals:

- vormspanning (van top tot teen);
- evenwichtsgevoel;
- ruimtelijke oriëntatie (het op de kop staan);
- grote transferwaarde naar acrobatische sprongen, steunsprongen en steun- en hangzwaaien. (Denk hierbij ook aan een vertakking naar vele andere taken van sport);
- het spel met de lichaamshoeken (segmentatie).

Als basis voor alle handstandvormen in de acro geldt de technisch volmaakte beheersing van de handstand op de grond (zie tek. 3).



3. Handstand op de grond

Technische accenten:

- Beginhouding: kaarsrechte stand met achterover gekanteld bekken.
- Langzaam via zweefstand naar handstand.
- Handsen iets smaller dan schouderbreedte plaatsen.
- Kijk naar de handen (hoofd tussen de schouders).
- Armen-romp-tenen één rechte lijn.
- Tenen iets terug (licht afgevlakte romphouding).
- Duw je uit in de schouders en balanceer in de vingerkootjes (kootjes zijn wit van het knijpen).
- Dezelfde weg terug, dus weer via zweefstand naar stand.

We starten met het aanleren van de handstand rond het 4de jaar en werken daarna voortdurend aan de verbetering van de basistechniek. Trainen totdat de handstand ultra-stabiel is. Een goede acrogymnast moet 'blind' minimaal 5 seconden in handstand kunnen staan.

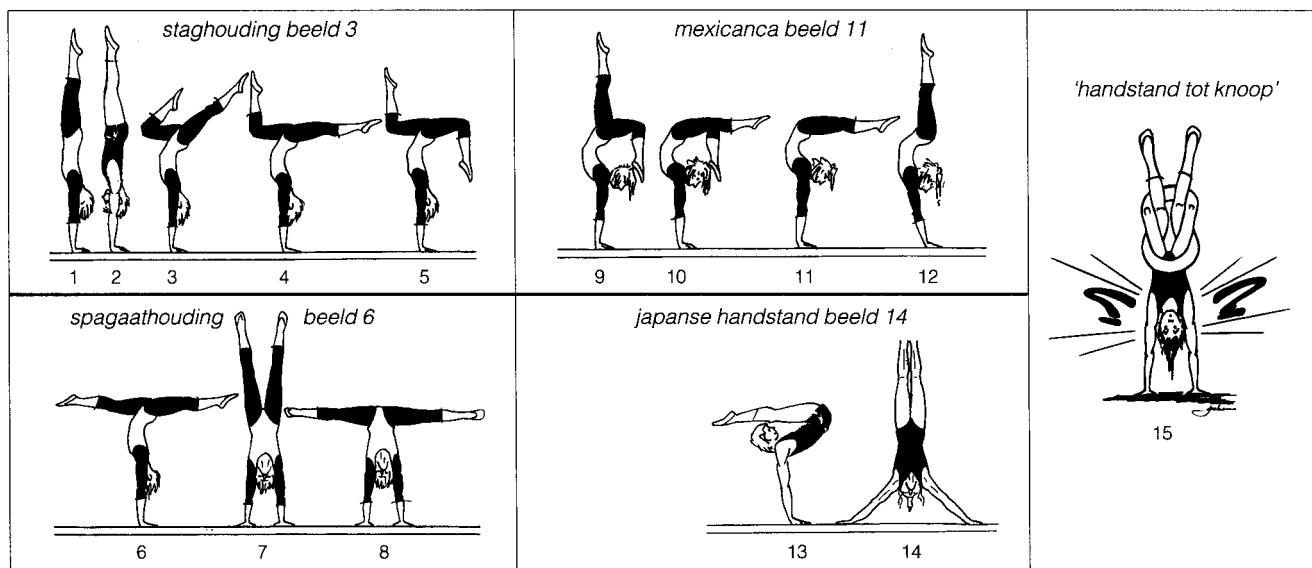
Vanuit deze basistechniek zullen de toepassingen worden besproken van de handstand zonder en met partners.

Oe opbouw van het element verloopt van:

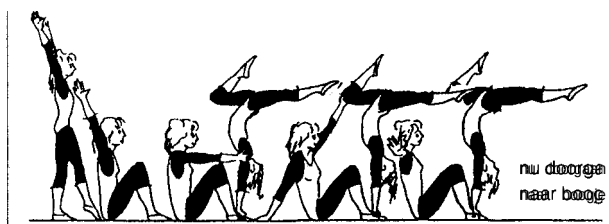
1. Handstand individueel
2. Handstand op de partner (voorbereidende vormen)
3. Handstand hoog op de handen (profielement)
4. Toepassingen

2.1.1. Handstand individueel

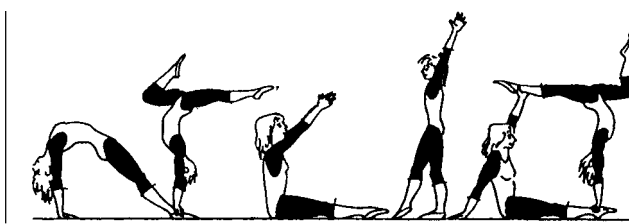
De toepassingen op de grond zijn talrijk. In elke training hoort de handstand een ruime plaats te krijgen. Vooral de warming-up is daarvoor zeer geschikt. We kunnen dan spelen met allerlei been-, heup-, schouder- en hoofdhoudingen. Daarnaast moet een gymnast(e) lang - minimaal 10 seconden tot meer dan een minuut - zelfstandig in handstand kunnen staan. Om de gymnasten een handje te helpen zijn een aantal voorbeeld 'standjes' in tekeningserie 4 uitgebeeld.



Tekeningserie 4: Toepassingen handstand op de grond



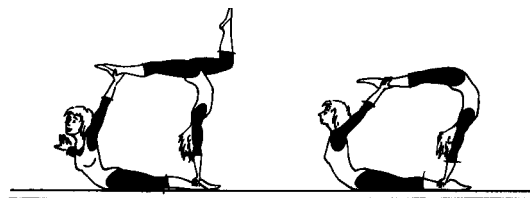
Handstand op de enkels/voeten



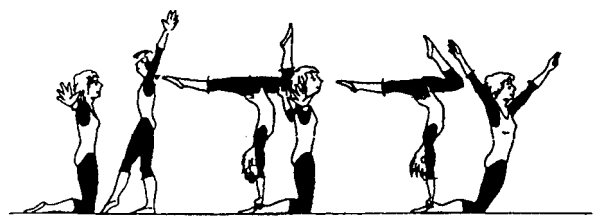
Handstand op de enkels/voeten



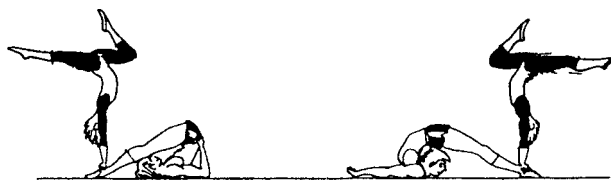
Handstand op de enkels/voeten



Handstand op de enkels/voeten

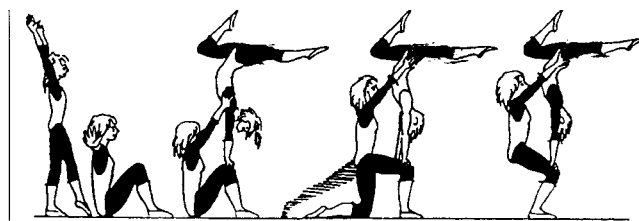


Handstand op de enkels/voeten

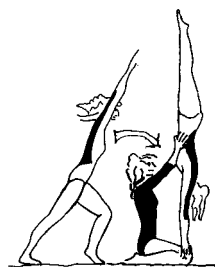


Handstand op de enkels/voeten

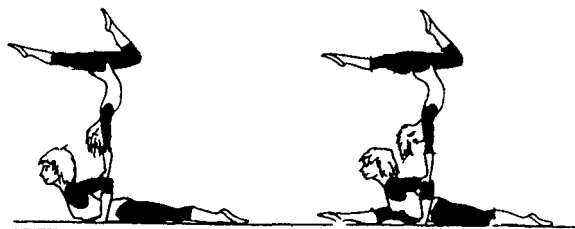
radslag vanaf de zijkant



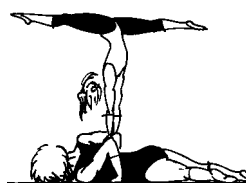
Handstand op de knieën/bovenbenen



Handstand op de knieën/bovenbenen



Handstand op de ellebogen



Handstand op de ellebogen



Handstand op de zij.

De o.p. legt één hand op de zijkant van de heup, de andere hand gaat strak zijwaarts. De b.p. duwt actief in de schouders van de steunarm. Steunarm en been vormen één lijn, de andere hand strak zijwaarts. Let goed op het lijnenspel

De handstand wordt daarbij vooral laag en op de lage lichaamsdelen uitgevoerd.

Vanuit het speels voorbereidend beoefenen van de handstand op verschillende lichaamsdelen komt men terecht bij het belangrijkste partnerelement: de handstand op de handen van de partner hoog. Binnen de acrogym is dit het profielement. In dit hoofdstuk zullen we daarmee de 'kroon' op het werk zetten.

2.1.3. Handstand hoog op de handen (profielement)

Het-hand-in-hand evenwicht:

Het hand-in-hand evenwicht is misschien het meest belangrijke aspect van al het partnerwerk in de acrobatiek. Het is de basis van alle balansoefeningen en het wordt ook op grote schaal gebruikt in tempo-oefeningen. Eén ding daarbij nog:

Als een paar een goed hand-in-hand evenwicht heeft, is het niet noodzakelijk dat de b.p. een handstand alleen kan uitvoeren! De belangrijke factor hier is, dat wanneer de b.p. de juiste lichaamshouding/vormspanning heeft, hij daarmee de o.p. het evenwicht laat regelen!

Houding van de b.p.

De beste houding van de b.p. is een rechte - dus niet gebogen - handstand. Door deze houding kan de o.p. prima controleren, omdat hij de voeten van de b.p. kan zien (dit vereenvoudigt het evenwicht in grote mate). Bovendien verstevigt het de positie van de b.p., omdat er sprake is van een meer vormgespannen handstand. Dit maakt het gemakkelijker voor de o.p. om de b.p. in een ander evenwicht te werpen.

Gevoel voor deze handstand houding kan gedeeltelijk verkregen worden, wanneer de b.p. op de rug ligt met zijn/haar armen gestrekt boven het hoofd en de benen en voeten gestrekt en de maag gedrukt tegen de vloer (vormspanning). Dit brengt de rug in een vlakke, rechte houding. Zo ervaart de b.p. gemakkelijk de juiste lichaamshouding voor de handstand.

Handgreep

De handen zijn met elkaar verbonden met de wijs- en middelvinger gesplitst over de pols of met deze twee vingers gestrekt tegen de pols van de partner (zie tek. 8). Wanneer de b.p. wordt geworpen en opgevangen in handstand dan moet de greep zijn zoals in een normale handdruk met de vingers bij elkaar. De handen van de o.p. moeten zich ongeveer op schouderbreedte bevinden en in de pols een hoek vormen van 20 tot 30°. Wanneer de handen te vlak komen te staan of teveel overhellen wordt het moeilijk om een goed evenwicht te houden.



8. Handgrepen

Om de b.p. actief te leren knijpen in de handen van de o.p. kan de o.p. regelmatig de vingers los laten en zelf dus niet knijpen. De pols moet wel maximaal gefixeerd blijven. De b.p. leert door deze oefening sneller actief in de handen van de o.p. te knijpen en te duwen.

Opzwaaien tot 'hand-in-hand' (zie tek. 9 a + b)

Bij het aanleren van deze basisvorm moet een derde persoon hulpverlenen. De hulpverlener kan de b.p. helpen om in evenwicht te komen en hem/haar in evenwicht te houden.

Controleer ook de vormspanning (schouder - heup en beenvormspanning). De o.p. moet op zijn rug liggen met zijn armen gebogen en zijn ellebogen op de grond (zie 9a).

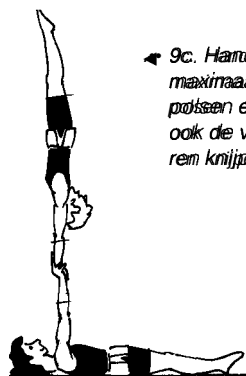
Daarna moet de b.p. de handen van de o.p. grijpen en via de gebogen armen van de o.p. opspringen tot een gestrekte handstand op de gestrekte armen van de o.p. (zie 9b). Dit is de basis voor het werken naar de hoge handstand.



9a. Hand op de gebogen ellebogen met bewegingshulp

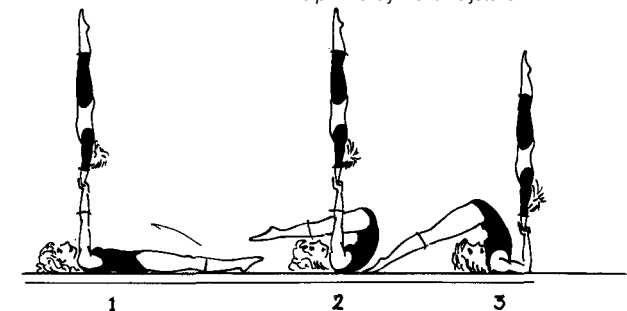


9b. Idem, nu zonder hulp in staghouding



9c. Handstand op de gestrekte armen. B.p. duwt maximaal uit in de schouders. Oe o.p. fixeert de polsen en 'speelt' met de vingers. Laat als training ook de vingers eens los om de b.p. actiever te leren knijpen!

• 9d. Idem, maar nu rolt de o.p. achterover onder de b.p. door. Na de vouwlig buigen de armen van de b.p. in de ellebogen. Oe b.p. beweegt tijdens deze actie licht naar voren om de actie soepel te laten verlopen. Een hulpverlener kan de b.p. hierbij licht 'bijsturen'



Hoe het evenwicht controleren?

Zodra de handstandpositie is bereikt, moet de o.p. het evenwicht overnemen. De b.p. moet een stevige, gestrekte houding vasthouden en de o.p. behoeden voor evenwichtsveranderingen door te knijpen in zijn handen. Zo zijn er voor de o.p. twee aanwijzingen wat betreft evenwichtsveranderingen:

- het zien van de voeten van de b.p.
- een verandering van de druk van de handen.

De o.p. zal onmiddellijk beheerst moeten reageren om een goed evenwicht te houden. Wanneer deze techniek is aangeleerd dan mogen de voortdurende aanpassingen die de o.p. maakt nauwelijks waarneembaar zijn en dan mag er geen merkbare verandering zijn in de houding van de b.p. Het geheel moet leiden tot een harmonieus samenspel.

De overgang naar het belangrijkste profielement in de acrogym, de handstand hoog op de handen, kan gemaakt worden. Daarvoor kies ik voor de volgende stappen:

Handstand opspringen laag vanaf spreidstand op kastdeel (zie tek. 10a) en/of vanaf de schouders (zie tek. 10b) op de gebogen armen van de o.p.

De b.p. moet als voorwaarden:

- de handstand op de grond (vanaf spreidstand langzaam opzetten naar handstand) en
- op de partner laag in ruglig beheersen;
- ook gehurkt/gehoekt opzetten naar handstand moet getraind worden (zie tek. 10c).

Technische accenten bij zowel 10a, 10b als 10c:

- a.p. geeft teken door rustig in te veren. Tijdens het rustige uitstrekken gaat de b.p. langzaam naar handstand. Na het loskomen moet de o.p. de schouders direct boven de handen brengen.
- In tek. 10c vanuit knieënzit. komt de o.p. bij de inzet iets mee omhoog. Als de b.p. in evenwicht is weer zakken.

De handen van de o.p. zijn op schouderbreedte van de b.p. (duimen naar binnen gedraaid) en vormen in de pols een hoek $\pm 30^\circ$. a.p. kijkt naar de tenen van de b.p. Polsen zo stabiel mogelijk houden.

De b.p. moet een gestrekte houding met eventueel licht gespreide benen vasthouden en zo de o.p. behoeden voor evenwichtsveranderingen. Door te

knijpen in de handen balansverstoringen 'doorgeven'.

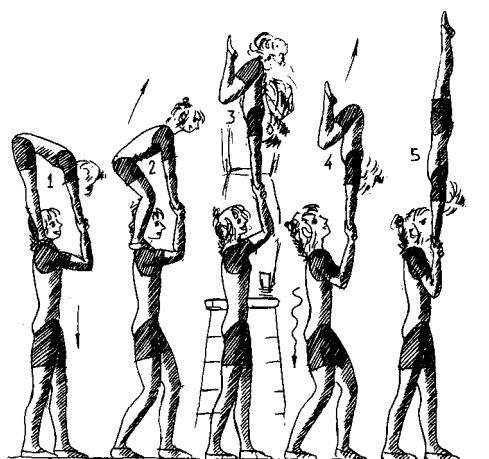
- Neerspringen via zijwaarts (Arabier) af (zie 10b). De armen van de o.p. kruisen elkaar.

Hulpverlening:

De hulpverlener pakt met de steungreep bij de heupen de b.p. stevig vast. Daarna de handstand bijsturen (gedoseerd vasthouden). Het afdraaien tot stand bij de heupen begeleiden. Is de b.p. meer getraind dan alleen bijsturen.

Handstand opspringen hoog vanaf spreidstand op de schouders (zie tek. 11)

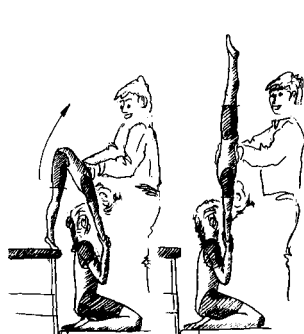
Via doorhurken of een zijdelingse opstap op de schouders van de o.p. klimmen. Een hulpverlener staat op een verhoging aan de zijkant of voorkant van het acroteam. De o.p. is in een lichte spreidstand.



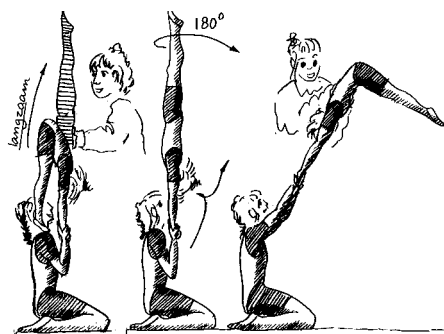
11, Handstand hoog op de handen vanaf spreidstand op de schouders

Technische accenten:

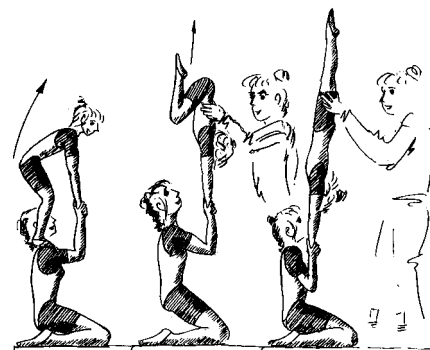
- a.p. geeft teken door rustig in te veren in de benen. De b.p. veert ook iets mee in (zie beeld 2). Tijdens het rustige opgooien van de o.p. springt de b.p. langzaam van de schouders van de o.p. tot handstand (beeld 3). In dit geval gehurkt opzetten.
- Als de handstand is bereikt buigt de o.p. in de armen tot schouderhoogte.
- Als de b.p. staat veert de o.p. iets in en strekt zich vervolgens uit naar de basishouding (beelden 4 ~ 5).



10a. Handstand opzetten uit spreidstand vanaf kastdeel



10b. Idem. nu vanaf de schouders



10c. Idem. nu gehurkt 'springen' naar handstand

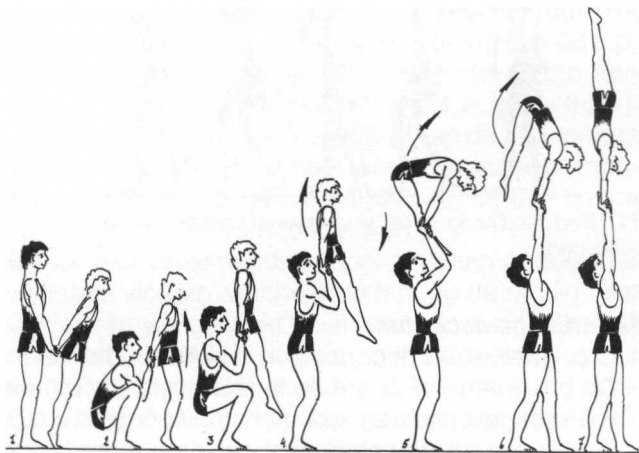
- De b.p. moet weer de gestrekte houding met eventueel licht gespreide benen vasthouden en zo de o.p. behoeden voor evenwichtsveranderingen. Door te knijpen in de handen balansverstoringen doorgeven.
- Neerspringen in eerste instantie weer via zijwaarts (Arabier) af. Bij redelijke beheersing is het beter om via doorhurken neer te springen. De o.p. moet daarvoor inveren en opduwen, zodat de b.p. rustig tussen de handen van de o.p. door gehoekt kan neerspringen.

Hulpverlening:

De hulpverlener op de verhoging pakt eerst met de steungreep bij buik en rug de b.p. stevig vast. Daarna de handstand bijsturen (gedoseerd vasthouden). Het afdraaien tot stand bij de heupen begeleiden. Het doorhurken van de b.p. begeleiden door één hand vóór bij de bovenarm te pakken en de ander bij de buik. Langzaam terug laten gaan.

Handstand doorhoeken vanaf de vloer tot hoog op de handen

Hoewel er verschillende methoden zijn om de o.p. hoog (zie toepassingen) te brengen, gaat hier de voorkeur uit naar het opspringen vanuit stand voor de b.p. (zie tek. serie 12).

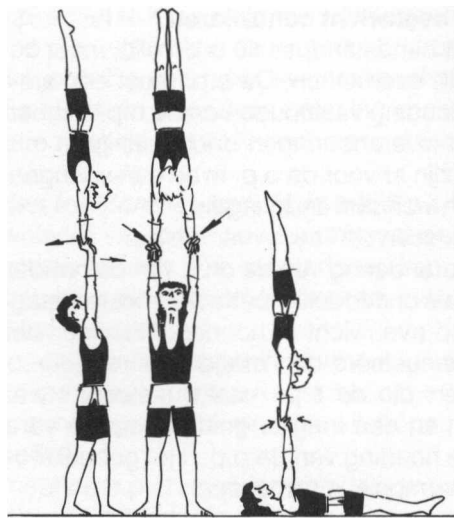


Tekeningsserie 12: Doorhoeken naar handstand hoog op de handen

Analyse van het bewegingsbeeld:

- O.p. start vanuit tenenstand en leunt in vormspanning naar voren (zie beeld 1). B.p. veert in en brengt de onderarmen onder de b.p. (zie beeld 2). De gezamenlijke actie recht omhoog begint. De b.p. moet de armen kaarsrecht houden en de schouders uitduwen (zie beelden 3 en 4). Doortillen tot boven het hoofd. Daarna volgt pas het snelle omhoog brengen van de heupen door de o.p. (zie beelden 4, 5 en 6). B.p. duwt de armen volledig uit en regelt de balans (zie beeld 7). Hard zijn in de polsen.

Het regelen van de balans is een fijngevoelig spel in pols- en vingergewrichten. In tek. 13 worden deze

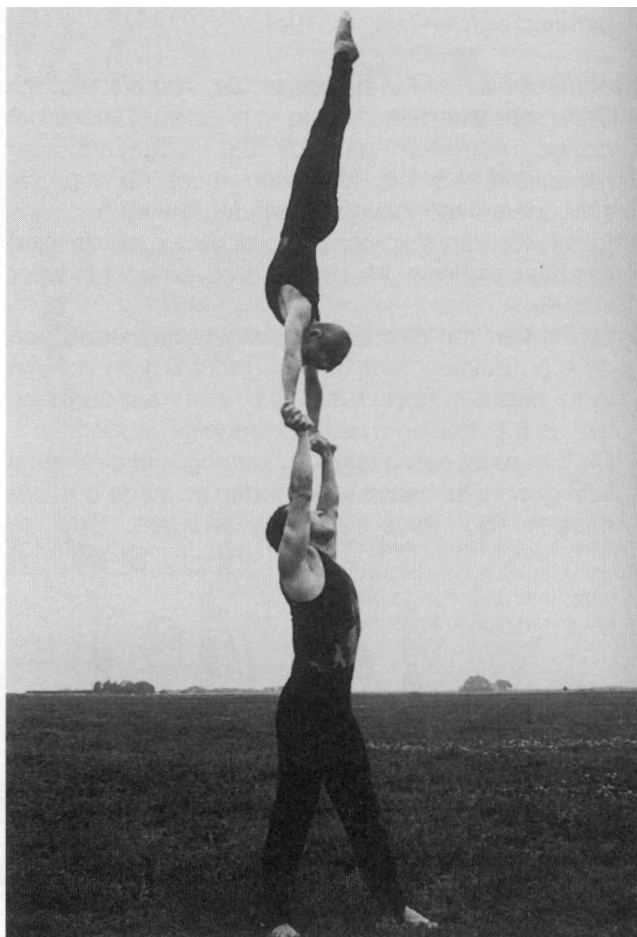


13. Het regelen van de balans: een subtiel spel

subtiel bewegingen zowel laag als hoog nog eens in beeld gebracht.

Het terugkomen gebeurt langs dezelfde weg, dus doorhoeken tot stand. Dit moet wel langzaam en beheerst gebeuren. De b.p. brengt daarvoor de schouders iets naar voren en hoekt rustig af in de heupen.

Bij beheersing kunnen buiten fraaie plaatjes 'geschooten' worden: demogym (zie foto).



Handstand hoog in Fries natuurgebied 'it Heidensehip'

Tot slot nog een aantal belangrijke tips voor onderenb.p.:

Technische accenten voor de o.p.:

- De voeten stand is erg belangrijk - bijvoorbeeld uit elkaar en iets voor elkaar. Een breed steunvlak maken.
- Rug is gespannen (bui- en bilspieren aanspannen).
- Armen wanneer ze gestrekt moeten zijn, maximaal doorstrekken.
- Correcties tijdens de balans in pols en benen.
- Greep van de handen: vingers strak aanknippen, de handpalmen iets naar voren, polsen en armen-schouders strak en 'sterk'.
- Concentreer je op de voeten van de b.p. ..
- Een goede lichaamshouding bereiken en zo weinig mogelijk buigen.

Technische accenten voor de b.p.:

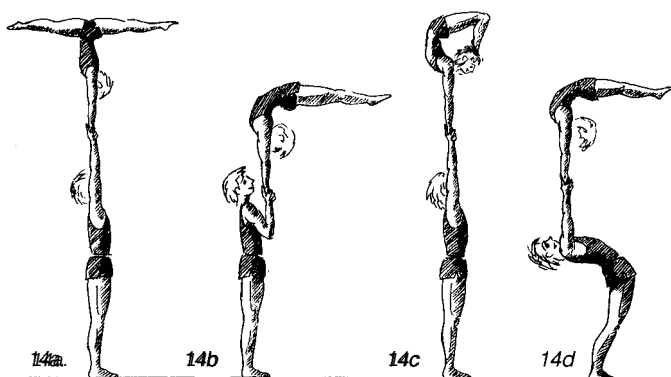
- Sta stevig met een gestrekt lichaam en eveneens gestrekte, niet gebogen armen (schouder- en heupvormspanning).
- Druk je uit in de schouders (schoudevormspanning).
- Kijk naar beneden om te zien waar je handen zijn.
- Probeer de handen op schouderbreedte te houden. Dit maakt het eenvoudiger voor je partner wanneer er neiging is de handen te spreiden.
- Wanneer je voelt dat het evenwicht verloren gaat, geef dan een teken door voor- of achter in de handen van de o.p. te knippen.
- Verlies je vormspanning niet (houding vasthouden), wanneer je voelt dat de o.p. het evenwicht heeft moeten herstellen. Geef je partner een kans.

2.1.4. Toepassingen

Bij de toepassingen zal ik eerst ingaan op de houdingsveranderingen van de b.p. en van de o.p. Tot slot zullen nog variaties in 'het komen tot handstand' worden behandeld.

Variaties van houdingen van de b.p. (zie tekening-serie 14)

Veel aandacht zal moeten worden geschonken aan

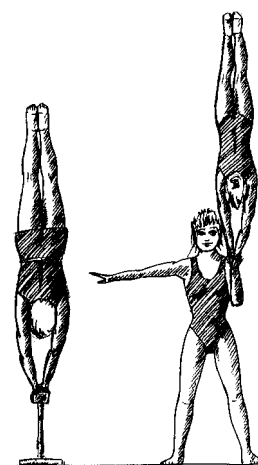


14a. Handstand spagaat

14b. Mexicanca laag

14c. Mexicanca variant hoog (mix paar)

14d. Idem, maar nu gaat de op. achterover buigen tot horizontaal met de schouders (fysiek een zware belasting voor de rug!)

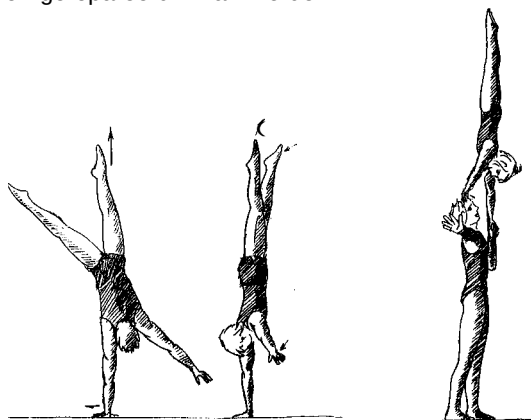


het werken met de handstand op één arm. Als tussenstap kun je werken aan de handstand met twee handen op elkaar van de b.p. .. Handen bovenop elkaar plaatsen en klemmen met de vingers. De opbouw van steun op één paaltje naar steun op één hand van de o.p. (zie tek. 15).

15. Handstand met twee handen op elkaar

Vanuit de beheerste handstand op één arm op de vloer en acropaaltjes moet de lijn doorgezeten worden naar de handstand op één arm laag en hoog op de o.p. ..

Op de vloer moet goed gelet worden op de juiste lichaamslijnen (segmentatie). Er moet een denkbeeldige lijn lopen tussen de steunarm (in de tekening rechterarm) en het linkerbeen. De vrije hand is licht van de grond en speelt met de balans. Zorg voor een harde pols en uitgeduwde schouder. In de tekening van het zijaanzicht is ook de draaiing van het lichaam te zien. Via de paaltjes kan daarna de stap worden gemaakt tot handstand op de gebogen hand van de o.p. (zie tek. 16). De b.p. moet langzaam gewicht overbrengen op de steunarm en langzaam de andere hand losmaken. In het begin de hand niet te hoog brengen, zodat er snel 'gerepareerd' kan worden.

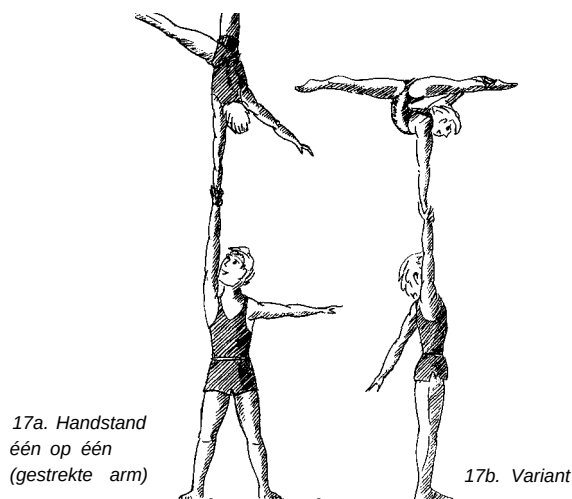


16. Handstand één op één (gebogen arm o.p.)

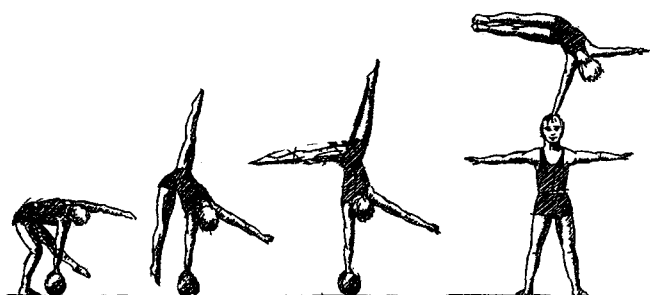
Hulpverlening:

Een hulpverlener moet het overbrengen van het gewicht begeleiden bij de knieën. Daarna uitsluitend bijsturen en letten op de juiste lichaamslijnen.

Vanuit de beheerste handstand op de gebogen arm van de o.p. volgt een volgend belangrijk doel: handstand op de gestrekte arm van de staande o.p. (zie tek. 17 a). Als variant is de Mexicanca getekend, waarbij de b.p. met de vrije hand het voorste been ter hoogte van de kuit pakt.



Voor het herenteam is vooral van belang de handstand op één arm op het hoofd van de o.p.. Harde nekspieren van de o.p. zijn noodzakelijk om het hoofd te fixeren. De houding van het hoofd is recht. Het hoofd mag wel naar voren en achteren bewegen (ter correctie van de bewegingen van de b.p.) maar niet op en neer! Druwen in de schouders. Uiteraard moeten de nekspieren



18. Trainingsopbouw handstand één arm op het hoofd van de op. Oe handstand op het hoofd is een variant

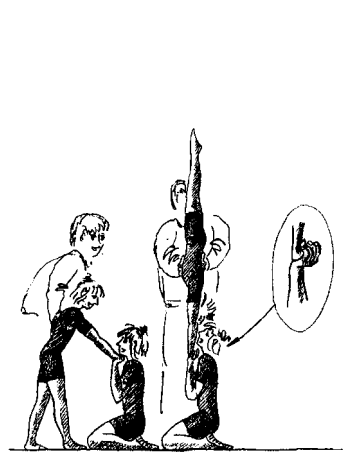
ook afzonderlijk getraind worden en moet een huipvleener in het begin de 'last' op het hoofd begeleiden. Tekening 18 staat een verkorte trainingsopbouw getkend van de handstand op één arm vanaf handstandbol naar de echte 'bol' van de o.p.

Variaties in het komen tot handstand

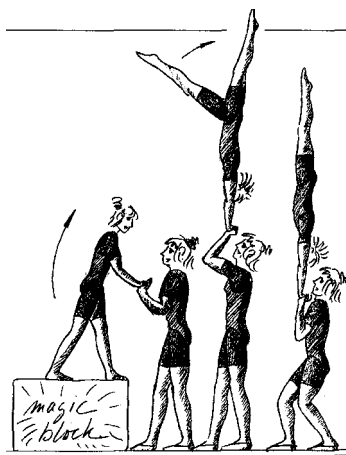
Er zijn talrijke manieren om tot handstand te komen. Zijwaarts opstappen via bovenbeen of gebogen elleboog zijn geliefde varianten. Ook achter langs via een opstap in knieholte is een mogelijkheid. Een bijzondere opstapmogelijkheid is die met de gezichten naar elkaar toe. Dit noemt men wel de tegenhandstand. Dit element is vooral belangrijk voor de uitbouw naar tempo-elementen - bijvoorbeeld werpen naar salto-achterover. De opbouw verloopt van laag (met bewegingshulp) via verhogingen naar de vrije opstap met behulp van het bovenbeen (zie tekenserie 19).

Technische accenten:

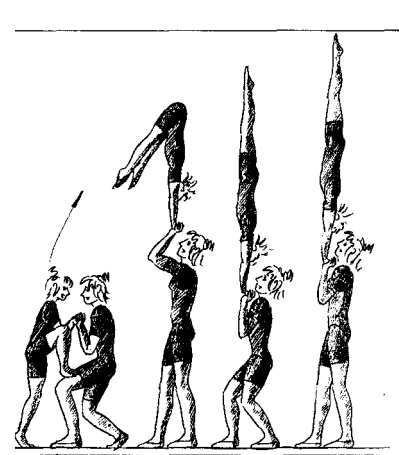
- Eerst aandacht aan de goede handgreep (zie inzet-tekening bij 19a). De vingers grijpen niet in elkaar maar grijpen rond de handpalm. Tekening 19a geeft een beeld van de sprong omhoog tot tegenhandstand. Bewegingshulp bij buikrug: a.p. harde polsen en b.p. rechte handstand. 19b toont een verhoging (eerst op schouderhoogte werken) met behulp van een *magie blok*. Na de opschop met één been trekt de o.p. de handen van de b.p. naar beneden. Er volgt een lichte buiging in de knieën en vervolgens rustig uitstrekken tot stand. Hulpverlening bij de opzwaai bij buikrug, daarna bijsturen. Het logische vervolg is de opstap vanaf het bovenbeen van de o.p. (zie tek. 19c). Vanuit de inverting volgt een gelijktijdig uitstrekken omhoog. De b.p. gaat in dit geval scherpgehoekt in de heupen omhoog. Na de eerste duwactie omhoog trekt de o.p. de handen van de b.p. weer naar beneden. In deze fase maakt de b.p. de handstand recht. Tot slot weer uitstrekken tot stand.



19a. Tegenhandstand laag met bewegingshulp



19b. Idem vanaf een verhoging. Gebruik eerst een verhoging ter hoogte van de schouder en bouw dit af tot heuphoogte op een magie blok



19c. Idem met de opstap (afzethulp) vanaf het bovenbeen van de op.

Tekenserie 19. Opbouw van de tegenhandstand

De tegen handstand is nu klaar om mee te werken aan volgende elementen. Welke elementen? Zoals gezegd: een wijs mens heeft meer vragen dan antwoor-

den. Door veel te vragen en te observeren zullen die elementen vanzelf te voorschijn komen. Nog beter is ze zelf te ontwerpen!

Samenvatting

- De handstand is een bijzonder handig 'standje' in de acro. Het is een profielement met een geweldige en nog steeds evoluerende uitstraling. Als basis voor alle handstandvormen in de acro geldt de technisch volmaakte beheersing van de handstand op de grond.
- De handstand speelt als individueel element altijd een dominante rol. In iedere training hoort het element dan ook langdurig en met vele varianten getraind worden. Afwisseling is daarbij de sleutel tot succes. De opbouw van het element verloopt van:
 1. Handstand individueel
 2. Handstand op de partner (voorbereidende vormen)
 3. Handstand hoog op de handen (profielement)
 4. Toepassingen
- Het belangrijkste profielement binnen de vele varianten is daarbij het komen tot handstand hoog op de handen. Deze basistechniek moet volledig gestabiliseerd worden.
- Het hand-in-hand evenwicht.
Het hand-in-hand evenwicht is misschien het meeste belangrijke aspect van al het partnerwerk in de acrobatiek. Het is de basis van alle balansoefeningen en het wordt ook op grote schaal gebruikt in tempo-oefeningen.
Eén ding daarbij nog: als een paar een goed hand-in-hand evenwicht heeft, is het niet noodzakelijk dat de b.p. een handstand alleen kan uitvoeren! De belangrijke factor hier is, dat wanneer de b.p. de juiste lichaamshouding/vormspanning heeft, hij daarmee de O.p. het evenwicht kan laten regelen!
- Het komen tot, het variëren in en het terugkomen tot de handstand kan op talloze manieren gebeuren. De toepassingen kennen geen einde. Inzicht hebben is meer waard dan sterke armen. Succes!

2.2. Vliegtuig

Sommige mensen worden door tegenslagen gebroken, anderen breken daardoor records!

Inleiding

De naam vliegtuig slaat op de houding van de b.p. Met de armen opzij lijkt deze inderdaad op een vliegtuig. Het werpen in deze houding zal de b.p. daarna ook het echte gevoel van vliegen kunnen geven! Tijdens demo's is het vliegtuig een gewilde beweging.

Het vliegtuig is in meerdere opzichten een belangrijk profielement binnen de acrogym.

- Belangrijke ervaring van het evenwicht voor zowel o.p. als b.p.
Vormspanningsservaring van de b.p.
Functioneel element voor krachttraining van de o.p. ..
Grote trainingsoverdracht naar talrijke acro-elementen.
Grote toepasbaarheid binnen de diverse acro-disciplines (duo's, trio's en heren vier).

De opbouw van het element verloopt van:

1. Voorbereidende oefeningen
2. Het vliegtuig borstlings
3. Het vliegtuig ruglings

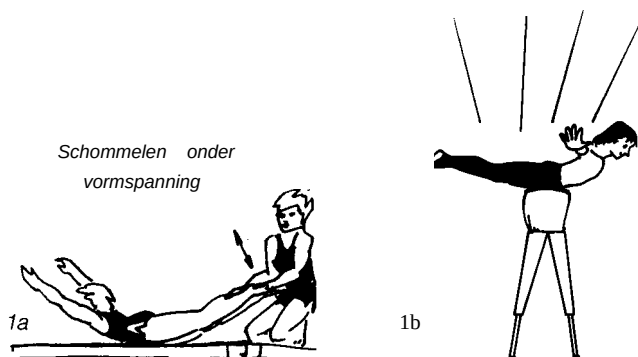
2.2.1. Voorbereidende oefeningen

De voorbereidende oefeningen zijn erop gericht om de b.p. de juiste houding en het goede gevoel voor vormspanning bij te brengen.

De o.p. moet daarbij tevens leren om op de juiste manier te leren tillen.

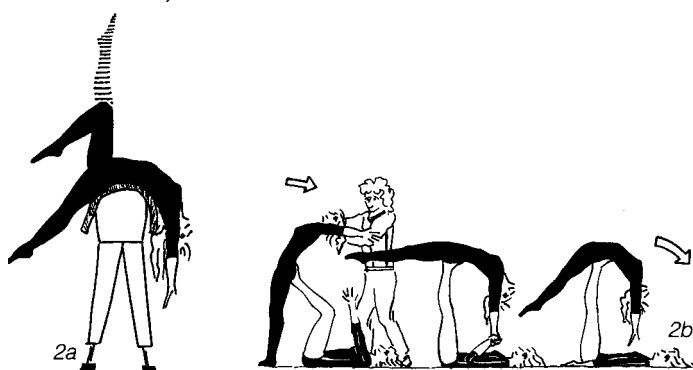
Daartoe kunnen de volgende oefeningen uitgevoerd worden:

- B.p. ligt in gespannen buiklig op de vloer (zie 1a). In vormspanning heen en weer schommelen. Ook op een kast(deel), paard (zie 1b) of op de balk. Arm-, romp- en beenhoudingen variëren.

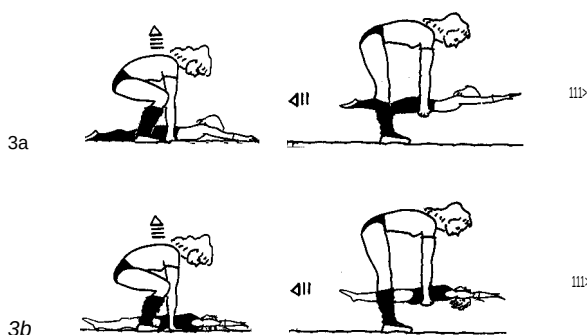


te. + 1b. B.p. in buiklig op grond

- Idem, maar nu b.p. in ruglig op toestel (bok met zacht matje) en op de voeten van de a.p. (zie tek. 2 a + b).



- a.p. tilt de b.p. vanuit 'vormspanningslig' van de grond en schommelt deze heen en weer. Schommelen zowel in buik- als ruglig (zie tek. 3 a + b).

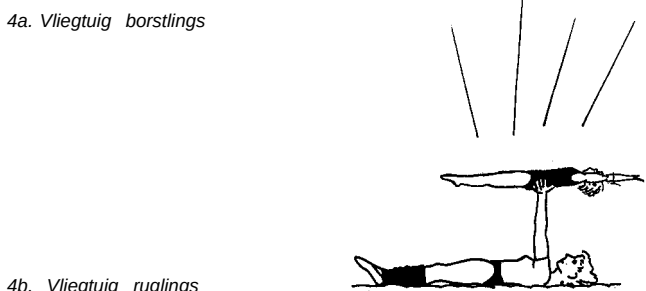


Technische accenten:

- B.p. moet tillen vanuit de benen.
- a.p. kan variëren met arm-, been- en romphouding:
 - armen voor en opzij;
 - benen gebogen en gespreid;
 - romp over- en onderstrekt.
- O.p. in ruglig. B.p. maakt vliegtuig borst- en ruglings op de handen (zie tek. 4 a-b),



4a. Vliegtuig borstlings



4b. Vliegtuig ruglings

Technische accenten:

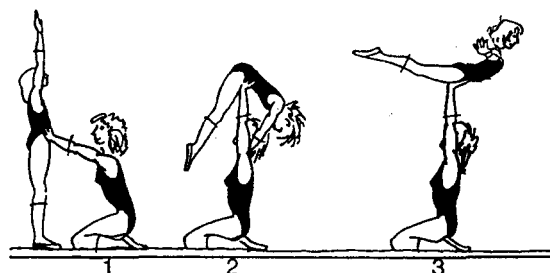
- a.p. maakt een kommetje van de handen door de handpalmen naar elkaar toe te drukken. Vingers wijzen langs het lichaam omhoog. De armen zijn gestrekt.
- Speel met het evenwicht door de b.p. te laten variëren met arm-, been- en romphouding.
- a.p. moet ook de b.p. naar voren, achteren en opzij bewegen: een vorm van functionele krachttraining.

2.2.2. Het vliegtuig borstlings

Vanuit de basishouding op de handen volgt de opbouw naar het vliegtuig in de handen tot stand. De lijn loopt dan via vliegtuig:

- in knieën-hielenzit,
- naar knie-voetstand
- naar stand.

- In knieën-hielenzit (zie tek.5).



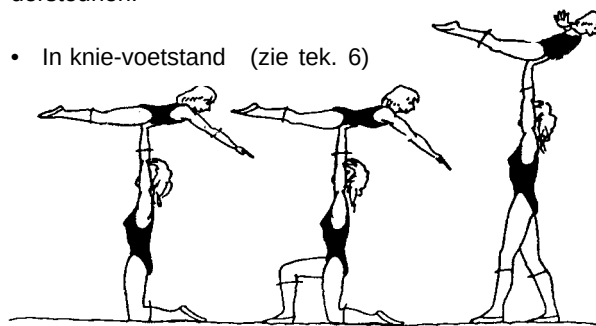
5. Vliegtuig met op. in knieën-hielenzit

Technische accenten:

- B.p. zet de handen op de schouders van de a.p., de benen zijn gesloten.
- a.p. plaatst de handen met de vingers gespreid op het bekken van de b.p. (zie beeldje 1).
- Op teken van de a.p. springt de b.p. op tot gehoekte houding. De a.p. brengt de armen daarna in het verlengde van de romp of zijwaarts.
- a.p. moet erop letten dat de armen in het verlengde van de romp zijn en de rug recht is (buik in). Zij controleert het evenwicht. Zie beeld 3.
- Terug op dezelfde manier, maar dan omgekeerd.

Hulpverleners:

Een hulpverlener begeleidt bij het vinden van het evenwicht door bovenbeen en borst van de b.p. te ondersteunen.



6. Vliegtuig met op. in knie-voetstand

Technische accenten:

- Zie vorige oefening. De b.p. moet nu actiever opspringen tot hoekhouding.
- O.p. moet de rug recht houden. Hulpverlener controleert de houding.
- Daarna uitstrekken tot stand.

- In stand (zie tek. 7).

Technische accenten:

De o.p. buigt diep door de benen en pakt het bekken van de b.p. ..

De b.p. springt op tot hoekhouding (zie beeld 1).

De o.p. moet vooral uit de benen tillen. De armen zijn weer recht boven het hoofd.

B.p. daarna uitstrekken tot vliegtuig (zie beeld 2).

O.p. moet evenwicht regelen door kleine polsbewegingen.

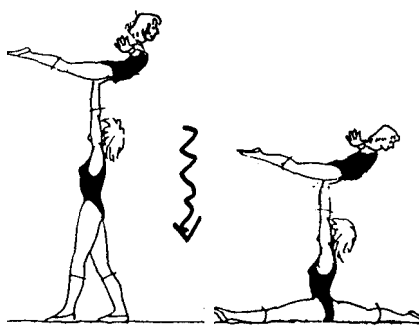
Hulpverleners:

Beveilig de houding van de b.p. bij borst en onderkant bovenbenen.

Vanuit stand kan men nu weer komen tot knie-voet-stand naar knieën-hielenzit en weer omhoog. *Veel herhalen zonder balen!*

- Variaties

De variaties kunnen we in eerste instantie aanbrenge in de houding van de b.p. Daarna kan ook de o.p. zijn positie veranderen. In tekening 8 is een variant uitgebeeld. Langzaam en geleidelijk doorzakken!



8. Vliegtuig borstlings doorzakken naar spagaat

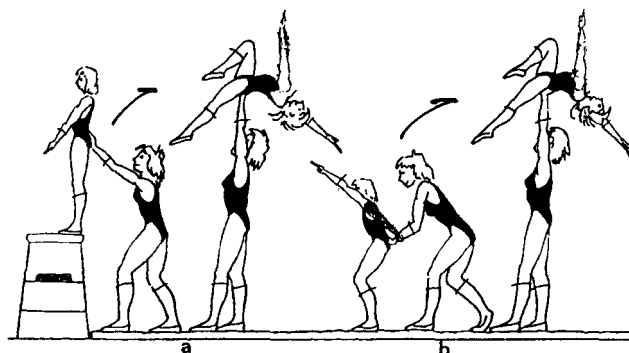
2.2.3. Het vliegtuig ruglings

Het vliegtuig ruglings is voor de b.p. qua oriëntatie moeilijker dan het vliegtuig borstlings. De b.p. verliest een moment het visuele contact met de vloer. De eindhouding heeft veel uitstraling en komt veel in demo-nummers voor.

De methodiek verloopt identiek aan het vliegtuig borstlings, dus weer via knieën-hielenzit, naar knie-voet-

stand naar stand. Ook heen en terug werken, bijvoorbeeld als specifieke krachttraining!

In dit geval zal alleen het vliegtuig ruglings in stand worden behandeld. Daarbij kan eerst gebruik worden gemaakt van een kastdeel of magic blok (zie tek. 9a). Daarna vanuit opsprong van de o.p. (zie tek. 9b).



9a. Vliegtuig ruglings vanaf kastdeel

9b. Idem, nu uit opsprong

Technische accenten:

- De o.p. plaatst zijn handen op de achterkant van het bekken (dus niet in de rug). De vingers zijn gespreid en wijzen langs het lichaam omhoog. De duimen wijzen naar elkaar.

De b.p. pakt in eerste instantie de polsen van de o.p. vast.

Op teken springt de b.p. op en tilt de o.p. de b.p. omhoog tot gestrekte ruglingse lig. Tillen vanuit de benen.

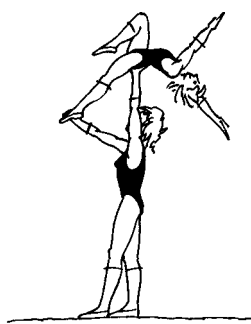
De romp vervolgens hol trekken.

Hulpverleners:

Hulpverlener helpt bij onderkant rug en achterkant bovenbenen het evenwicht te controleren.

Variaties:

- Een eenvoudige variatie is dat de b.p. één been optrekt tot de voet bij de knie is (zie tek. 10a). Idem met één been doorgetrokken naar spagaathouding (zie tek. 10b). Eerst met twee handen vast en daarna de o.p. één hand los!

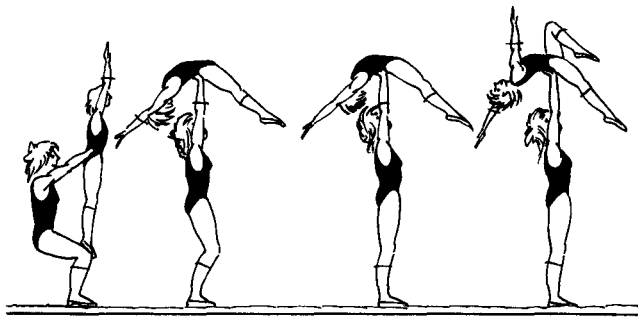


10a. Rugwaarts vliegtuig met opgetrokken knie



10b. Rugwaarts vliegtuig naar spagaathouding

- Rugwaarts vliegtuig vanuit stand op de bovenbenen van de o.p. (zie tek. 11).

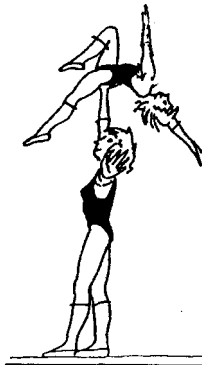


11. Rugwaarts vliegtuig vanuit stand op de bovenbenen

- Vliegtuig rugwaarts op één arm (zie tek.12).

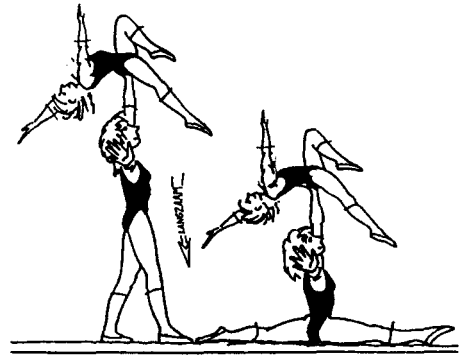
Technische accenten:

- De o.p. plaatst de ene hand dwars op het bekken van de b.p. en de ander rond de enkel. De b.p. springt op en de o.p. tilt weer uit de benen omhoog. De b.p. buigt het vrije been en strekt het andere. a.p. laat nu langzaam de enkel los en strekt de arm zijwaarts.



12. Het vliegtuig rugwaarts op één arm

- Rugwaarts vliegtuig met doorzakken naar spagaat (zie tek. 13), spreidzit, lig etc.



13. Rugwaarts vliegtuig doorzakken naar spagaat

Het uitzakken kan eerst via kniestand gebeuren, maar moet later rechtstreeks via spagaat. Ook kan men via kniestand naar spreidzit naar ruglig werken. Vooral voor een herenpaar is dit functioneel. Het kan later bij goede beheersing tevens een vorm van specifieke krachttraining zijn.

Samenvatting

- Het vliegtuig is een basiselement binnen de acro. Hiervoor zijn de volgende redenen aan te voeren:
 - belangrijke ervaring van het evenwicht voor zowel O.p. als b.p.;
 - vormspanningservaring van de b.p.;
 - functioneel element voor krachttraining van de O.p.;
 - grote trainingsoverdracht naar talrijke acro elementen;
 - grote toepasbaarheid binnen de diverse acro disciplines (duo's, trio's en heren vier).
- Bij beginners is het vooral van belang om goed te leren samenwerken.
- Het vliegtuig kan borst- en rugwaarts worden uitgevoerd.
 - Als specifieke krachttraining is het vliegtuig bijzonder geschikt: vanuit lig, zit, kniestand naar stand en omgekeerd.
 - De toepassingen zijn legio, omdat met de houding van zowel o.p. als b.p. veel gevarieerd kan worden. Bovendien kan men snel eenvoudige tempo-technieken (werpen met het vliegtuig) uitvoeren (zie tempo-werk). In demo oefeningen is het vliegtuig een 'gevraagd' onderdeel. Veel plezier ermee!

2.3. Staan op elkaar

Probeer altijd oprecht de zaken te bekijken vanuit het standpunt van de ander

Inleiding

Staan op de partner is een belangrijk dienstelement voor talloze balans- en tempo elementen. De uitgangspositie hoog boven de partner is een voorwaarde voor het goed kunnen uitvoeren van vele houdingen (balans) en salto-varianten (tempo). Het staan op elkaar moet met de jonge en lichte b.p. al

zeer vroeg getraind worden. De angst voor hoogte kan in deze fase nog speels en gemakkelijk overwonnen worden.

De veiligheid is bij dit 'dienstelement' van groot belang. Een aantal regels om gevaar in te dammen zijn in de methodiek verwerkt.

Staan op de partner kan op verschillende lichaamsdelen. Het belangrijkste zijn de schouders en de handen van de sterke o.p. Het belangrijkste element is het staan op de handen. Dit is de basis voor balans en tempo. Het staan in de handen kan gebeuren met de gezichten naar elkaar toe of met de gezichten van elkaar af.

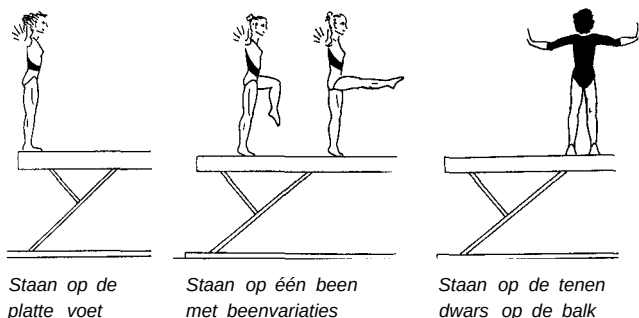
Bij de uitwerking is voor de volgende accenten gekozen:

1. Voorbereidende oefeningen
2. Staan op de bovenbenen
3. Staan op de schouders
4. Staan op de handen

2.3.1. Voorbereidende oefeningen

Bij de voorbereiding staat voor de b.p. het leren balanceren op diverse hoogtes en op verschillende vlakken centraal. De balanstraining doet tevens een beroep op de ontwikkeling van de coördinatie.

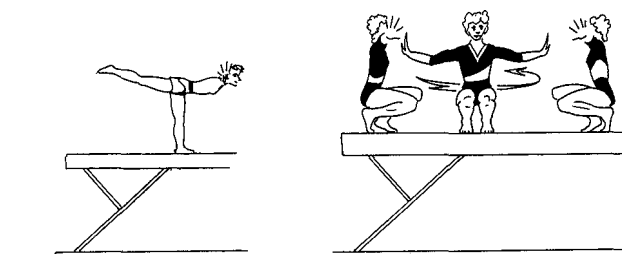
Voorbeelden van de 'hoogtetraining' voor de b.p. staan in tekeningserie 1.



Staan op de platte voet

Staan op één been met beenvariaties

Staan op de tenen dwars op de balk

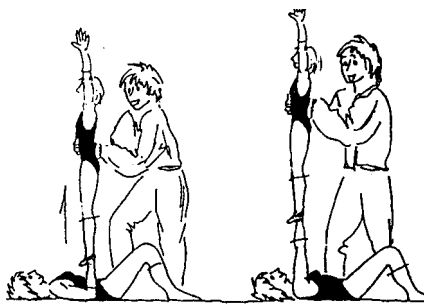


Zweefstand

Hurkzit met draaien

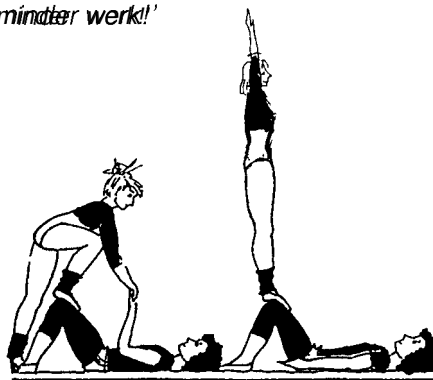
Tekeningserie 1: 'Hoogte training' op de balk

De o.p. moet tegelijkertijd functionele krachttraining uitvoeren om alvast te wennen aan het omhoog brengen en vasthouden van een behoorlijk gewicht. Naast het trainen met de halters, kogel, etc. kan weer op de grond het staan in de handen worden geoefend, waarbij de o.p. als krachttraining de b.p. op en neer beweegt (zie tek. 2a). De o.p. moet sterk in de armen zijn en met de vingers het enkelgewricht fixeren. Dezelfde oefening kan ook bij het wandrek getraind worden.



2a. Krachttraining armen van de op.

Ook kan de b.p. op de knieën staan (zie tek. 2b). Dit is meer krachttraining voor de benen van de o.p.: 'Ben je sterk, minder werk!'

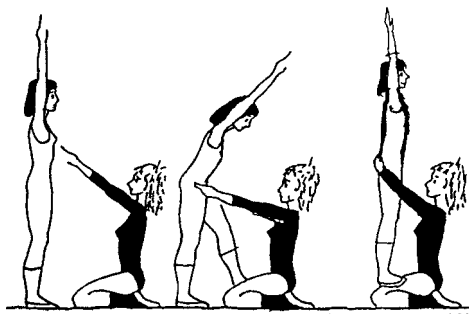


2b. Idem voor de benen van de op.

2.3.2. Staan op de bovenbenen

Het staan op de bovenbenen is belangrijk voor de latere piramide-bouw voor trio's dames en heren vier. Daarom moeten we dit vanaf het begin van de training mee-oefenen.

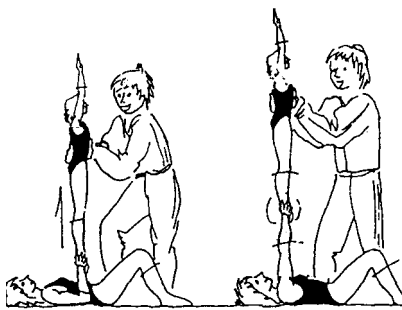
Als basis eerst staan op de o.p. in knieënzit (zie tek. 3). Dit kan met de gezichten naar elkaar toe en met de gezichten van elkaar af.

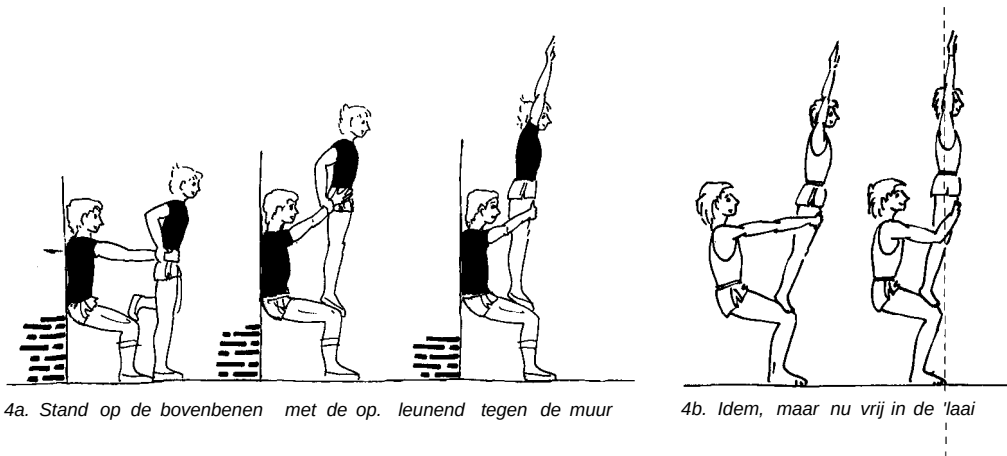


3. Staan op op. in knieënzit

Vervolgens doorgaan naar de opstap in stand. In eerste instantie de O.p. tegen de muur laten 'leunen' (zie tek 4a) en daarna vrij in de zaal (zie tek. 4b). Liever niet op kastdeel trainen, omdat men dan de schouders niet voldoende 'open' trekt!

Ook deze techniek kan weer met de gezichten van elkaar af en met de gezichten naar elkaar toe.



**Technische accenten:**

- De o.p. staat in gebogen houding met licht gespreide benen. De o.p. pakt vast rond het bekken van de b.p. De b.p. pakt de polsen van de o.p. vast. Voet voor voet opstappen op de bovenbenen. De b.p. laat daarna de polsen los en gaat volledig recht staan (dus niet naar voren hangen!). De voeten staan iets naar buiten gedraaid, recht boven de knieën (zie tek. 4a). De schouders naar achteren trekken ('open duwen'). Balanceren vooral met de benen! Het afstappen gebeurt tegengesteld. Ook kan er op teken afgesprongen worden. Nu opstappen vrij in de zaal (zie tek. 4b). De voeten worden - iets naar buiten gedraaid - op de bovenbenen geplaatst. De b.p. moet weer volledig recht staan. De o.p. kan dit sturen door op verschillende hoogtes gebogen voorlangs vast te pakken. Voor een goede stabiliteit moet de o.p. de b.p. als het ware naar beneden trekken. Ellebogen van de o.p. duwen van de zijkant tegen de bovenbenen. Voor de torenbouw een 'must'.

Variaties:

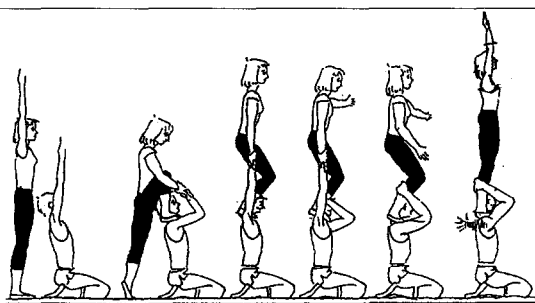
- In plaats van voet voor voet opstappen nu opspringen.
- Probeer ook de b.p. los te laten staan! a.p. kan nu variëren door hand voor hand achterwaarts de vloer te pakken (ook tot boogje achterover!).

2.3.3. Staan op de schouders

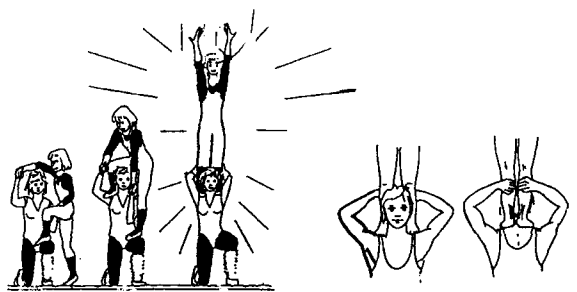
Het staan op de schouders is vooral een basis voor de torenbouw van de heren vier. Maar voor beginners is het een goede basisvorm om snel en veilig boven op de partner te komen. De toepassingen daarna zijn talrijk.

Spelen met het evenwicht is in het begin belangrijk, evenals het uitvoeren van goede veiligheidsmaatregelen. Er moet altijd een 'spotter' bijstaan - er moet achter de gymnasten een landingsmat liggen.

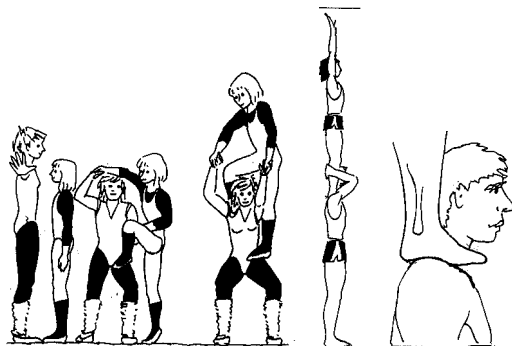
Het staan kan weer van laag naar hoog opgebouwd worden (zie tekeningserie 5):



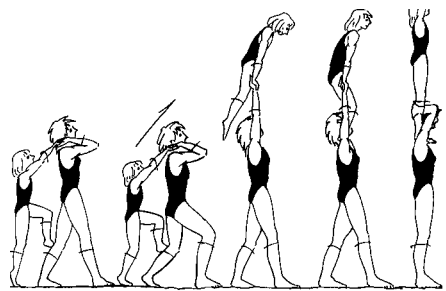
Sa. Streckstand op partner in knieënzit



Sb. Idem in knieëntand

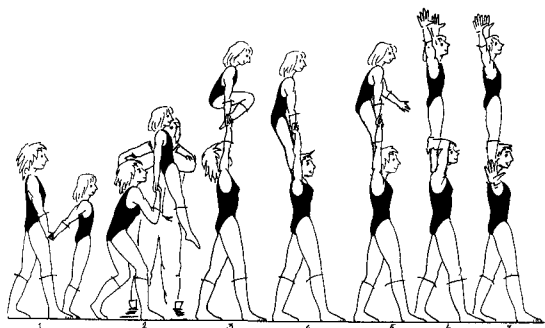


Sc. Idem met zijwaartse opstap



5d. Idem met achterwaartse opstap

Tekeningserie 5: Staan op de schouders



Se. Idem met voorwaarts doorhurken tot stand

Tekeningserie 5: Staan op de schouders (vervolg)

Technische accenten:

- In tek. 5a gaat het om het achterlangs opstappen via de hand-hand greep. De o.p. pakt daarna hand voor hand over bij de kuit. Het hoofd is vóór de handen. Rug recht! De b.p. moet de hakken tegen elkaar duwen.

In tek. 5b zijwaarts en achterlangs opstappen bij o.p. in kniestand. Hulpverlener kan b.p. achterlangs helpen bij de heupen (steungreep). Vooral van belang is het goed klemmen van de benen. Het hoofd moet vrij zijn. De b.p. staat met de hakken tegen elkaar. Afstappen via dezelfde weg.

In tek. 5c zien we het opstappen met de b.p. in stand. Belangrijk is op het dwarsaanzicht de stand van de voeten te zien. De holte van de voet klemmt rond de schouders. Hoofd van de o.p. bijna geheel voor de voeten van de b.p. ..

In tek. 5d volgt het achterwaarts opstappen via de kuit. Op teken volgt een strekking van het onderbeen met een gelijktijdige trekactie van de armen. B.p. springt tegelijk krachtig mee omhoog.

In tek. 5e moet de b.p. op teken vanuit inveren krachtig omhoog springen. De armen blijven daarbij volledig gestrekt. De o.p. buigt door de benen en duwt vanuit gebogen ellebogen de partner strak omhoog tot boven het hoofd. De b.p. hurkt pas boven het hoofd in en plaatst de voeten van achteruit op de schouders. Hakken direct tegen elkaar klemmen. Het hoofd van de o.p. is weer voor de schouders. Terug weer eerst handen vastpakken en via doorhurken tot stand.

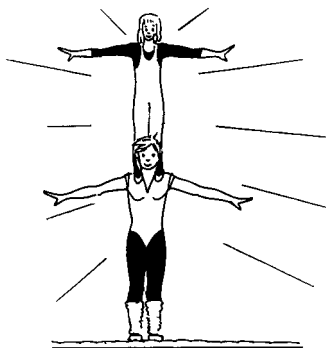
Vervolgens series maken.

Hulpverlening:

Helpen bij de bovenarm van de b.p. en mee helpen opduwen.

Variaties:

Variaties kunnen door o.p. en b.p. afzonderlijk of tegelijk plaatsvinden. B.p. naar voren en achteren bewegen, o.p. inveren en springen en o.p. handen los (zie tek.6).



6. Staan met de handen los

De b.p. probeert de O.p. tekens te geven wanneer hij/zij naar voren of achteren de balans verliest. Dit sturen gebeurt door druk (bij het naar voren gaan) of drukverlies (bij het naar achteren gaan) van de tenen op de schouders van de O.p. Deze moet hierop snel reageren om het evenwicht te herstellen.

Hulpverlening:

Hulpverlener/spotter moet voortdurend op de juiste houding letten. Dat betekent vooral de juiste lijnen in de gaten houden.

2.3.4. Staan op de handen

Het staan op de handen is binnen de acro een belangrijk profielement. Ook binnen de 'familie' van het staan op de partner is het staan op de handen het meest waardevolle element met de grootste uitstraling. Het element is zo waardevol vanwege:

- De grote mate van balansgevoel voor zowel de o.p. als b.p. ..
- Het grote aantal toepassingsmogelijkheden naar zowel balans- als tempotechnieken.
- De specifieke krachttraining voor de o.p. ..
- De vele coördinatieve eigenschappen.
- Zowel psychisch (overwinnen angst voor hoogte) als sociaal (teamwork) is het staan hoog op de handen van groot belang.

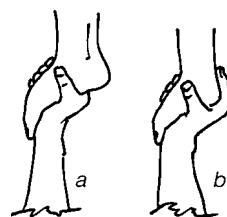
Binnen de familie van het staan op de handen kennen we twee varianten:

- A. Staan met de gezichten van elkaar af.
- B. Staan met de gezichten naar elkaar toe.

A. Staan met de gezichten van elkaar af

De methodiek volgt de standaard procedure. Vanaf de grond liggend, zittend naar stand. De eerste voorbereiding begint op de vloer waarbij men de juiste voet-hand plaatsing doorneemt.

In tek. 7 staat de hand-voet-plaatsing in twee varianten getekend. Afhankelijk van de voorkeur (gevoel!) kunnen ze toegepast worden. De enkel in zijn totaliteit moet ondersteund worden.

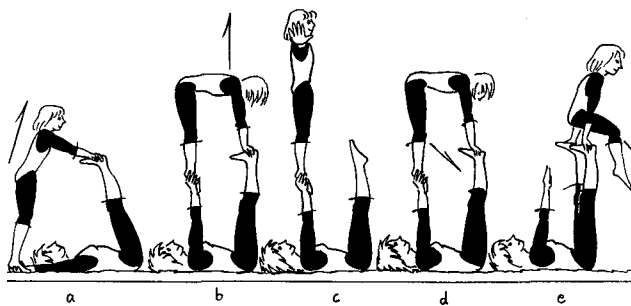


la .. Alle vingers rond het voetgewricht
lb. Nu met de wijsvinger langs de achillespees

Oe opbouw verloopt verder als volgt:

- Staan op de handen van de o.p. in ruglig met de gezichten van elkaar af.
- De o.p. ligt op de vloer (mat) met de benen recht omhoog.
- De b.p. staat in de handen van de o.p.; voeten van de o.p. vastpakken.
- Op teken actief omhoog springen tot stand. Daarna de handen loslaten en rechtop balanceren in de handen van de o.p.
- Het afstappen gebeurt omgekeerd, dus eerst weer

voeten vastpakken en tussen de benen doorhurken tot stand (zie tek. 8).



8. Staan op de partner in rug/lig

Technische accenten:

- O.p. moet een 'harde pols' (pols fixeren) hebben. O.p. vastpakken onder de holte van de voet. Test jezelf door vingers afwisselend los en weer vast rond de voet van de b.p. te knijpen.
- O.p. bepaalt, de b.p. moet alleen gestrekt blijven staan. Houding lang vasthouden (bijv. 10 seconden).

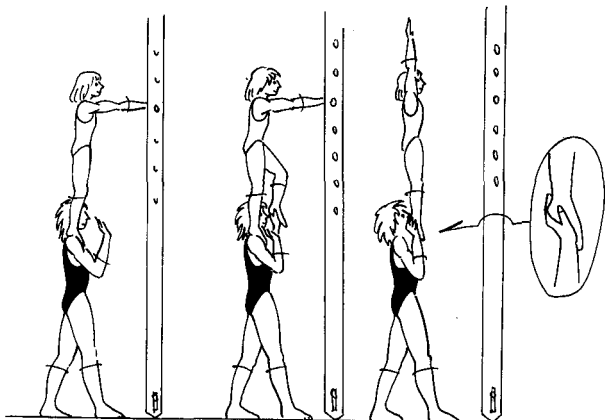
Hulpverlening:

Opspringen helpen bij buik-rug en daarna balans mee regelen.

In deze positie kan de o.p. ook de armen buigen en strekken (krachtoefening).

Een goede oefening voor kracht en balans is het komen van lig (o.p.) - via zit komen tot stand. De b.p. blijft gespannen staan. Ook weer terug naar zit. Als men dit 5 keer kan, is men fysiek klaar om andere elementen te leren c.q. in een oefening toe te passen!

- Idem nu bij het wandrek.
De o.p. gaat bij het wandrek staan en de b.p. klimt via het wandrek op de schouders. Hands vast aan het wandrek.
Daarna voet voor voet in de handen stappen.
Hands los van het wandrek en vrij staan (zie tek 9).



9. Staan in de handen van de op. in stand

Hulpverlening:

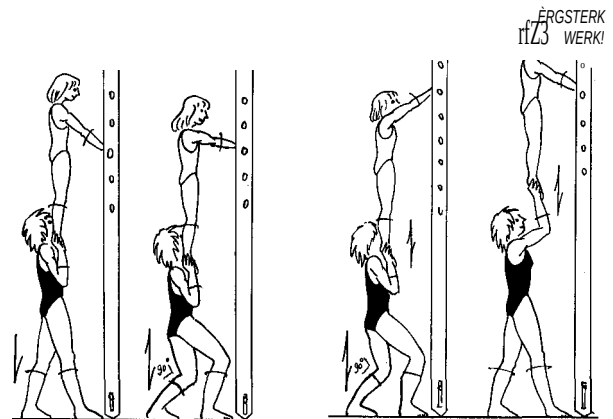
Schuin achter de O.p. gaan staan en attent zijn op het achterover vallen. Tevens spotten op de juiste li-

chaamslijnen. Rug o.p. moet bijvoorbeeld afgevlakt zijn (buik in) en de knieën op 'slot'.

De volgende stap zal vrij in de zaal zijn. Achter het team ligt in het begin een landingsmat.

Vervolgens moeten we spelen met het evenwicht:

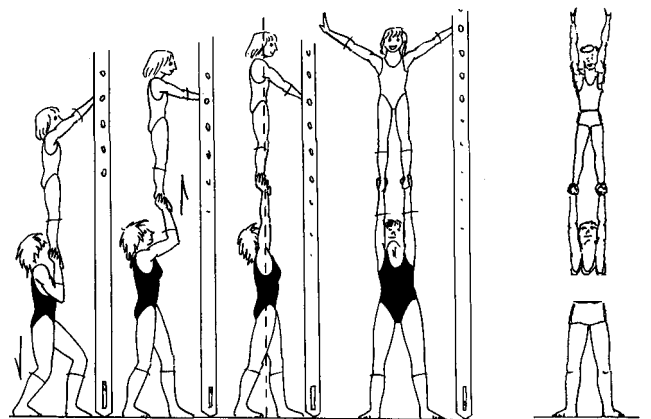
- de o.p. buigt en strekt de benen (zie tek. 10 a). Rug rechthouden. Tillen met de grote spiergroepen (vooral de beenspieren maximaal benutten!). Bui- gen tot $\pm 90^\circ$.
- de o.p. strekt de armen. Eerst niet volledig en bij het wandrek. Daarna ook volledig uitstrekken bij het wandrek. De b.p. let op zijn/haar vormspanning (zie tek. 10 b).



10a. Buigen in de benen

10b. Buigen benen + strekken van de armen

- Staan op de handen hoog (zie tek 11 a-b),



11a. 4-10 sec. staan bij wandrek

11b. Nu vrij in de zaal

Technische accenten:

- De uitduw gebeurt door een gelijktijdige inzet vanuit de benen en de armen (zie voorbereidende oefeningen).

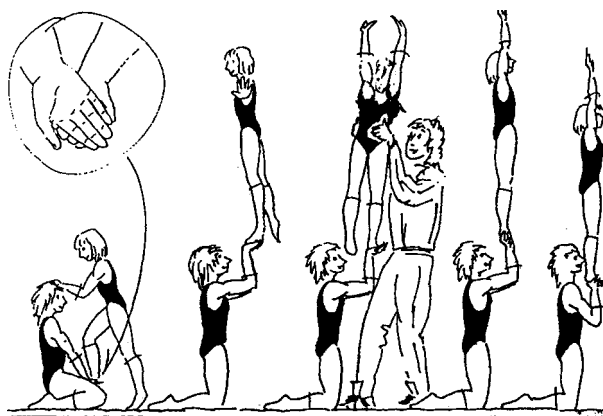
De armen volledig uitduwen en letten op de juiste houding (buik in en de knieën op slot). O.p. moet polsen fixeren. De armen als het ware achter het hoofd brengen. Dit geeft een betere houding en evenwicht.

B.p. volledig in vormspanning. Met de voeten kan men de evenwichtsveranderingen aangeven naar de o.p.: een subtiel spel.

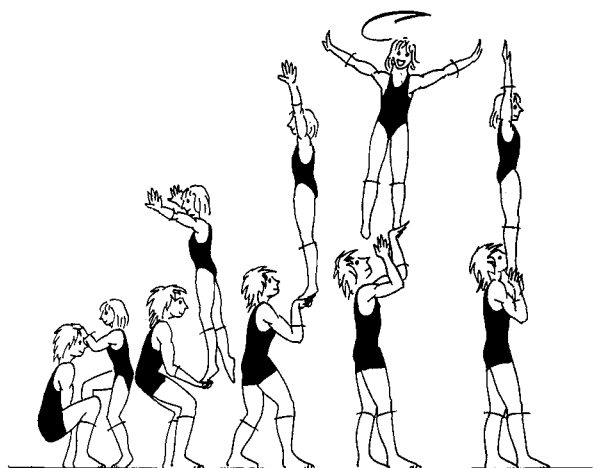
- Terug naar laag op teken van de o.p.: langzaam armen buigen en weer snel uitduwen en rechtstandig neer springen.

De nu uitgewerkte methode verloopt nogal traag. Na beheersing en controle moet men overstappen naar de 'toss-up':

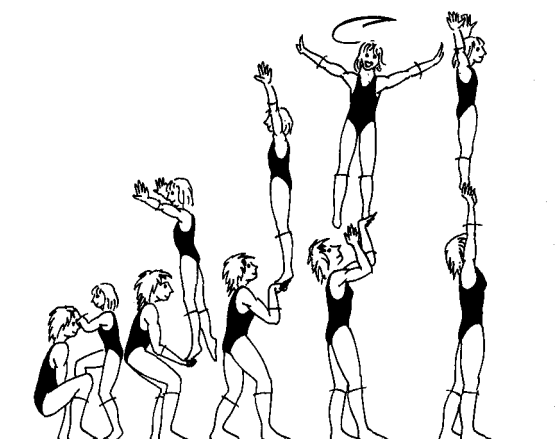
- Instappen en met een halve draai indraaien. Vanuit knieënzit uitstrekken. Daarna opbouwen naar hoog (zie tek. 12 a -b-c),



12a. Toss-up vanuit knieënzit



12b. Toss-up vanuit stand



12c. idem, maar nu door tot hoog

- In tek. 12a stapt de b.p. in de handen en legt zijn handen op het hoofd van de o.p. Op teken recht omhoog strekken, terwijl de o.p. krachtig mee omhoog duwt. Pas boven het hoofd met hulp gaan draaien. Het lichaam blijft in rechte vormspanning. De o.p. bepaalt het draaimoment!

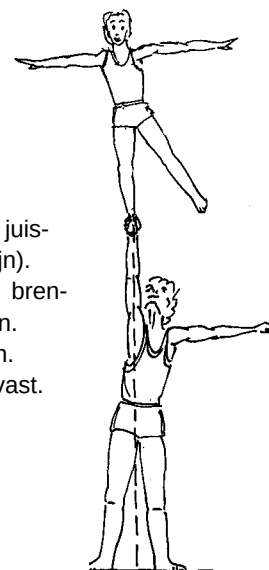
Hulpverlener helpt aan de draaikant bij buik-rug de draai te begeleiden en controleert de vormspanning.

- In tek. 12 b staat de o.p. in stand en volgt de vloeiende instap + uitstrekactie. Tot boven het hoofd wachten met het inzetten van de draai. *Hulpverlener* staat op verhoging naast het acroteam en begeleidt weer bij buik-rug.

In tek. 12 c loopt de actie door tot boven het hoofd. Hulpverlening kan eerst plaatsvinden met behulp van een gordel (gordel halve slag terugdraaien). Later afbouwen via hulpverlener op verhoging naar toss-up met aan de achterkant een landingsmat.

Vanuit deze positie zijn talrijke variaties te maken:

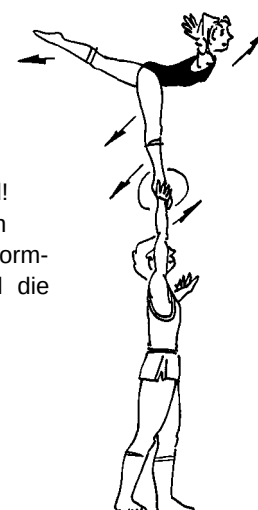
- Stand op één been (eerst laag oefenen waarbij o.p. met twee handen het been van de b.p. vasthoudt - zie tek. 13). Belangrijk is het letten op de juiste lichaamsslijnen (zie stippellijn). De heupen goed naar buiten brengen en vormspanning houden. Probeer dit in series te maken. O.p. dan ook met één hand vast.



13. Stand op één been

- **Idem** nu zweefstand (zie tek. 14).

Vanuit de vorige oefening kan men vele varianten van zweefhoudingen maken (zie voorbereiding op de balk). De o.p. heeft namelijk onder-tussen een feilloos gevoel voor evenwichtscorrectie opgebouwd! De pijlen geven de accentpunten voor de spotter aan: let op de vormspanning (lijnenspel) van vooral die punten.

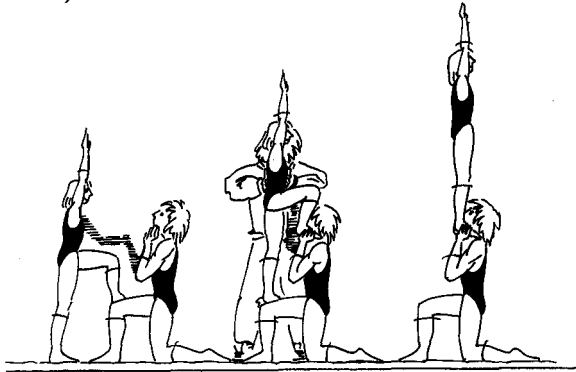


14. Zweefstand

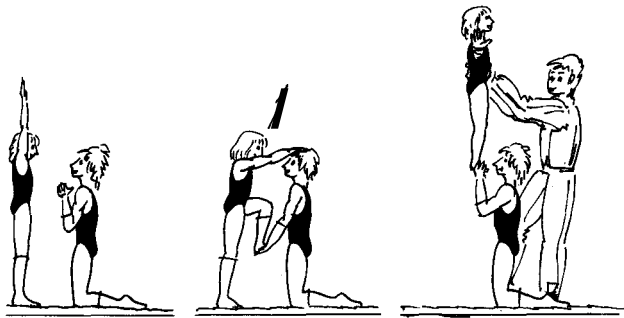
B Staàn op de handen met de gezichten van elkaar af.

Het staan met de gezichten van elkaar af is een belangrijke voorbereidende oefening voor talrijke tempo-elementen. Met name veel salto-varianten zijn vanuit deze positie mogelijk.

De opbouw verloopt van laag naar hoog (zie tek. 15a-b-c).



15a. Opstap vanuit knie/zit



15b. Opstap vanuit knieënzit (werpen)

- In tek. 15a zien we de langzame 'stap-voor-stap' opstap met één hand eerst vast. Eén voet op het dijbeen plaatsen en met de andere voet in de hand van de partner stappen. Vervolgens met de andere voet ook opstappen.

Deze oefening kan ook direct vanuit stand uitgevoerd worden. De O.p. staat dan in spreid-schrede-stand met de benen diep gebogen. De opstap verloopt identiek.

Hulpverlening: Het (bij de handen) helpen van de opstap. Later op verhoging bij buik-rug corrigeren.

- In tek. 15b volgt de snelle opstap. De b.p. wordt op een teken recht omhoog geduwd en komt vrij in de lucht te hangen. Vormspanning is een eerste vereiste. Werpen tot boven de schouders. Het opvangen gebeurt onder bij de voetzool en rond de hiel (plat-vorm zo recht mogelijk).

Hulpverlening: Bij armen of buik-rug de snelle opstap begeleiden. Evenwicht controleren.

- Tek. 15c geeft een beeld van de snelle opstap vanaf de handen op de gesloten knien. De o.p. zakt diep door de knieën en de b.p. stapt in de hoog op de bovenbenen van de o.p. Daarna volgt onmiddellijk weer de gezamenlijke strekbeweging omhoog tot boven schouderhoogte. Daarna snel ompakken rond de enkels van de b.p. De ellebogen 'rusten' tegen het lichaam van de o.p. Staàn met buik in en strak gefixeerde polsen.

Hulpverlening: Nu op verhoging.



15c. Opstap vanuit stand

Samenvatting

- Het staan op elkaar is in eerste instantie een belangrijk 'dienstelement' binnen de acro. De vele eindhoudingen geven een ruime keuze van balanselementen. Bovendien kan men veel variëren in die houdingen.
- Naast balanselement vormt met name het staan in de handen de basis voor talrijke balans- en tempo elementen. Dit element heeft een geweldige uitstraling en kan gevoeglijk als het profielement van de 'staande familie' beschouwd worden. Fysiek worden er hoge eisen gesteld aan de o.p. bij het heffen tot stand in de handen. Vooral tillen met de grote spiergroepen en letten op de juiste houding is de boodschap. De houding van de o.p. kenmerkt zich door een gespannen rug (buik- en bilspieren aanspannen, armen wanneer ze gestrekt moeten zijn maximaal doorstrekken en correcties tijdens de balans in pols en benen. Greep van de handen - vingers strak aanknijpen - de handpalm naar voren polsen. De b.p. moet over gevoel voor balans beschikken en een uitstekende vormspanning hebben. Zorg verder voor goede afspraken. In dit geval gaat het gezegde 'elkaar op handen dragen' dubbelop!
- De opbouw verloopt van laag naar hoog en van breed naar smal.

2.4. Beenbalans

Humor is de beste remedie tegen ergernis.

Inleiding

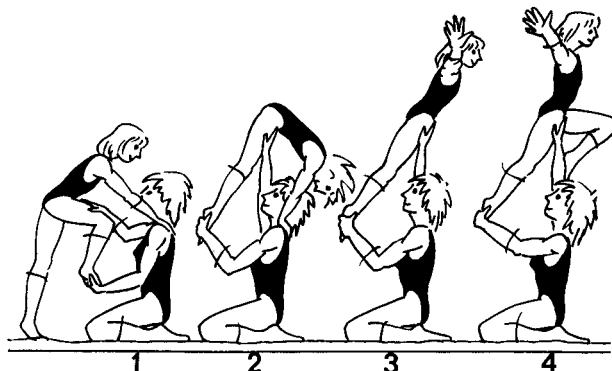
De familie van de beenbalansbewegingen is een esthetische acrofamilie en kent veel fraaie varianten. Bij uitstek geschikt voor demo's dus. De moeilijker varianten ziet men terug in de wedstrijd oefeningen. De b.p. moet bij vele varianten over de noodzakelijke lenigheid in de heupen beschikken om de beweging de maximale uitslag te geven. Alle spagaten moeten met maximale bewegingsuitslag kunnen worden geturnd.

De a.p. moet de nodige ervaring hebben met het balanceren van gewichten op één arm. Dat kan bijvoorbeeld met behulp van een kogel met handvat, halters, ijzeren staaf geoefend worden. Beide partners kunnen dit afzonderlijk trainen.

De opbouw verloopt van laag naar hoog:

1. Beenbalans met a.p. in knieënzit.
2. Beenbalans vanuit stand.
3. Zijdelingse beenbalans

2.4.1. Beenbalans met o.p. in knieënzit (zie tek. 1)



1. Beenbalans met op. in knieënzit

Technische accenten:

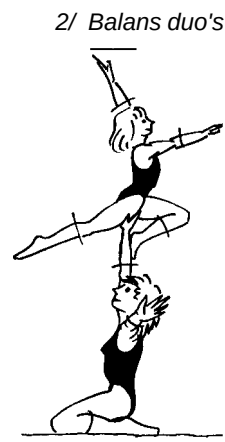
- B.p. stapt met één voet in de hand van de a.p. en legt de handen op de schouders. O.p. pakt met de andere hand (dit is de sterkste hand) vast bij het bovenbeen (zie beeld 1).
- Op teken van de a.p. opspringen tot gehoekte steun op de schouders. De a.p. moet dan al de sterkste arm in het verlengde van de romp hebben.
- Daarna moet de b.p. zich langzaam uitstrekken tot de boven balans (zie beeld 3 en 4). Eén been wordt daarbij gebogen tegen de elleboog van de b.p. geplaatst. Terug in omgekeerde volgorde.

Hulpverlening:

- Bij beeld 3 en 4 vastpakken bij buik-rug en evenwicht bijsturen. Even loslaten en weer pakken bij balansverlies. Werk daarbij aan de mooie lijnen: minder pijn bij een mooie lijn!
- De houding altijd minimaal 4 seconden vasthouden.

Variatie (zie tek 2):

- De arm strak zijwaarts houden en de andere strak langs de oren.



2. Op. één hand los

2.4.2. Beenbalans vanuit stand

De stap naar hoog kan vlot gebeuren wanneer de manier van vastpakken en de juiste lijnen laag goed worden uitgevoerd.

De opstap kan op 3 manieren gebeuren (zie tek 3a, b en c).



3a. Eén hand voet en één hand op het bovenbeen

3b. Eén hand voet en één hand onder het bovenbeen

3c. Twee handen vast bij het opstap-been

Afhankelijk van de voorkeur kan men kiezen.

- Bij 3a direct het bovenbeen van de b.p. pakken en de hele baan sturen.
- Bij 3b helpt de a.p. extra bij de opstap door één hand onder bij het bovenbeen te plaatsen. Daarna overpakken naar de voorkant van het bovenbeen.
- Bij 3c is de opstap vanuit twee handen van de a.p. Hier ook één hand overpakken.

In tek. 4 is de gehele opstap tot de eindhouding in beeld gebracht. Uitgegaan is van de opstap vanuit twee handen.



4. Beenbalans vanuit stand

Technische accenten:

- Na de opstap (op teken) steunt de b.p. op de schouders van de a.p. De schouders zijn vóór de handen. De a.p. zorgt ervoor dat de steunarm op

het bovenbeen recht omhoog is (zie beeld 2). De rug is afgevlakt en de knieën staan 'op slot'.

- In beeld 3 en 4 volgt het geleidelijk omhoog uitstrekken. Tegelijk met het omhoog uitstrekken van de romp plaatst de b.p. een voet tegen de elleboog van de o.p. De armen zoeken naar mooie en gracieuze lijnen waarna de eindhouding is bereikt. Deze positie minimaal 4 seconden vasthouden. De terugweg verloopt omgekeerd.

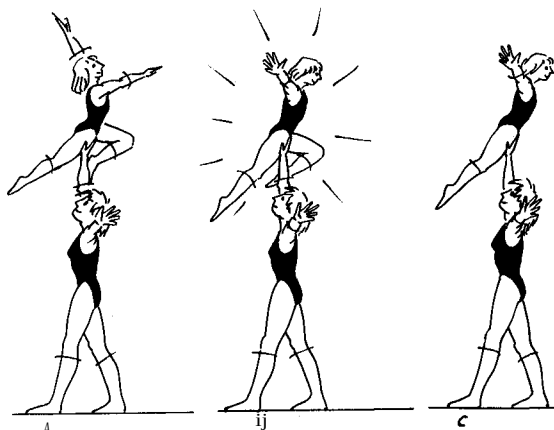
Hulpverlening:

- De opstap begeleiden bij het bovenbeen van de b.p. Bij het uitstrekken met steungreep bij buik-rug de b.p. in evenwicht houden. Probeer alleen licht bij te sturen: gedoseerd hulpverlenen.

De hulpverlener kan op een magic blok of kastdeel staan. Goed letten op de juiste lichaamslijnen. Acrogyt is een unieke vorm van kunst omdat men steeds kan 'boetseren' met de lichaamslijnen van de beide partners.

Variaties:

- a.p. doorzakken naar spagaat.
- a.p. één hand los (zie tek. 5a).
- B.p. voorste voet los van elleboog (zie tek. 5b).
- B.p. beide voeten weer gesloten (zie tek. 5c).
- B.p. voorste been uitstrekken naar spagaat (zie tek. 5d).



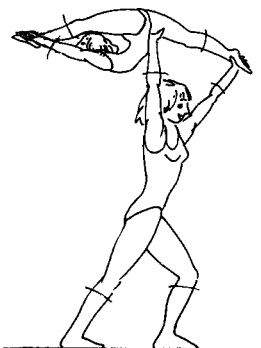
5a. o.o. één hand los

5b. B.p. voorste voet los

5c. B.p. beide voeten gesloten



5d. B.p. voorste been los en door strekken naar spagaat



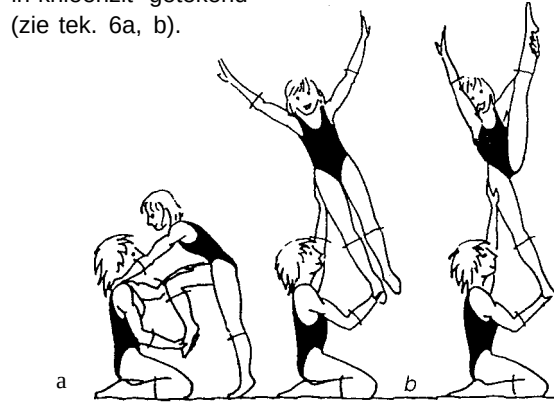
5e. B.p. idem, romp verder omhoog trekken naar het voorste been

- B.p. nu ook de romp verder omhoog trekken (zie tek. 5e).
- Bij 5a laat de o.p. de enkel los en strekt de arm strak zijwaarts. De b.p. past de armhouding aan.
- Bij 5b gaat nu ook de voet los van de elleboog.
- Het sluiten van de benen bij 5c is een logisch vervolg.
- Bij 5d trekt de b.p. het voorste been langzaam door naar spagaat. Met één arm het been vasthouden en weer de juiste lijnen (evenwicht) zoeken. De o.p. moet ook de lichaamshouding aanpassen. De romp moet naar voren worden gebracht.
- De variatie bij 5e is een vervolg van de voorgaande. Bij grote lenigheid van de b.p. kan de romp verder worden doorgetrokken tot het bovenbeen. Vanuit de positie in 4d kan de romp ook met $\frac{1}{4}$ draai naar binnen gedraaid worden. Dan draait de b.p. met de buik naar z'n eigen bovenbeen. Het spreekt voor zich dat de o.p. bij al deze acties de romp sterk naar voren laat hellen (zie tek. 5e).

2.4.3. Zijdelingse been balans

Deze beweging vormt een bijzondere variant binnen de familie van de beenbalans-technieken.

Het evenwicht in het zijwaartse vlak is voor beide partners moeilijker. De opbouw verloopt weer van laag naar hoog. In dit geval is alleen de zijdelingse balans in knieënzit getekend



6a. Oe opstap naar de zijdelingse beenbalans

6b. Variatie één been zijwaarts hoog heffen

Technische accenten:

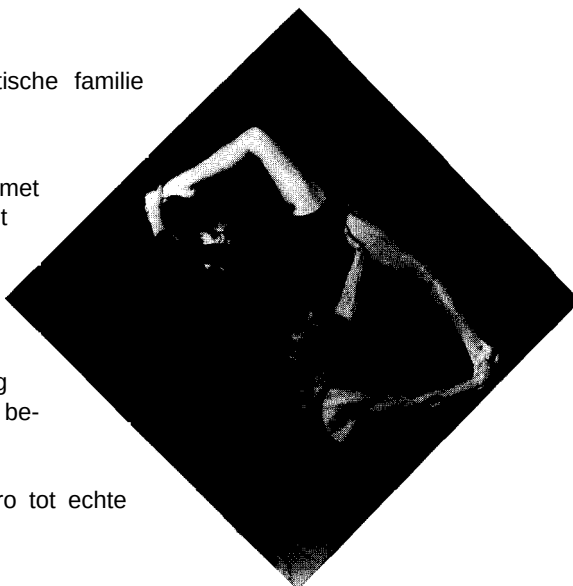
- De opstap gebeurt vanuit één hand bij de voet en een hand op de zijkant van het bovenbeen (zie beeld 1). De b.p. stapt op een teken op en maakt $\frac{1}{4}$ -draai. De heupen moeten na de draai boven het hoofd van de o.p. zijn. De armen regelen het evenwicht (lijnen-spel). Zie tek. 5a. Een variatie vanuit deze houding is het zijwaarts heffen van één been, zie tek. 5b.

Hulpverlening:

Een hulpverlener staat naast de b.p. De opstap bij het middel begeleiden tot hoog. Daarna de partners laten zoeken naar het evenwicht.

Samenvatting

- De familie van de beenbalansbewegingen is een esthetische familie in de acrogym. Talloze fraaie varianten zijn mogelijk.
- Voor de b.p. is dan een goede heuplenigheid van belang. De o.p. moet voor deze techniek vooral ervaring hebben met het balanceren van een gewicht op één arm. Dat vereist weer de noodzakelijke fysieke trainingen. Het heffen van maximale gewichten kan echter wel eens aparte gevolgen hebben ...
- De opbouw van de been balans verloopt vanuit knieënzit naar stand. Bij goede beheersing later ook van stand terug naar zit. Van stand naar zit werken en terug in serie is een belangrijke specifiek fysieke trainingsoefening. De beenbalans kan ook zijwaarts worden gemaakt. Het zoeken naar de mooie lichaamslijnen maakt de acro tot echte kunst (zie foto)! Veel creativiteit toegewenst.



2.5. 'Dienstelementen': Hurk-, Hoek- en Spreidsteunen

Leiding die niet werkt, houdt de mogelijkheden van de gymnast beperkt

Inleiding

Dienstelementen ondersteunen andere elementen. Ze zijn als het ware de 'slaven' van het turnen. Kenmerkend voor dienstelementen is diensengevolge het ontwikkelen van het steunvermogen.

De hurk-, hoek- en spreidsteunen zijn belangrijke dienstelementen binnen het toestelturnen, het rhönradturnen en de acrogym. In het toestelturnen vinden we de steunen terug bij brug gelijk, brug ongelijk, rek, ringen stil, balk, vloer en paard voltige. Naast dienstelementen zijn het soms ook spectaculaire eindhoudingen, zoals bijvoorbeeld de krachttoeren aan brug, ringen en op de vloer bij het hereturnen. Dienstelementen worden hier 'verdienstelijke' elementen!

Bij het rhönradturnen zien we de steunen als dienstelementen in en op het rad terug. Gekoppeld aan het draaiende rad is dit een complex gebeuren. Het steunmoment is korter en de timing bij het overgaan naar andere elementen moet zeer precies zijn.

Binnen de acrogym zijn de steunen dienstelement voor talrijke balanselementen. Maar ook als eindhouding hebben de steunen waarde, zeker wanneer de

b.p. over de nodige kracht en lenigheid beschikt. Veel originele varianten worden mogelijk (vergelijk hiermee het toestelturnen).

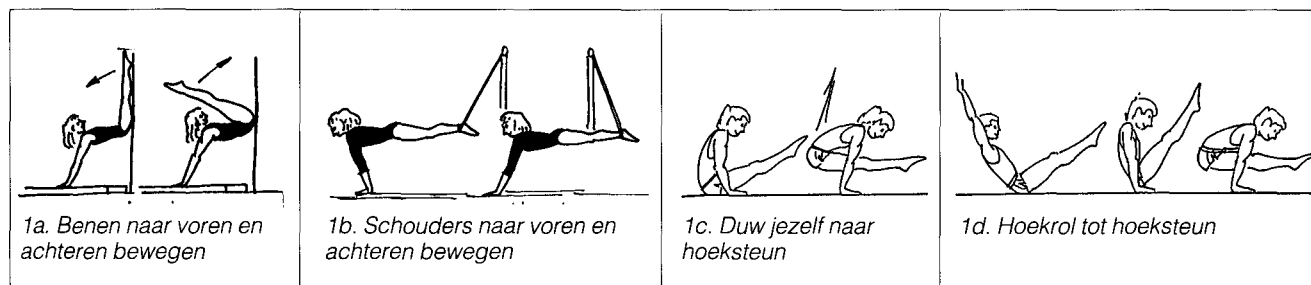
Langzaam zien we in onze maatschappij een degeneratie ontstaan van de schoudermusculatuur. Voor de fitness en andere cosmetische sporten is dat op dit moment een welkome bron van inkomsten. In het hele oefengebied van het turnen (teamturnen) behoren de steunvormen een geaccepteerd en gewaardeerd onderdeel te zijn. Het turnen is dan ook een onmisbare basis voor veel andere takken van sport!

De elementen kunnen goed in de individuele fysieke voorbereiding van het hele acroteam worden meegenomen.

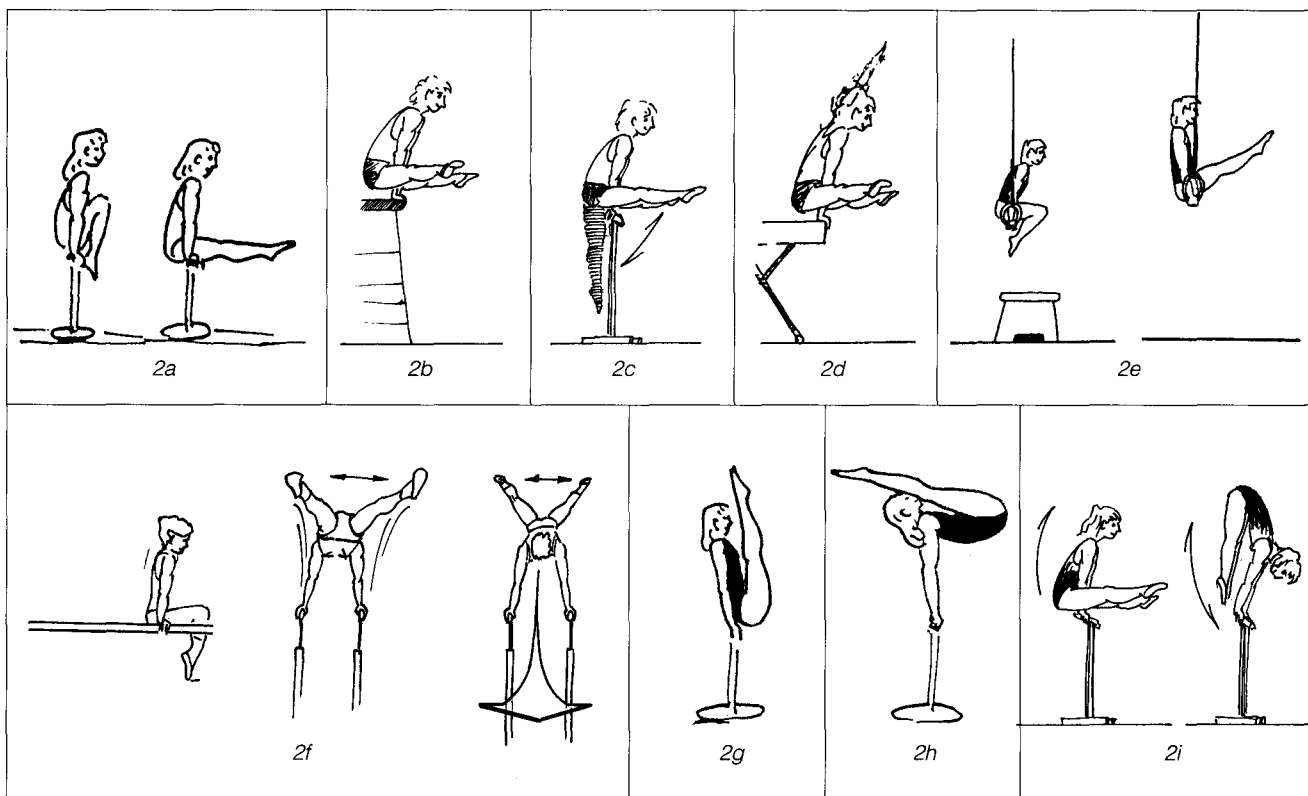
Fysiek doen ze een sterk beroep op de arm-, de schouder-, de buik- en de beenspieren. Accent ligt op het goed ontwikkelen van de steunkracht. Naast de fysieke faktor kracht wordt ook de neuromotorische basiseigenschap evenwicht zwaar op de proef gesteld. Goed steunen vereist een uitstekend gevoel voor balans. De o.p. moet snel op balansverstoring in kunnen spelen. Steunelementen kennen talloze varianten en verbindingen.

De voorbereidingen beginnen op de grond, de bank, de acropaaltjes en de toestellen. In de training kan men tegelijkertijd op de vloer als op de toestellen trainen.

Een aantal voorbeelden van fysieke steunvoorbereiding op de vloer staan uitgebeeld in tekeningserie 1.



Tekeningserie 1: Fysieke voorbereiding voor het steunen op de vloer



2a. Hurk en hoeksteun op de acropaaltes

2b. Spreidhoeksteun op de rand van de kast. Benen boven horizontaal

2c. Spreidhoeksteun op paaltjes (2-4 sec. spreidhoeksteun-terug tot steun en opnieuw... series maken)

2d. Spreidhoeksteun één hand op de punt van de balk

2e. Hurk- en hoeksteun in de ringen (ringen vrij van de heupen)

2f. Hurksteun en spreid-bovenbalans voor en achter in de brug

2g. Benen sluiten naar de romp op acropaaltes

2h. Nu de heupen heffen naar voren en omhoog. Benen horizontaal!!

2i. Uit spreidhoeksteun vervolgens de heupen heffen naar achteren. De heuphoek klein houden. Heen en terug werken

Tekeningsserie 2: Steunvormen op materiaal en toestellen

Het accent ligt op het goed uitduwen vanuit de schouders en het strekken van de armen. Het fixeren van de houdingen eist vormspanning in met name de beenromphoek. Het hoofd is op: 'kijk recht en ontspannen voor je uit en geniet van je kracht!'

Tegelijk met de voorbereiding op de vloer kunnen allerlei steunvarianten op de bank, op de grondbrug, op de acropaaltes en op praktisch alle toestellen worden getraind. Voorbeelden daarvan staan in tekeningserie 2.

In deze fase kan men ook beginnen met het uitvoeren van meerdere steunen na elkaar. Probeer zoveel mogelijk verschillende verbindingen te maken. Elke verbinding minimaal 2 seconden vasthouden.

'Wie heeft het clubrecord?'

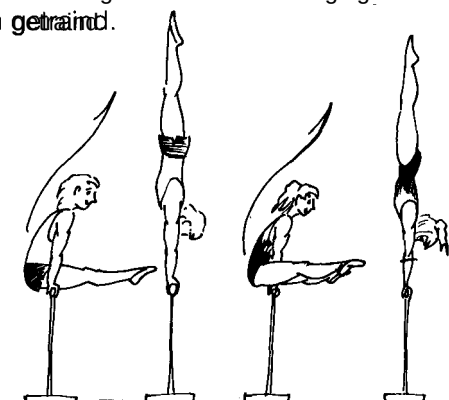
'Wie haalt het Guinness Baak of Records?'

Al werkend kan men de voorkeur of de aanleg van de gymnasten voor bepaalde steunvormen (h)erkennen. Benut later de sterke kanten van de gymnast(e) in de oefeningen.

Bij beheersing van de handstand is een van de belangrijkste trainingsvormen het uit steun heffen naar handstand. Deze trainingsvorm bevat waardevolle

elementen voor de hogeschool acrobatiek. Het is een profielelement met grote uitstraling. Naast kracht is heuplenigheid en balansgevoel een voorwaarde. Bij de inzet eerst de heupen maximaal heffen. De schouders gaan tot voor de handen. De benen kunnen via zijwaarts (lenigheid) omhoog worden gebracht. Een andere methode is achterlangs via bovenbalans naar handstand: zonder kracht geen macht!

In tek. 3 zien we het komen tot handstand vanuit hoek- en spreidsteun getekend. De beweging moet in series worden getraind.



Uit hoek- en spreidhoeksteun heffen naar handstand

Hulpverlening:

- Bij de uitvoering met het accent op lenigheid moet men voor de partner staan en met beide handen de heupen mee omhoog trekken. De b.p. moet de gespreide benen langzaam sluiten.
- Bij de uitvoering via bovenbalans vanaf de zijkant helpen door middel van de steungreep bij de romp. Rustig heen en terug werken. Probeer gedoseerd te helpen, dat wil zeggen alleen begeleiden waar nodig.

Nu volgt het steunen op de partner(s). Het grondvlak waarop gesteund moet worden beweegt en dat vereist aanpassing!

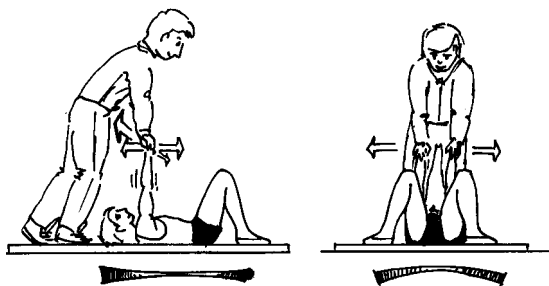
Dat grondvlak waarop gesteund moet worden cq. de o.p.(s), moeten beschikken over goede steunkracht, een juiste houding en gevoel voor balanscorrectie. Vandaar dat de o.p.'s zelf ook de steunvormen op vloer en toestellen mee moeten trainen. Ze ontwikkelen daardoor ook de motorische voorwaarden van goed steunen.

De opbouw van de hurk-,hoek- en spreidsteunen verloopt van:

1. Steunen op de partner in lig.
2. Steunen op de partner in zit.
3. Steunen op de partner in stand.

2.5.1. Steunen op de partner in lig

- De steunen beginnen op de vloer (mat) om de rug van de o.p. zoveel mogelijk te ontlasten. De gemakkelijkste positie is liggen op de rug, met opgetrokken knieën. De rug van de o.p. wordt hierdoor afgevlakt.
- Het is belangrijk om daarna de armen in de juiste houding te brengen, deze is recht omhoog. Dat vereist training op balansverstoring en een snel herstel. Met behulp van de partner kan dat fantastisch getraind worden (zie tek. 4).



4. Balansverstoring en herstel (zij- en vooraanzicht) door de partner van de armhouding. Een ideale vorm van coördinatie training!

- De bedoeling is dat de o.p. elke balansverstoring van de armen snel en goed herstelt. Herstellen wil zeggen: terug naar de uitgangspositie recht boven de schouders! De b.p. kan eerst beide handen naar voren, achteren en zijwaarts uit balans wegduwen. Daarna ook elke hand afzonderlijk uit evenwicht brengen. De o.p. zal hierdoor een uitstekend gevoel voor balans ontwikkelen. De neuromotorische ba-

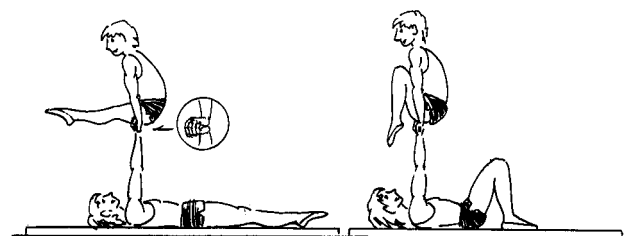
siseigenschap coördinatie wordt daardoor zeer 'geprikkeld'.

- De oefeningen kunnen ook samen met (of afgewisseld door) kracht oefeningen worden getraind. Dat betekent bijvoorbeeld dat de b.p. de armen naar voren, achteren of zijwaarts wegduwt, waarbij de o.p. weerstand geeft. Wanneer de b.p. plotseling de weerstand weg laat vallen moet de o.p. snel reageren! Altijd is en blijft het doel: terug naar de uitgangspositie met de armen recht omhoog.
- Daarna kunnen we overgaan naar het echte steunen van de b.p. op de in rugliggende o.p. Het vastpakken van de handen moet met een optimale buiging in de pols gebeuren. Te ver achterover buigen kan tot polsblessures leiden, terwijl te recht houden weinig balans geeft. In de middenpositie moet men naar de optimale balans zoeken (zie tek. 5).

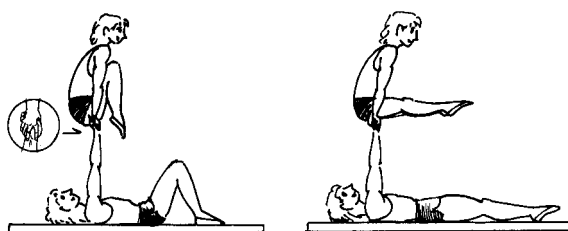


5. Vastpakken handen voor optimaal steunen

- Wanneer de partners goed vastpakken kan de b.p. rustig de gehurkte steun in de handen van de o.p. maken. Eerst kort steunen op de liggende partner om te wennen aan de belasting.
- Controleer de handhouding om pijnlijke polsen te vermijden. De partners moeten overleggen: deze houding is voor de o.p. het prettigst: en deze houding voor de b.p. Het is nu een zaak, door overleg, de meest gunstige houding voor beiden te bepalen.
- De steunvormen kunnen met de gezichten naar elkaar toe of van elkaar af worden uitgevoerd (zie tek. 6 a + b).



6a. Gehurkte en gehoekte steun met de gezichten naar elkaar toe



6b. Idem met de gezichten van elkaar af

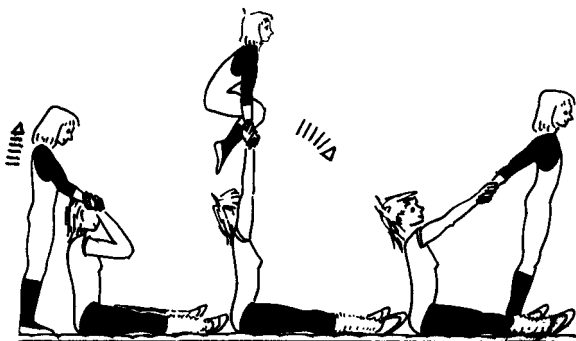
- Zoek de balans en blijf minimaal 4 seconden steunen.
- Tijdens de steun moeten de partners goed in elkaars handen knijpen. De vingers langs de pols geven de signalen door:
- Naar voren balans verliezen geef je aan door druk met de vingertoppen.
 - Naar achteren balans verliezen geef je aan door druk op de handpalm. De a.p. moet hier direct op inspelen en zijn/haar positie herstellen.

Hulpverlening:

- Aandacht voor de juiste steunlijnen.
- Controle op de handgrepen.
- Alert zijn op balansverlies.

2.5.2. Steunen op de partner in zit

Uitgangspositie is een kaarsrecht zittende o.p. Let hierbij op een rechte rug. De benen kunnen gesloten of gespreid zijn. De b.p. kan voor of achter de o.p. staan. In dit geval is alleen gekozen voor de positie waar de o.p. achter de b.p. staat (zie tek. 7). Op teken opspringen tot gehurkte steun.



7. Gehurkte steun op partner in zit

Technische accenten:

- B.p. direct na het opspringen de armen recht en vanuit de schouders uitduwen en strekken. Kijk recht voor je uit.
- O.p. idem armen en rug recht. Kijk omhoog naar de houding van de b.p. en regel de balans in de polsen.
- Op teken naar voren neerspringen.

Hulpverlening:

Bij het opspringen pak je de b.p. bij de elleboog in steungreep. Daarna alleen ingrijpen bij teveel balansverlies.

In plaats van in spreidzit kan de o.p. ook in knieënzit gaan zitten. De b.p. kan vervolgens met de steunen gaan variëren.

2.5.3. Steunen op de partner in stand

Hier naderen we de bestemming van de meeste dienstelementen: hoog boven en op de partner. Toch

is er nog een belangrijke tussenpositie, namelijk de spreidhoeksteun op een been van de partner. Voor het werken met trio's is dit een belangrijk dienstelement. In de trainingsopbouw met duo's kan men dit prima meetrainen (zie tek. 8).

- De o.p. steunt op één hand ter hoogte van de knie van de b.p. De duim wijst naar buiten. Met de andere hand de schouder vastpakken. De benen moeten minimaal horizontaal zijn en het hoofd op.
- De b.p. moet rechtop staan. Spanning op het achterste been houden en de schouders recht fixeren.

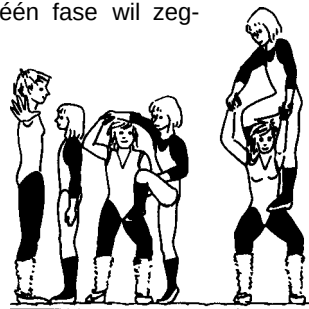


8. Spreidhoeksteun op één been van de partner

De eindbestemming van vele 'gedienstige' elementen is zoals gezegd op de handen boven het hoofd van de o.p. De opstapmethodes kan men in één of twee fasen uitvoeren.

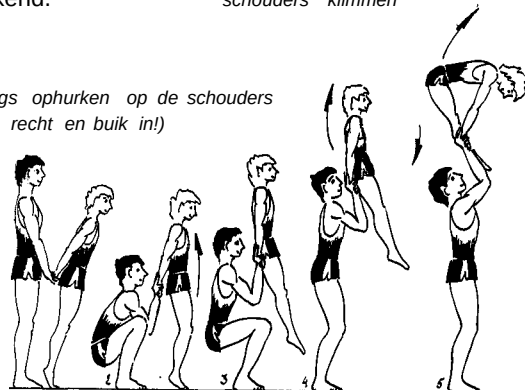
In twee fasen wil zeggen dat de b.p. eerst op de schouders 'klimt' en daarna de steun in de handen gaat uitvoeren. In één fase wil zeggen in één keer naar de steun op de handen.

De opstap in twee fasen kan van opzij, voor- en achterlangs gebeuren. Opzij is de meest eenvoudige. In tek. 9 a,b en c zien we de drie opstapmethodes getekend.

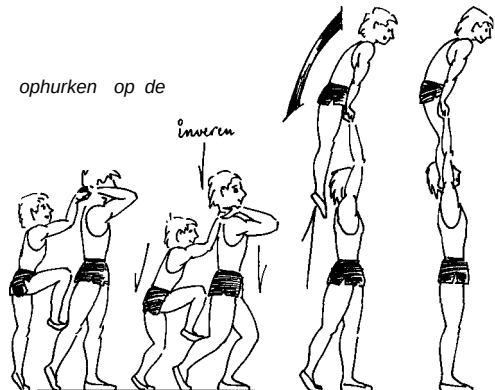


9a. Van opzij via 'trapje' op de schouders klimmen

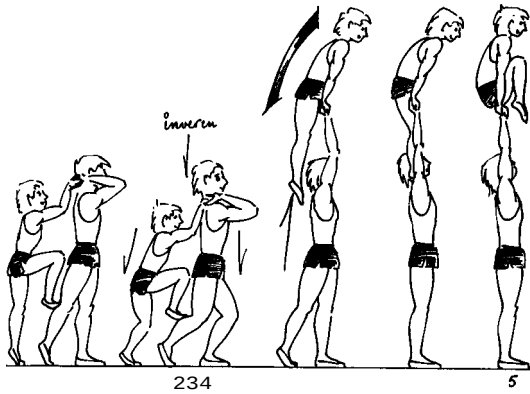
9b. Voorlangs ophurken op de schouders (b.p. armen recht en buik in!)



9c. Achterlangs ophurken op de schouders



In tek. 10 is het ophurken achterlangs nogmaals in beeld gebracht, gevolgd door de gehurkte steun op de handen.



10. Opstap van achteren gevolgd door de gehurkte steun

Technische accenten:

- O.p. plaatst afzetbeen op onderbeen van b.p. en pakt de handen van de b.p. vast (duim tegen duim - zie beeld 1 van tekening 10).

Beide partners veren in. De b.p. houdt de romp rechtop.

Op teken volgt de inzet. De partners strekken de benen. De b.p. trekt daarbij tegelijkertijd krachtig met zijn armen de o.p. omhoog. De o.p. strekt de armen en maakt vormspanning (zie beeld 3 van tekening 10).

De o.p. moet zich eerst maximaal omhoog laten trekken en pas op het hoogste punt op de schouders gaan staan (zie beeld 4 van tekening 10).

Vanuit de stand volgt daarna het rustige inhurken tot steun in de handen. De steun 4 seconden vasthouden (zie beeld 5 van tekening 10). Daarna kan men of terug tot stand op de schouders of voor doorhurken tot stand.

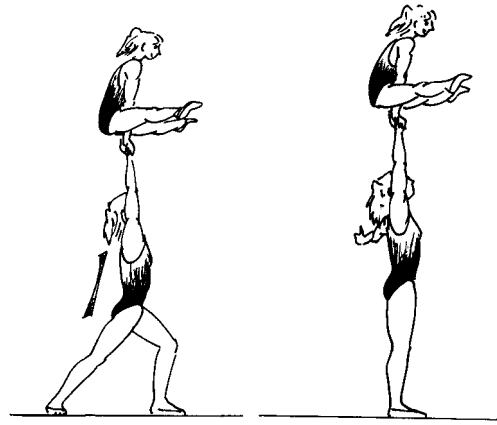
Hulpverlening:

De hulpverlener kan op een kleine verhoging staan (een magie blok). Na het inveren en omhoogtrekken de b.p. bij de elleboog pakken en mee optrekken tot

steun. Later pas eventueel in de laatste fase ingrijpen (laat pakken).

Variaties:

- In één keer doortrekken tot gehurkte steun. Dit kan zowel voor- of achterlangs. Beide partners moeten goed letten op rechte armen.
- Spreidhoeksteun en spreidhoeksteun op één arm (zie tek. 11).



11. Spreidhoek- en spreidhoeksteun op één arm

Voor wat betreft de spreidhoek gelden dezelfde aandachtspunten als bij het hurken. Wanneer deze dienstelementen worden beheerst kan men de moeilijker varianten pakken. Zie hiervoor ook bij de voorbereidingen op de vloer en toestellen.

Anders ligt dit voor de techniek van het steunen op één arm.

Technische accenten (zie tek.11):

- De b.p. pakt over naar de eigen handpalm en duwt volledig uit.
- De o.p. brengt het gewicht recht boven het hoofd. Kijk omhoog. De andere arm gaat strak opzij. Na 4 seconden weer vastpakken en: doorgaan naar een andere steunvariant of terug naar steun op twee handen, of de o.p. gaat naar zit, lig enzovoort.

Samenvatting

- Dienstelementen zijn de slaven van het turnen. Vaak vervullen ze de (on)dankbare rol andere elementen mogelijk te maken. De hurk-, hoek- en spreidsteunen zijn dienstelementen binnen het toestelturnen, het rhönradturnen en de acrogym.
- De relatie tussen toestelturnen en de acro is zeer nauw. In de voorbereiding kunnen de steunen door het hele team op de vloer en op de toestellen worden getraind. Het kan zelfs dienen als een bijzondere fysieke voorbereiding.
- De dienstelementen kunnen vervolgens gedifferentieerd op de partner in lig, zit en stand worden uitgevoerd. Het uiteindelijke doel ligt hoog op de handen. Als eindvorm kunnen de moeilijke varianten van de steunen gelden. De o.p. kan verzwaren door de b.p. op één hand te laten steunen. Het dienstelement wordt dan een 'verdienstelijk' element. De echte kunst ligt echter in de eenvoud: 'Streef naar perfectie en straal dit ook uit!' Uitstraling bij een geturnd onderdeel - hoe eenvoudig ook - dat ideaal verloopt, zet meer zoden aan de dijk, is voor de toeschouwer hoe dan ook interessant, is prettig om naar te kijken.

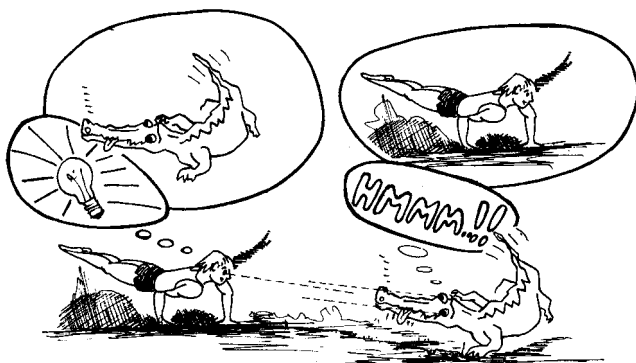
2.6. De 'krokodil'

*Once I did bad and that I heard ever;
twice I did good, but that I heard never*

Inleiding

De 'krokodil' oftewel de bovenbalans is een stokoude beweging. Uit zeer oude afbeeldingen blijkt dat de beweging vroeger veel op de grond geturnd werd. Nog maar kort geleden werd de beweging ook vaak in het toestelturnen uitgevoerd en wel op de brug gelijk als een statische houding. Nadat het soft turnen was geïntroduceerd, met het accent op dynamische- en groot ruimtelijke acties (thans ook wel space turnen genoemd) is de beweging meer en meer op een zijspoor geraakt.

In de acrogym is de beweging populair gebleven. De naam 'krokodil' alias 'kroko' in de acrogym dankt de beweging aan de gelijkenis met de echte krokodil (zie tek.1). In feite gaat het hier om dezelfde bovenbalans als bij het toestelturnen.



1. Kroko op de vloer (ook met één hand los)

De kroko is in de acro gewaardeerd, hoewel hij zeker niet gemakkelijk is.

Voorwaarden zijn

- Goede steunkracht op twee- of één arm(en).
- Gevoel voor balans.

Wanneer men de benen gaat spreiden is de balans gemakkelijker vast te houden. Een (spreid)hoeksteun als dienstelement moet beheerst worden. De moeilijkheidsgraad hangt af van het lichaamsdeel van de partner waarop gesteund wordt. De steun is gemakkelijker op een been (voorste- of achterste been) dan op de gestrekte arm. Bij trio's ziet men vaak beide varianten tegelijkertijd. Duo's heren en herenvier turnen de beweging vaak op het hoofd van de o.p.

De beweging spreekt tot de verbeelding en is uitdagend tegelijk. Talrijke variaties zijn mogelijk door veranderingen van lichaamshoudingen. De opbouw verloopt volgens de standaardprincipes van stabiel naar labiel, van laag naar hoog, van breed naar smal en van met bewegingshulp naar alleen:

1. Krokodil individueel op de vloer en (hulp)toestellen.
2. Kroko op de benen van de partner.

3. Kroko op de handen van de partner.
4. Toepassingen.

2.6.1. 'Kroko' individueel op de vloer en (hulp)toestellen

De eerste kroko kan zowel op de vloer als op een (hulp)toestel geschoold worden. Hulptoestellen zijn bijvoorbeeld kastdelen, grondbrug, banken en acropaaltjes. Toestellen waarop getraind kan worden zijn balk, brug gelijk en paard voltige. Bij de training kan hierop door- en naast elkaar getraind worden. In tekening 1 staat de krokodil op de vloer afgebeeld!

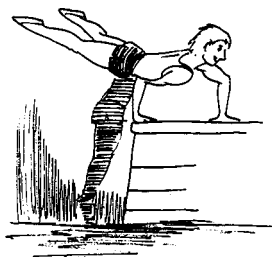
Technische accenten:

- Draai de elleboog van de steunarm gebogen onder de buik. De andere arm is voor.

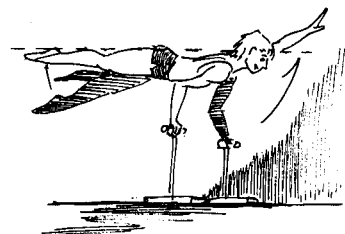
Spreid de benen maximaal en breng ze langzaam vrij van de vloer. Romp nu ook omhoog brengen en hoofd op. De hielen moeten opdezelfde hoogte zijn als de schouders. Maak er een mooi lijnenspel van: zie stippellijn!

Ook vanuit spreidsteun op de vloer de benen naar **achter** uitstrekken tot een gesloten houding en tot balans komen op de elleboog. Houding 2 of 4 seconden vasthouden. Varieer met been- en armhoudingen.

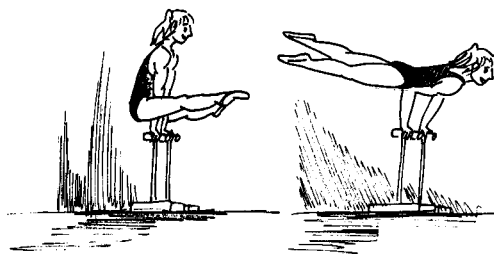
Wanneer de gymnast enig gevoel voor de juiste houding heeft en de vormspanning kan vasthouden, dan kan tegelijkertijd op de (hulp)toestellen aan de beweging worden 'gesleuteld' (zie tek. 2 a, ben c).



2a. Idem op een kastdeel vanuit spreidstand



2b. Nu op de acropaaltjes. Wie kan het op één arm?



2c. Vanuit spreidhoeksteun indraaien naar bovenbalans. Schouders en hielen op één lijn

Technische accenten:

- Vanuit de basishouding (ingedraaid staan) steunen op kastdeel en acropaaltjes. De benen langzaam naar achter brengen tot horizontaal. Dit 2 of 4 seconden vasthouden.

- Uit spreid hoeksteun eerst de armen en schouders volledig strekken. Daarna indraaien tot boven de voorkeur-steunarm. Elleboog buigen en onder de buik duwen. De benen kan men weer maximaal spreiden of gesloten houden. De gesloten houding vergt meer balansgevoel.

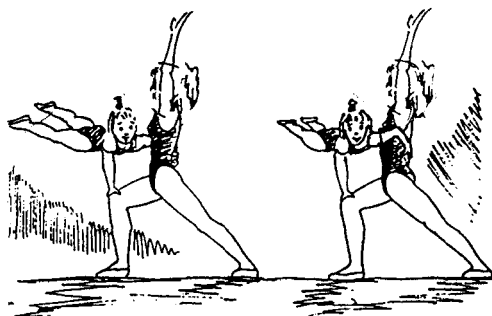
Hulpverlening:

De partner kan de balans vanaf de zijkant regelen bij een bovenbeen en onder de borstkas. Aandacht voor rechte lichaamslijnen.

We kunnen hierna de overstap maken (of ook tegelijkertijd trainen) naar bewegende steunvlakken, oftewel de partner(s). Als eerste komt hiervoor in aanmerking een been van de o.p. ..

2.6.2. Kroko op de benen van de partner

In eerste instantie is het 't eenvoudigst om op het bovenbeen aan de voorkant van de partner te steunen, omdat het vlak groter en stabiel is dan op het achterste been. Bovendien kan de o.p. gemakkelijker met de andere hand steun rond de heupen van de b.p. vinden. Tevens kan de b.p. in het begin de o.p. meehelpen de juiste balans te vinden (zie tek. 3 a-b),



3a. Kroko in verlengde van het bovenbeen

3b. Kroko dwars op het bovenbeen

Uitvoering 3a:

- O.p. staat in spreidstand met een been naar voren.
- B.p. staat voor de o.p. (gezichten naar elkaar toe). Eén hand steunt op de knie. De hand is binnenwaarts gedraaid en de vingers zijn gespreid. De hand is tot $\pm 90^\circ$ gebogen. De elleboog steunt midden in de buik. De andere hand is rond de heup van de o.p. ..

Uitvoering 3b:

- B.p. staat nu dwars voor de o.p. ..
- Met één hand nu voorlangs bij de heupen vastpakken.

Hulpverlening:

Zie de krokodil op de vloer. De b.p. kan tevens rond het middel van de o.p. helpen.

Vervolgens kunnen we overgaan naar de moeilijker variant op het onderbeen aan de achterkant van de b.p. (zie tek. 4):

- De o.p. steunt nu op het achterste been ter hoogte van de knieholte, de andere hand is rond het middel. Deze hand kan ook bij de schouder (zie gearceerde hand).



4. Kroko op het achterste been

Hulpverlening:

Er zijn een aantal mogelijkheden.

- Vanaf de zijkant kan men helpen bij buik en bovenbeen.
- Ook kan achter bij de benen, of voor bij de schouders extra steun worden gegeven.

2.6.3. Kroko op de handen van de partner

De moeilijkheidsgraad van uitvoering neemt toe, omdat het steunvlak smaller en ook hoger gaat worden. Bovendien mist de b.p. hoger de steun rond de heupen. Om te wennen aan de hoogte kan men de o.p. eerst in zit laten werken. Om goed in te kunnen draaien, kan gestart worden vanuit het dienstelement spreidhoeksteun (zie tek. 5).



5. Kroko vanuit spreidhoeksteun met bewegingshulp

Technische accenten:

- Vanuit de volledig uitgeduwde steun moet de b.p. indraaien tot boven de steunarm. De benen langzaam heffen tot horizontaal. Het hoofd is op. De o.p. let op dat de steunarm goed in het verlengde van de romp blijft om de krachten beter op te kunnen vangen. De andere arm draait met de b.p. mee iets in naar voren en regelt de balans. Weer 2-4 sec. vasthouden.

Uit deze positie kan men eerst zijwaarts neerspringen, maar ook terugduwen naar spreidhoeksteun. In serie is dit ook een specifieke vorm van krachttraining.

Als variant voor het afspringen kan ook terug doorgehurkt worden.

Hulpverlening:

Aan de zijkant staan op een verhoging (magic blok); de steunarm bij de bovenarm vastpakken en bij de onderkant van het bovenbeen het omhoog heffen begeleiden.

- Evenwicht reguleren: d.w.z. even loslaten en ingrijpen bij balansverlies. Hulpverleners aanpassen aan de situatie. Dit kan betekenen dat ook bij de polsen staande voor de o.p. het evenwicht geregeld kan worden.

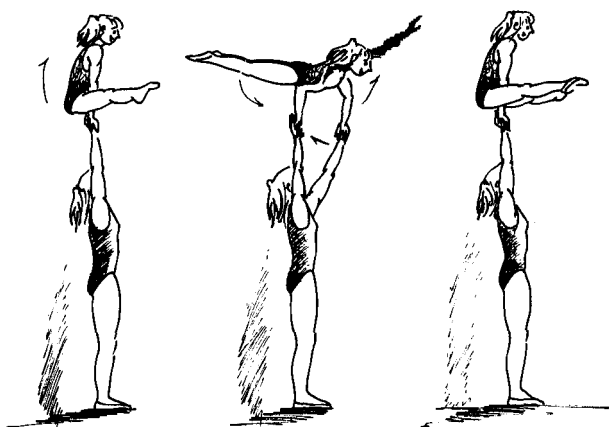
2.6.4. Toepassingen

De toepassingen omvatten een scala van mogelijkheden. Geef de creativiteit ook een kans bij de gymnasten: 'Wie maakt de kroko op een ander lichaamsdeel?'

Ter stimulering nog een aantal toepassingsmogelijkheden:

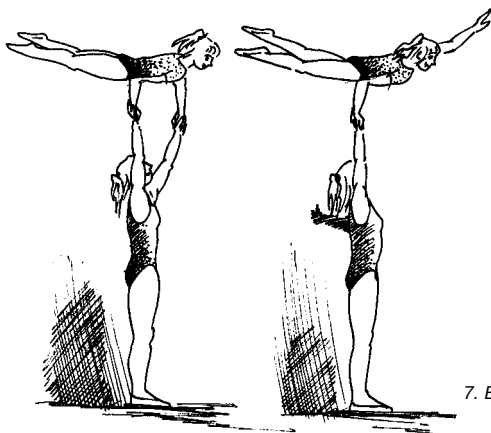
- Vanuit spreidhoeksteun naar de bovenbalans en vervolgens b.p. één hand los. De gearceerde arm geeft dit aan (zie tek. 6).

Na het loslaten van de handen pakt de o.p. de eigen hand van onderen vast ter stabilisering van de steunarm. Daarna weer de hand van de b.p. vastpakken en terug naar de spreidhoeksteun.



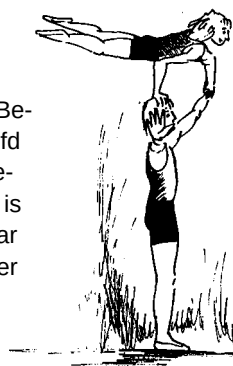
6. Kroko met één hand los

- Idem, maar nu ook de o.p. één arm los (zie tek. 7). Schenk veel aandacht aan de houding van de o.p. De rug moet recht zijn en de arm uitgeduwd in het verlengde van de romp.



7. Beiden steunend op één arm ...

- Kroko op het hoofd van de o.p. (zie tek. 8). Deze techniek wordt bij de jongens/heren duo's en herenvier toegepast. Belangrijk is de fixatie van het hoofd door de goed getrainde nekspieren. De houding van het hoofd is recht. Het hoofd mag wel naar voren en achteren bewegen (ter correctie van de bewegingen van de b.p.) maar niet op en neer! Duwen in de schouders. Uiteraard moeten de nekspieren ook afzonderlijk getraind worden en moet een hulpverlener in het begin de 'last' op het hoofd begeleiden.



8. Kroko op het hoofd van de op.

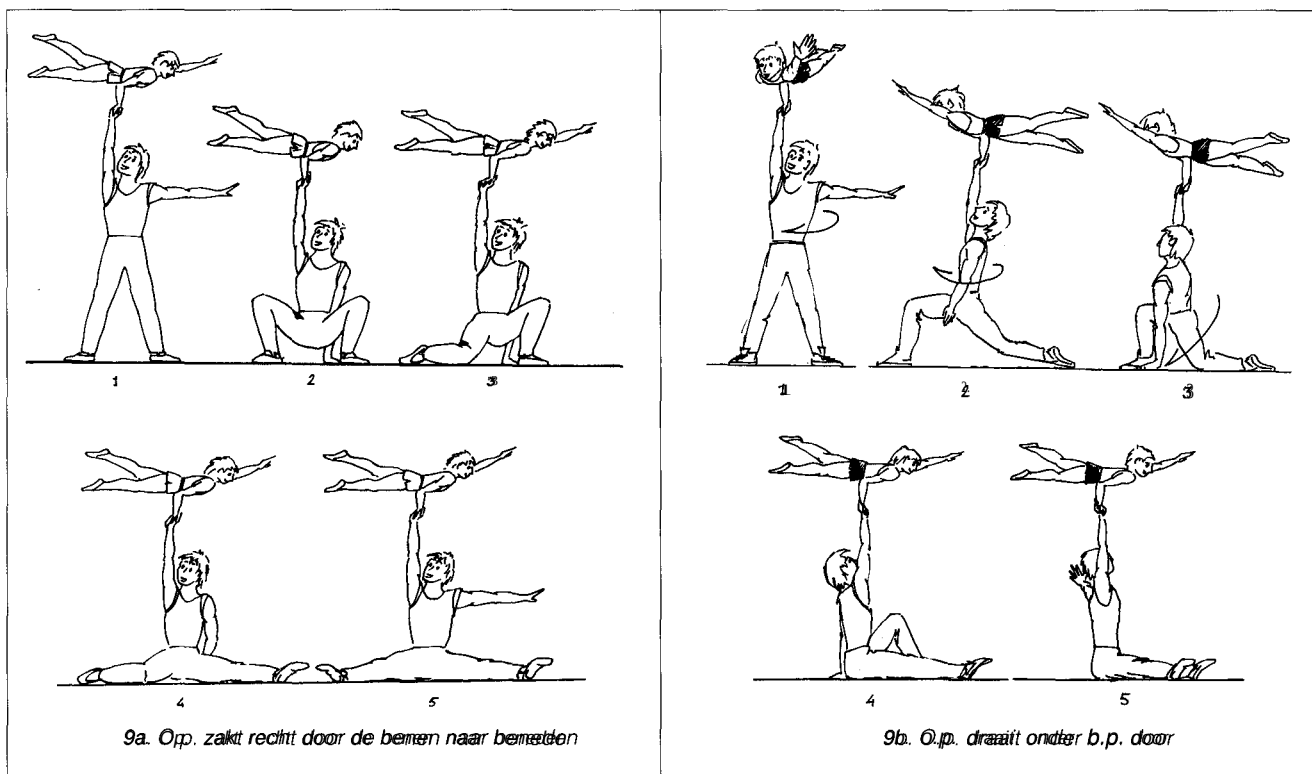
- De b.p. moet de vingers maximaal gespreid op het hoofd plaatsen.
- Met de andere hand kan met behulp van de o.p. het evenwicht geregeld worden. O.p. hoofd gespannen recht vooruit houden. Uiteraard moet de beweging eerst in zit en met bewegingshulp geschied worden. Daarna kan men van zit naar stand werken en omgekeerd.

Om van stand naar zit te werken bestaan twee methoden:

- 1) O.p. gaat recht naar beneden (zie tek.serie 9 a).
 - 2) O.p. draait in (zie tekeningserie 9 b).
- Bij 9a start de b.p. met de éénarmig gesteunde krokodil (zie beeld 1). - Het doorzakken gebeurt door buiging in de knieën. De bovenbenen moeten sterk zijn. De vrije hand wordt op de grond gezet (zie beeld 2). - Eén knie wordt naar de grond gedruwd en vervolgens wordt het andere been uitgeschoven naar voren (zie beeld 3 en 4). - Tot slot beide benen strekken en de arm naar zijwaarts (zie beeld 5). De b.p. blijft gedurende de hele actie in dezelfde positie en behoudt de vormspanning. Met spanning minder inspanning!
 - Bij 9b draait de b.p. in. - De o.p. draait mee en zakt tegelijkertijd door tot één knie de grond raakt (zie beeld 3). - De steunarm is dan ook op de vloer. Rond de steunarm verder draaien tot zit. De b.p. draait mee (zie beeld 4 en 5). Deze methode vereist fysiek en coördinatief meer van de o.p. ..

Hulpverlening:

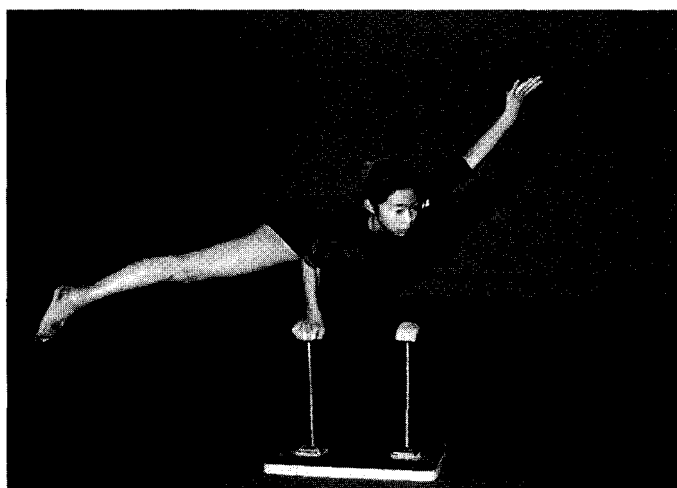
Een hulpverlener moet staande op een magic blok de b.p. tijdens het dalen ondersteunen of eventueel evenwichtsverlies herstellen. De o.p. kan zich dan maximaal concentreren op het 'dalen'.



Tekenserie 9. Twee methoden van 'doorzakken'

Samenvatting

- De krokodil is een oeroude statische houding. Vroeger was de beweging ook populair in het toesteltur-nen. Vooral in de brug gelijk bij heren én dames (!) kon men deze stand regelmatig in vele varianten be-wonderen. Populair is de beweging nog wel gebleven in de acrogym. De beweging vereist vooral veel kracht- en balansgevoel in de steunarmen van zowel de o.p. als b.p.. Als eindvorm is de krokodil een er-kende en gewaardeerde beweging. De beweging is toepasbaar op vele lichaamsdelen.
- Uitstekende mogelijkheden biedt de beweging om van stand naar zit te komen of van zit terug naar stand (specifiek fysieke konditie training). Een echte krokodil komt stiekem en verrassend op zijn prooi af. De acrokrokodil komt openlijk en herken-baar op zijn partner af. Het is een vreedzaam element met eerlijke karaktertrekken.



3. BALANS TRIO'S

Je karakter kun je niet veranderen; je kunt wel leren er op een andere manier mee om te gaan

Inleiding

Acrogym is een echte doorgroeisport. Wanneer een b.p. te zwaar wordt moet men naar alternatieven zoeken. Een uitstekend alternatief bij meisjes/dames is het vormen van trio's. Trio's bieden veel nieuwe mogelijkheden.

Met twee partners kan meer kracht uitgeoefend worden. Daardoor komen (sneller) moeilijke elementen binnen bereik. Het gaat erom deze krachten te synchroniseren (vergelijk hiermee het machaniek van een horloge).

Bij het werken met trio's moeten we weer duidelijk kiezen voor de profielementen ('the principals') en deze bij de acrogymnasten ook als zodanig herkenbaar maken. Doet men dit niet dan kan je in de rijstebrijberg van oefenvormen verzanden. Kies bewust, het levert minder tijdverlies op termijn op en goede motivatie door succeservaring.

Spectaculair en van groot belang in het werken met trio's voor balansoefeningen is de lage en hoge torenbouw. Men noemt dit ook wel lage en hoge piramide. Het stapelen van drie partners op elkaar vereist de nodige training en ervaring.

De training met trio's bestaat uit verschillende stappen. Vaak wordt gedacht dat men altijd met z'n drieën moet trainen. Niets is minder waar. In de praktijk moeten de beide o.p.'s afzonderlijk met elkaar trainen en moet ook de O.p. (of middenpartner = m.p.) met de b.p. apart trainen.

Individuele karakteristieken van het acroteam:

- Onderpartner:

De grootste, met het grootste gewicht; de sterkste met ook nog aanleg voor gymnastische- en acrobatische sprongen. Is zich bewust van een goede houding.

- Middenpartner:

Vergelijkbaar met de o.p. Ongeveer dezelfde lengte. Fysiek ook sterk is minder werk! Heeft een goed gevoel voor evenwicht. Meestal de sterkste van het team.

- Bovenpartner:

De kleinste en lichtste in het team, sterk, dynamisch en veelzijdig; moet ook acrobatisch goed geschoold zijn. De b.p. moet zich vooral specialiseren in evenwicht (handstanden). Moedige gymnaste zonder hoogtevrees. Het evenwicht is afhankelijk van steeds wisselende factoren:

- de hoogte van het lichaamszwaartepunt
- de grootte van het steunvlak
- of de techniek al dan niet in beweging wordt uitgevoerd
- fysieke kwaliteiten van het team (kracht, vormspanning en lenigheid), enzovoort.

Het hele team moet ook als een hecht team functioneren. In het algemeen zal de oudste als verantwoordelijke (aanvoerder) de leiding voeren. Zij/hij heeft de coach rol tijdens de oefening. De aanvoerder moet over ervaring beschikken en de nodige autoriteit uitspreken.

Behalve op techniek moet een train(st)er dientengevolge ook op het teamgevoel coachen.

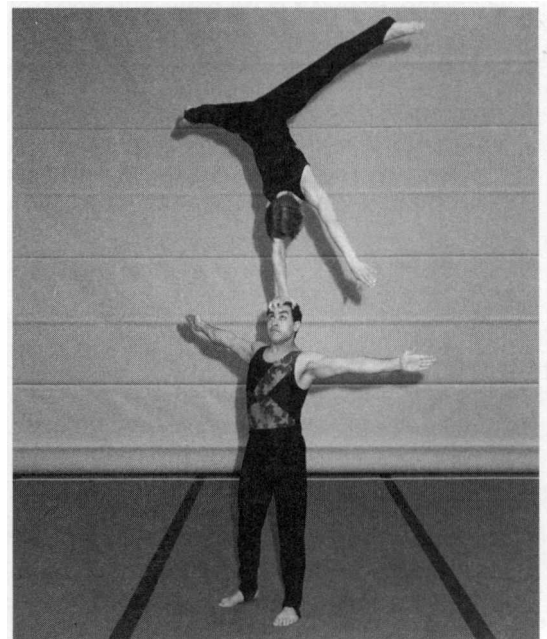
Binnen het programma voor het werken met trio's zullen de volgende elementen centraal staan:

1. Trio (hand)standen
2. De lage torenbouw (piramide)
3. De hoge toren ofwel artistieke acrogymnastiek!

Het trainen met trio's vereist een aparte benadering. De opbouw kan verlopen volgens onderstaande methode:

- A. Onderpartner met midden partner
- B. Onderpartner met bovenpartner
- C. Middenpartner met bovenpartner
- D. Onderpartner met midden partner en bovenpartner
- E. Individuele training:
 - onder- en midden partner vooral op kracht
 - bovenpartner accent op handstand en het staan op één hand (acropaaltjes).

Het hoeft dus geen probleem te zijn wanneer een partner eens ontbreekt bij een trio. De alternatieven liggen dan voor het oprapen. Dit maakt het werken met trio's minder kwetsbaar dan het werken met duo's.



3.1. Trio - (hand)standen

Alles hangt nauw samen met elkaar, het een kan niet zonder het ander, er zijn miljarden keerkringen waar-toe ook de mens behoort. Er is sprake van een adembenemend evenwicht

Inleiding

Zoals bij vele technieken in het turnen is ook de handstand bij het werken met groepen in de acro (trio's en heren vier) dominant. In elke balansoefening komt wel een handstandvariant voor.

Zonder handstand geen turnen, maar zeker geen acro!

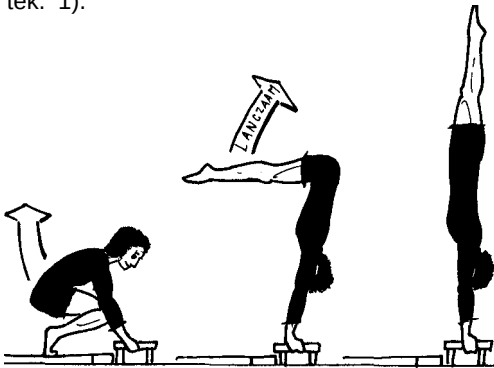
Het voordeel met trio's is in dit geval de maximale ondersteuning door de o.p.'s. Een voorwaarde is echter dat de o.p.'s geweldig goed op elkaar ingespeeld moeten zijn. Er moet sprake zijn van een 'adembemend evenwicht'.

In de praktijk moeten de o.p.'s afzonderlijk met elkaar trainen en moet ook de m.p. met de b.p. apart trainen. Door een rustige opbouw van laag naar hoog raakt een team goed op elkaar ingespeeld. In elke warming-up worden de handstanden in de vorm van voorbereidende oefeningen getraind. Hierin kan men op talrijke manieren variëren.

De uiteindelijke bedoeling is dat de handstand in de 'lage- en hoge torenbouw' wordt toegepast (zie volgende hoofdstukken).

Voorwaarden:

- Elke partner beheerst de vormgespannen handstand (veel oefenen op paaltjes of handstandklosjes (zie tek. 1).



1 Handstand op handstandklosjes

- O.p.'s behoren fysiek in orde te zijn: dat wil zeggen sterke arm- en beenspieren.
- O.p.'s moeten opereren als een team.
- O.p.'s moeten gevoel voor de juiste houding krijgen.

De coach moet bij die houding speciaal letten op:

- De ruggen van de o.p.'s.: deze moeten recht gehouden worden om blessures te vermijden.
- De juiste houding van de handstand(en).
- Aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een kleinere o.p. moet de handen iets hoger houden, om op dezelfde hoogte te blijven met de grotere o.p. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team is in het begin belangrijk.

In het algemeen past de grootste zich aan de kleinste aan.

Het trainen met trio's kan volgens onderstaande methode gebeuren:

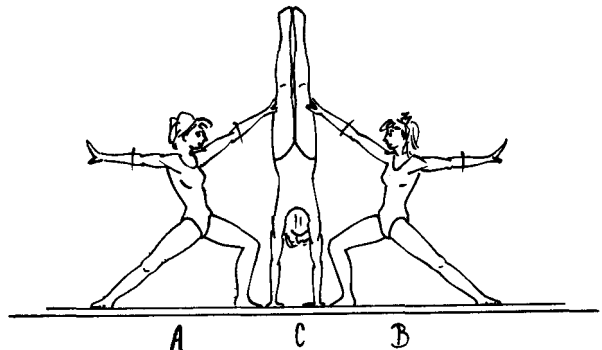
- Onderste partner met middenpartner
- Onderpartner met bovenpartner
- Middenpartner met bovenpartner
- Onderpartner met midden partner en bovenpartner
- Individuele training:
 - onder- en midden partner vooral op kracht
 - bovenpartner accent op handstand en het staan op één hand (acropaaltjes).

Oe opbouw van de trio handstanden verloopt via:

1. Handstand op de vloer
2. Handstand laag op verschillende lichaamsdelen

3.1.1. Handstand op de vloer

Als basis voor alle varianten geldt de fraai gespannen handstand op de vloer (zie tek. 2). De b.p. staat in de afgevlakte basishouding en de o.p.'s regelen de balans. Als training ook de b.p. loslaten en balans zelf laten regelen. Alle partners moeten uiteraard de handstand scholen c.q. bijhouden!

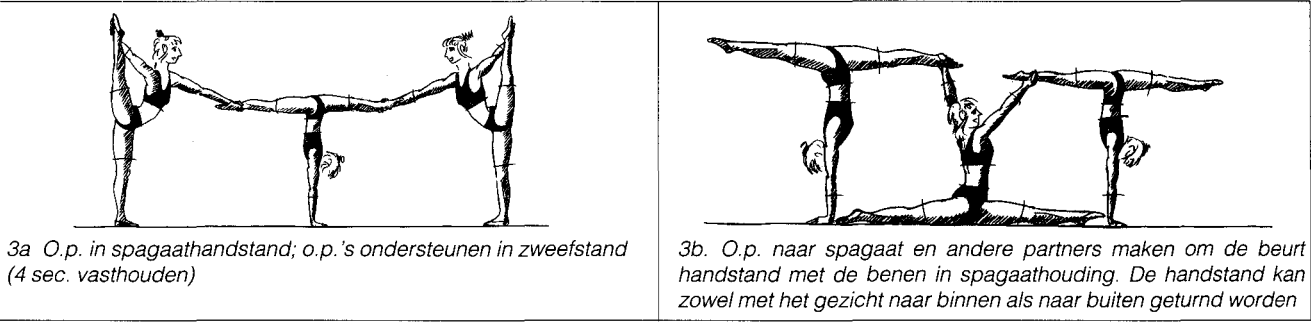


2. Handstand op de vloer met ondersteuning partners

Technische accenten:

- Eén lijn is fijn!
 Hands iets smaller dan schouderbreedte plaatsen. Kijk naar de handen (hoofd tussen de schouders). Armen-romp-tenen één rechte lijn.
 Tenen iets terug (licht afgevlakte romphouding). Duw je uit in de schouders en balanceer in de vingerkootjes (kootjes zijn wit van het knijpen).
 De b.p.'s pakken met één hand bij de bovenbenen vast en maken daarbij gracieus een eindhouding.

Het komen tot handstand (uit stand, uit hurkhouding, uit spreidstand, et cetera) variëren. Ook met de handstand spelen: staghouding, spagaathouding, gespreid, gehoekt, één arm, etc. Het terugkomen kan tot stand, spreidstand, tot spreidhoeksteun, spagaat, enzovoort. Afwisseling is van groot belang om de motivatie in stand te houden. Een aantal varianten staan in tekeningserie 3:



Tekenserie 3. Varianten van de handstand met een trio op de vloer

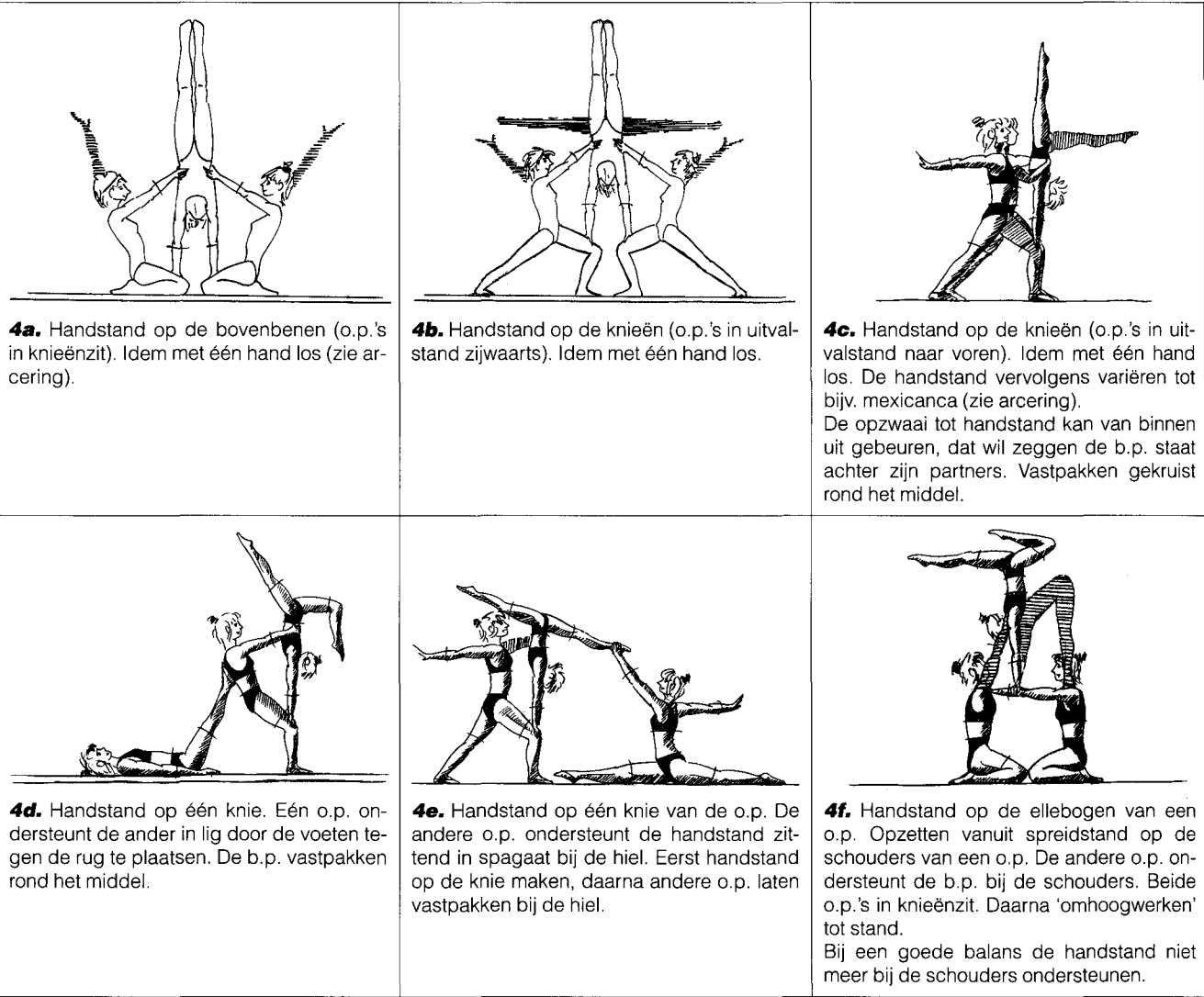
3.1.2. Handstand laag op verschillende lichaamsdelen

De stap naar het toepassen van de handstand op de 'lage' lichaamsdelen van de o.p.'s kan onmiddellijk gemaakt worden, zeker wanneer de b.p. de handstand in een goede lijn kan uitvoeren: zonder goede lijn meer pijn!

Op de lage lichaamsdelen kan men te kust en te keur eenvoudige, maar ook moeilijke varianten uitvoeren.

De kunst is en blijft bewust en gericht kiezen en niet verzanden in doodlopende stegen! Er is geprobeerd een selectie te maken van technieken met uitstraling naar doorgaande technieken. We spreken dan van een 'positieve trainingsoverdracht'.

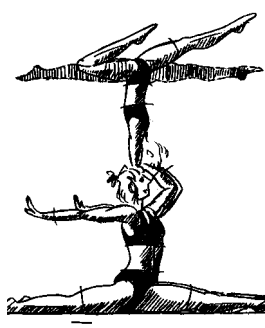
Gunstig hierbij is het feit dat de o.p.s in vele lage posities de b.p. uitstekend bij de heupen of schouders kunnen ondersteunen. Een aantal voorbeelden zien we in tekeningserie 4:



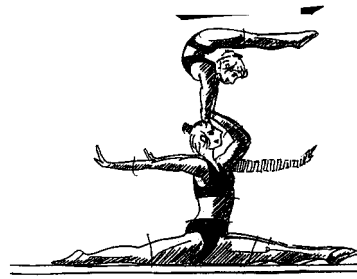
Tekenserie 4



4g. Handstand (staghouding) op de schouders van de o.p. De opstap vanaf de bovenbenen van de o.p.'s. O.p.'s klemmen na het opwerpen de armen van de b.p. ter hoogte van de elleboog. *Hulpverlening:* Op een magic bloc en vastpakken bij buik-rug. Omdat 'alles met alles samenhangt' kan men vanuit deze positie 'doorzakken' naar:



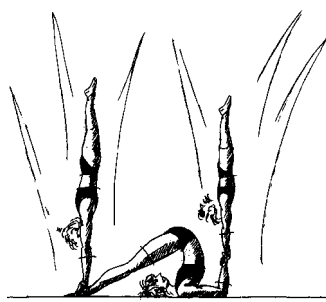
4h. Handstand in staghouding op de schouders van beide o.p.'s in spagaat. In spagaat goed de schouders op dezelfde hoogte tegen elkaar drukken. De o.p.'s pakken met de buitenste handen de b.p. vast rond de ellebogen. *Hulpverlening:* vanaf de zijkant bij buik-rug. Van stag houding doorgaan naar spagaat-houding (zie arcering).



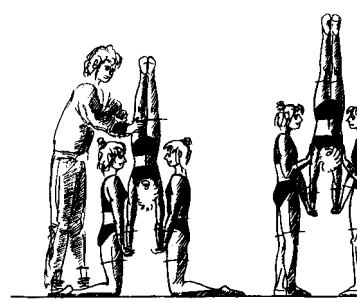
4i. Idem, maar nu b.p. naar 'mexicanca'. De benen moeten horizontaal komen. Dit element is een typisch lenigheidselement. Die lenigheid moet komen uit vooral het schouder- en lage ruggedeelte van de b.p. Bij goede balans ook de b.p. vrij in handstand mexicanca.



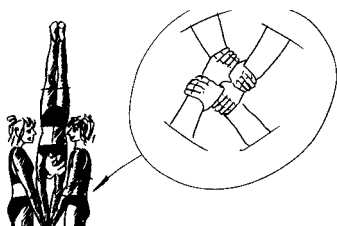
4j. Idem naar handstand in bovenbalans. De b.p. brengt de schouders naar voren en trekt de benen achter naar spagaat. Bij een goede spagaat is het eenvoudiger de balans vast te houden. Ook kan de spagaat in zijwaartse richting (dwarsspagaat) uitgevoerd worden.



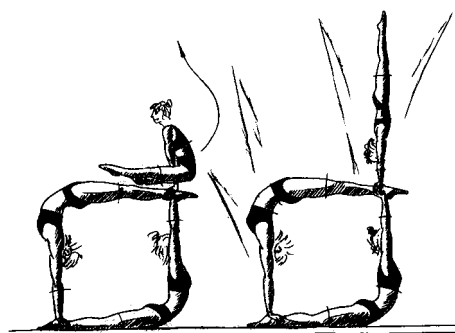
4k. Handstand op de voetzolen en handen van de in vouwlig liggende O.p. Handstand van twee partners met gezicht naar voren. De handstand in de handen kan ook met het gezicht de andere kant op worden geturnd. Tegelijk opzetten naar handstand. *Hulpverlening:* vooral aan de kant van de handstand in de handen (doorslaan voorkomen). Met zowel de handstanden als de liggende positie van de o.p. kun je eindeloos veel variëren.



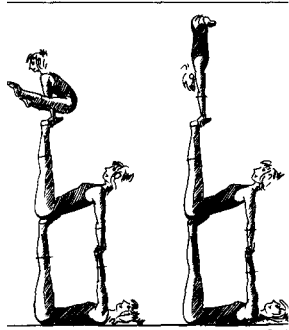
4l. Handstand in de handen van de o.p.'s. In de opbouw werken vanuit knieën met bewegingshulp naar stand zonder bewegingshulp. Deze oefening is vooral een trainingsoefening voor met name de verbinding met tempo-elementen. De handen van de o.p.'s moeten op dezelfde hoogte worden gehouden. Steun geven bij de bovenarmen/schouders.



4m. Idem, maar nu handstand op de basket. De basket zo plat mogelijk houden. De b.p. heeft de handen op elkaar en knijpt actief in de basket. Ook deze oefening is vooral een trainingsoefening voor de verbinding met tempo-elementen. *Hulpverlening:* op verhoging ervoor en vastpakken rond de heupen.



4n. Een bijzonder originele, maar ook uitdagende variant is de handstand op de in buiklig liggende en in handstand mexicanca staande o.p.'s. Zij moeten een stabiele basis vormen voor de b.p. Daarvoor is optimale lenigheid en een juist 'lijnen'spel een eerste vereiste. De ene o.p. gaat als eerste op de buik liggen, steunend met één hand op de vloer en de ander reikend naar een been van de naar handstand mexicanca opgooiende andere partner. Na het eerste contact de andere hand bijsluiten en de juiste balans zoeken. *Hulpverlening* is nodig aan de kant van het vastpakken van de voeten (voeten mee vasthouden ter hoogte van de enkels). De b.p. moet vervolgens eerst naar steun recht boven de in buiklig liggende o.p. Is deze positie stabiel, dan vanuit deze positie langzaam heffen naar handstand. Een vorm van 'artistieke acrogymnastiek'. *Hulpverlening* dan aan de zijkant en de b.p. beveiligen bij buik-rug. Afbouwen gebeurt volgens de omgekeerde volgorde.



40. Een mooi 'plaatje' is te zien wanneer de b.p. een spreidhoeksteun en/of handstand maakt op de voetzolen van twee op elkaar liggende o.p.'s. Zorg in de opbouw eerst voor stabiele, rechte lijnen. Als de basis 'muurvast' staat is het tijd dat de b.p. op het bouwwerk leert te klimmen. Ondertussen heeft de m.p. al wel met de b.p. in ruglig allerlei dienstelementen en handstandhefvormen getraind (vergelijk het werken op de acropaaltjes). Bij het omhoog klimmen buigen de beide o.p.'s iets in. De b.p. klimt via de zijkant (eerst met bewegingshulp) tot stand op de buik van de m.p. De o.p.'s strekken zich weer tot de stabiele basis. De b.p. kan vervolgens zijn kunstjes op de voetzolen tonen. In dit geval is dat de spreidhoeksteun en het heffen naar handstand. Hulpverlening is vooral gericht op het fixeren van de benen van de m.p.

Tekenserie 4 vervolg

De beelden spreken voor zich. Veel bewegingen vormen een belangrijke opwarmer voor het acroteam om over te kunnen stappen naar het letterlijk en figuurlijk 'hogere' werk. De doelstelling bij al deze technieken is en blijft:

- werk als een team
- let op je houding
- zorg voor een evenwichtige krachtinzet

- coach: aandacht voor de lengteverschillen van de o.p.'s!

Een belangrijke stap is het werken aan de handstand laag, waarbij de o.p.'s niet of nauwelijks extra ondersteuning geven. Deze handstandvarianten vormen vooral een basis voor handstanden in de lage- en hoge torenbouw.

Samenvatting

- In de acro is de handstand bij het werken met trio's en ook heren vier, dominant. In elke balansoefening komt wel één (of meerdere) handstandvariant(en) voor. Het voordeel met trio's/heren vier is de maximale ondersteuning door de o.p.'s. De o.p.'s zullen wel goed op elkaar ingespeeld moeten zijn. Er *moet* sprake zijn van een adembenemend evenwicht. In de praktijk trainen de beide o.p.'s afzonderlijk met elkaar en zal ook de a.p. (midden partner) met de b.p. apart trainen.
- Door een rustige opbouw van laag naar hoog raakt het team goed op elkaar ingespeeld. De trainer/coach moet speciaal letten op:
 - de ruggen van de o.p.'s.: deze moeten recht gehouden worden om blessures te vermijden;
 - de juiste houding van de handstand(en);
 - aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een kleinere a.p. moet de handen iets hoger houden, om op dezelfde hoogte te blijven met de grotere o.p. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team is in het begin van grote importantie.
- De opbouw verloopt van:
 1. Handstand op de vloer.
 2. Handstand laag op verschillende lichaamsdelen.
- De uiteindelijke bedoeling is dat de handstand later vooral in de 'lage- en hoge torenbouw' wordt toegepast. Alles hangt met alles samen. Een goede basis moet voor een hecht bolwerk zorgen.

3.2. De lage piramide

Oe meeste mensen zijn teveel met anderen bezig en te weinig met zichzelf

Inleiding

Bij een piramide denkt men aan een bouwwerk dat ergens duidelijk bovenuit steekt en waarbij de lijnen een karakteristieke piramidevorm vertonen.

Bij de lage piramide in de acrogym gaat het om constructies waarbij de onderste twee teamleden laag blijven en de b.p. de punt van de piramide vormt. Ook dit bouwwerk steekt boven het turnlandschap (= de vloer) uit, vandaar de vergelijking.

De lage piramide kent heel wat varianten. De kunst is om (de juiste) keuzes te maken en niet te verzanden in een rijstebrijberg van 'oefenvormpjes' die uit kunnen lopen in een doodlopend piramidepad.

Kies bewust voor doorgaande bewegingsvormen zodat men uiteindelijk bij de top terecht komt.

Piramides bouwen is kiezen voor het behouden van het evenwicht. Daarvoor gelden de volgende principes:

- Hoe hoger het lichaamsswaartepunt boven het steunpunt ligt hoe moeilijker het evenwicht is. Hoe dichter het lichaamsswaartepunt bij het steunpunt ligt des te gemakkelijker is het evenwicht te behouden.

- Hoe breder het steunvlak hoe gemakkelijker het evenwicht en hoe smaller het steunvlak des te moeilijker het evenwicht (zie ook piramidemodel).
- Hoe stabiel het grondvlak des te gemakkelijker het evenwicht. Hoe labiel het grondvlak, des te moeilijker het evenwicht.

Vanuit deze uitgangspunten moet men bij de piramidedebouw tot bewuste keuzes komen. In eerste instantie kiezen we hier voor twee varianten van de lage piramide:

1. De 'schredestandpiramide'
2. De 'dubbelstaande' piramide (twee o.p.'s staan naast- of tegenover elkaar).

Het hele team moet als een hecht team functioneren. De oudste neemt vaak als verantwoordelijke (aanvoerder) de leiding. Zij/hij heeft de coachrol tijdens de oefening. De aanvoerder moet over ervaring beschikken en de nodige autoriteit uitstralen.

Behalve op techniek moet de train(st)er dientengevolge ook op het teamgevoel coachen. Velen willen een vriend, maar weinigen doen de moeite om een vriend te zijn. In een goed team wordt veel gegeven en weinig genomen!

Trainen kan afwisselend gebeuren door:

- A. Onderpartner met midden partner
- B. Onderpartner met boven partner (top)
- C. Middenpartner met bovenpartner
- D. Als volledig team
- E. Individuele training:
 - onder- en midden partner vooral op kracht
 - boven partner accent op dienstelementen (hurk-, hoek- en spreidsteunen), de krokodil en handstanden. Dit vooral oefenen op acropaaltjes.

3.2.1. De schredestandpiramide

Bij de schredestandpiramide speelt de opbouw zich af rond een in schredestand 'vastgenagelde' onderste partner. Deze o.p. is meestal de zwaarste, vaak de sterkste en soms ook de 'slimste' van het team. Onder en boven op deze o.p. worden de andere teamleden 'gestationeerd'.

De o.p. staat stabiel op de vloer. Het achterste been is iets uitgedraaid en de voeten staan plat op de grond. De romp is recht en de armen lopen in het verlengde van de romp (zie tek. 1). Met de armen kan men uiteraard variëren, afhankelijk van het soort piramide.



1. De basishouding van de a.p. voor de schredestandpiramide

Vanuit deze basishouding kan men talloze varianten uitbouwen. Allereerst moet men het zoeken in de dienstelementen als de hurk-, hoek- en spreidsteunen (zie ook bij de balanselementen voor duo's). Ook de 'krokodil' kan uitstekend in de lage piramide verwerkt worden.

De belangrijkste toepassing is echter de handstandpiramide. De handstandpiramide is de 'profielpiramide', gezien de grote uitstraling en toepassingsmogelijkheden. Samenvattend kunnen we grofweg onderscheiden:

- A. Schredestandpiramide opgebouwd met dienstelementen.
- B. Schredestandpiramide met een dienstelement en een handstand.
- C. Schredestandpiramide opgebouwd met handstanden.

Ad A. Schredestandpiramide opgebouwd met dienstelementen

Dienstelementen ondersteunen andere elementen. Ze zijn als het ware de 'slaven' van het turnen. De hurk-, hoek- en spreidsteunen zijn belangrijke dienstelementen binnen het toestelturnen, het rhönradturnen en de acrogym. In het toestelturnen vinden we de steunen terug bij brug gelijk, brug ongelijk, rek, ringen stil, balk, vloer en paard voltige. Naast dienstelementen zijn het soms ook spectaculaire eindhoudingen. Dienstelementen worden dan 'verdienstelijke' elementen!

Binnen de acrogym zijn de steunen dienstelement voor talrijke balanselementen. Maar ook als eindhouding zijn de elementen van waarde, zeker wanneer de b.p. over de nodige kracht en lenigheid beschikt. Veel originele varianten zijn dan mogelijk.

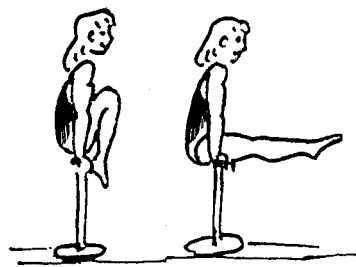
De dienstelementen kunnen goed in de individuele fysieke voorbereiding voor het hele acroteam worden meegenomen. *Harde arbeid wordt het meest geprezen door mensen die geen eelt op hun handen hebben.* Fysiek doen ze een sterk beroep op de arm-, de buik-, de rug- en de beenspieren. Het accent ligt speciaal op het goed ontwikkelen van de steunkracht. Naast de fysieke factor kracht wordt ook de neuromotorische basiseigenschap evenwicht zwaar op de proef gesteld. Goed steunen vereist een uitstekend gevoel voor balans. Elk lid van een trio moet snel op een balansverstoring kunnen inspelen.

Van de dienstelementen bestaan talloze varianten, combinaties en verbindingen. De voorbereidingen beginnen op de grond, de bank, de acropaaltjes en de toestellen. Het accent ligt op het goed uitduwen vanuit de schouders en het strekken van de armen. Het fixeren van de houdingen eist vormspanning van met name de been-romp spieren. Het hoofd is op: *'Kijk recht en ontspannen voor je uit en geniet van het uitzicht!'* Tegelijkertijd ook op de o.p. uitvoeren. Voorbeelden: zie tekenserie 2.

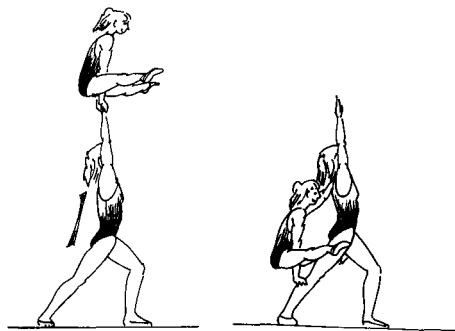
Ga ook meerdere steunen na elkaar uitvoeren. Probeer zoveel mogelijk verschillende verbindingen te maken. Elke verbinding minimaal 2 seconden vasthouden.

- 'Wie haalt de meeste?'

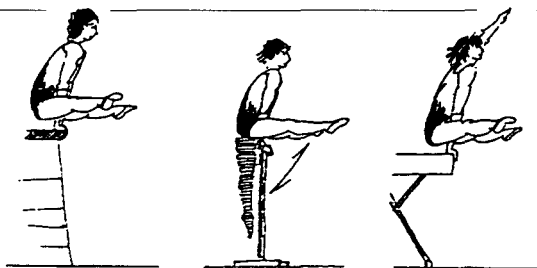
Al werkend kan men de voorkeur of de aanleg van de gymnasten voor bepaalde steunvormen (h)erkennen. Benut later de sterke kanten van de gymnast(e) in de oefeningen.



2a. Hurk en hoeksteun op de acropaaltjes



2h. Spreidhoeksteun op de o.p. laag en hoog

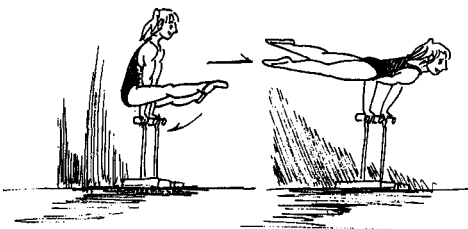


2b

2c

2d

2b. Spreidhoeksteun op de rand van de kast. Benen boven horizontaal
2c. Spreidhoeksteun op paaltjes (2-4 sec. spreidhoeksteun-terug tot steun en opnieuw... series maken)
2d. Spreidhoeksteun één hand op de punt van de balk

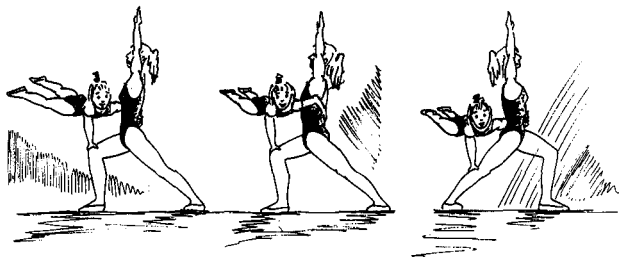


2i. Uit spreidhoeksteun naar krokodil. Benen en romp één lijn

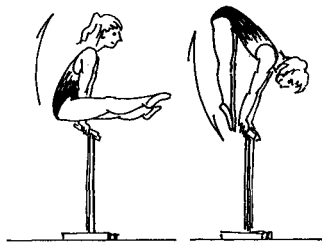


2e. Benen sluiten naar de romp op acropaaltjes

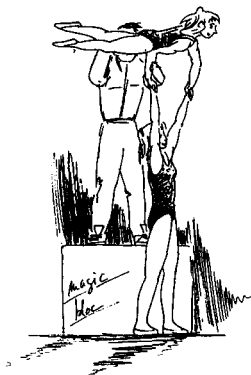
2f. Nu de heupen heffen naar voren



2j. Krokodilvarianten op de benen van de o.p.



2g. Uit spreidhoeksteun vervolgens de heupen heffen naar hoog. Heen- en terugwerken



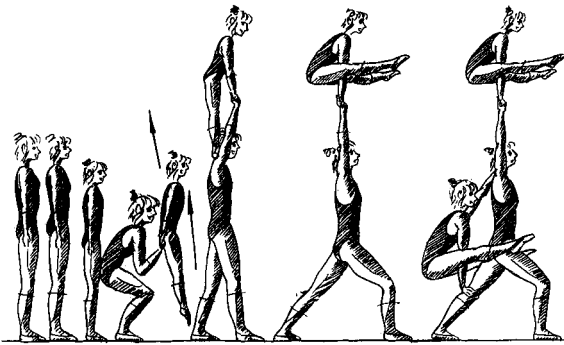
2k. Krokodil op de handen van de o.p.

De dienstelementen worden systematisch in de lage piramide verwerkt.

Voorbeelden:

- Lage piramide opgebouwd met spreidhoeksteunen (zie tek. 3)

De top van de piramide maakt eerst de spreidhoeksteun. De andere o.p. staat achter klaar en heeft één hand vast bij de schouder en de andere hand ter hoogte van de knieholte. De piramide 4 seconden vasthouden. Het afbouwen gebeurt omgekeerd: eerst laag afbouwen en dan de toppartner via zijwaarts afdraaien tot stand. Landen zonder nahu.



3. Lage piramide met spreidhoeksteun op onderbeen en handen

- Lage piramide opgebouwd met spreidhoeksteun hoog en krokodil laag (zie tek.4).

Dezelfde principes als de vorige piramide. Eerst boven opbouwen en dan onder. Daarna: onder eerst 'afbreken' en vervolgens boven afbouwen.

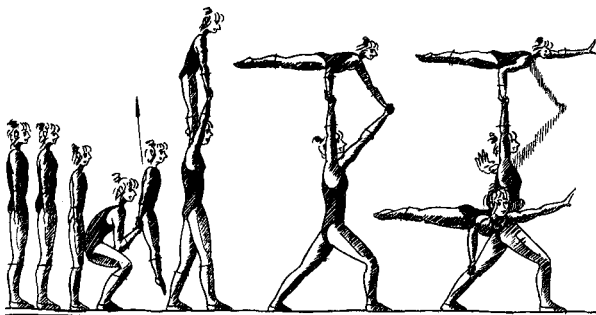
De krokodil is in tek. 4 op de eenvoudigste plaats getekend, namelijk op het voorste been van de schredestandpiramide. Variëer met de plaats van de krokodil zoals in tek. 2k is aangegeven.



4. Lage piramide met de dienstelementen spreidhoeksteun en krokodil

- Lage piramide opgebouwd met 'krokodillen' (zie tek.5).

De opbouw verloopt net als bij de vorige piramide. De krokodillen kan men gevarieerd uitvoeren. Vooral laag



5. Lage piramide met krokodil onder en boven

kan men op het voorste- en achterste been te kust en te keur. Eén hand los, zowel boven als onder (zie van gearceerd vast naar vrij in tek. 6) is al een verzwaaring. Probeer een artistiek lijnenspel te maken.

Ad B. Schredestandpiramide met een dienstelement en een handstand

Deze piramide dient als tussenstap op weg naar de lage piramides met uitsluitend handstanden. De handstanden laag op de benen uitvoeren. De b.p. kan dan hoog de 'eenvoudige' dienstelementen uitvoeren. De basishandstanden voor de lage torenbouw zijn de handstanden op een onderbeen van één partner. In tek. 6 staat een basisvorm getekend:

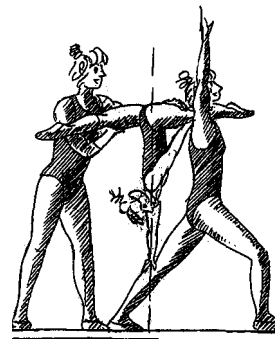
Technische accenten:

- De o.p. moet zich stabiel opstellen (voet achterste been plat op de grond). De b.p. pakt met één hand ter hoogte van de knieholte en met de ander bij de schouder. Langzaam opgooien naar handstand spagaat: arm-schouders vormen één lijn. De spagaathandstand is gemakkelijker in evenwicht te houden (zwaartepunt zit dicht bij het steunpunt). De hand bij de schouder van de o.p. regelt het evenwicht. Handstand 4 seconden vasthouden en 'afgaan' via bijvoorbeeld radslag, boogje voorover of terug afhoeken naar de beginpositie.

Hulpverlening:

Een hulpverlener begeleidt de opzwaai bij de heupen en stuurt daarna de handstand tot de juiste balanspositie bij de bovenbenen (zie tek. 6). Daarna alleen bijsturen.

Met de handstand zo spoedig mogelijk gaan variëren: gesloten handstand, handstand staghouding, mexicana, etc.

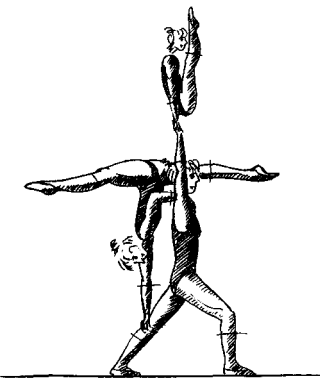


6. Handstand spagaat op het onderbeen van de partner

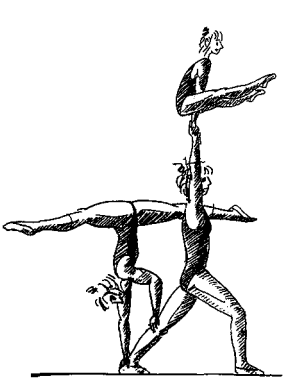
Voorbeelden van piramides met handstand laag en dienstelement hoog zijn:

- Piramides met spagaathandstanden laag en (spreid)hoeksteun hoog (zie tek. 7 a + b).

De top maakt eerst de spreidhoeksteun. Heupen zijn daarbij voor de handen. De andere o.p. staat achter klaar en heeft één hand vast bij de schouders en de andere hand ter hoogte van de knieholte (zie tek. 7a). Langzaam opgooien naar spagaathandstand. Deze handstand kan ook gevarieerd uitgevoerd worden. Vastpakken kan bijvoorbeeld ter hoogte van de knie-



7a. Handstandpiramide met vastpakken bij schouder en knieholte

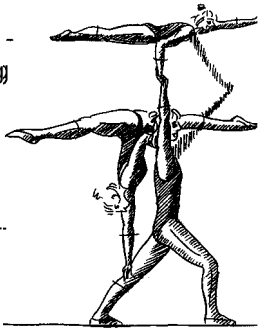


7b. dem, maar nu vastpakken bij voet en knieholte

holte tot en met de enkels. Als variant kan ook een hand op de voorvoet van het achterste been en een hand ter hoogte van de knieholte (zie tek. 7b). Ook de houding van de romp kan meer of minder naar de O.p. toe- of afgedraaid worden. Het afbouwen gebeurt omgekeerd: eerst laag afbouwen, bijvoorbeeld boogje voorover af, daarna hoekt de toppartner af tot stand. Landenzondermahup.

- Piramide met spagaathand-stand laag en krokodil hoog (zie tek. 8).

Met zowel de handstand als de krokodil (één hand los) gaan variëren. Elke positie minstens 2 seconden (= overgangspiramide) vasthouden.



8. Lage handstandpiramide met krokodil

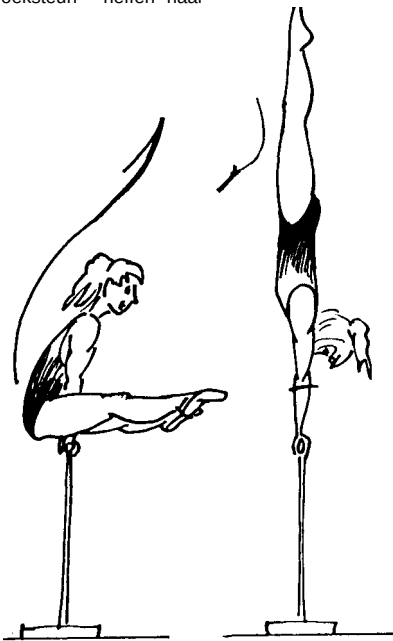
Ad C. Schredestandpiramide met handstanden

Bij beheersing van de handstand is een van de belangrijkste trainingsvormen het heffen naar handstand uit een dienstelement (bijvoorbeeld spreidhoeksteun). Deze trainingvorm bevat waardevolle elementen voor de hogeschoolacrobatiek. Het is een profielelement van waarde en heeft een grote uitstraling. Naast kracht is heuplenigheid en balansgevoel een voorwaarde. Bij de inzet eerst de heupen maximaal heffen. De schouders gaan tot voor de handen. De benen kunnen via zijwaarts (lenigheid) omhoog worden gebracht. Een andere methode is van achteren via bovenbalans naar handstand: zonder kracht geen macht!
In tek. 9 zien we het heffen tot handstand vanuit spreidhoeksteun getekend. De beweging kan in series worden getraind met hulp van de teamleden.

Hulpverlening:

- Bij de uitvoering met het accent op lenigheid voor de partner staan en met beide handen de heupen mee omhoog trekken. De b.p. moet de gespreide benen langzaam via zijwaarts sluiten.

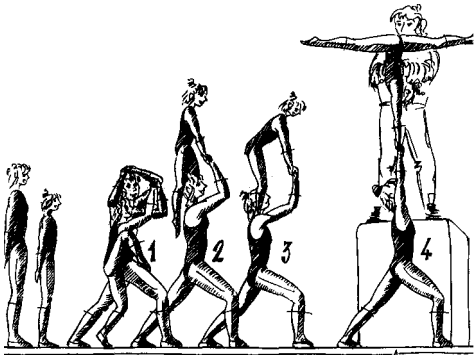
9. Uit spreidhoeksteun heffen naar handstand



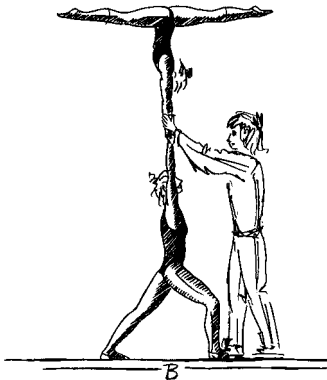
- Bij de uitvoering via bovenbalans vanaf de zijkant helpen door middel van de steungreep bij de romp. Rustig heen en terug werken. Ook kan men achter de b.p. staan en de bovenbalans pakken bij de onderbenen. Probeer gedoseerd te helpen, dat wil zeggen alleen begeleiden waar nodig (= vingergevoel!).

De handstand moet ook boven de o.p. in de handen stabiel uitgevoerd worden. Voor de duidelijkheid is in tek. 10a-rb de handstand hoog in de handen getekend:

10a



10b



Tekenserie 10. Handstand hoog op de handen vanaf spreidstand op de schouders

Technische accenten:

- Opstap via bovenbeen opspringen tot stand op de schouders (zie beeld 1 en 2).

O.p. geeft teken door rustig in te veren in de benen (beeld 3). De b.p. veert ook iets mee in. Tijdens het rustige opgooien van de o.p. springt de b.p. langzaam van de schouders van de o.p. tot handstand spagaat.

Als de handstand is bereikt strekt de o.p. zich uit naar de basishouding (beeld 5).

De b.p. moet de spagaathouding met maximaal gespreide benen vasthouden. Door het knijpen in de handen kunnen balansverstoringen worden doorgegeven. Polsen moeten 'hard' zijn.

Neerspringen via zijwaarts af of tussen de handen van de o.p. door gehoekt neerspringen.

Hulpverlening:

- De hulpverlener op de verhoging pakt eerst met de steungreep bij buik en rug de b.p. stevig vast (zie tek. 10a). Daarna de handstand alleen bijsturen. Het afdraaien tot stand bij de heupen begeleiden.
- Het doorhurken van de b.p. begeleiden door één hand vóór bij de bovenarm te pakken en de ander bij de buik. Langzaam gehoekt terug laten gaan. Bij beheersing laag staan en controle houden op het hand in hand evenwicht (zie tek. 10b).

Een aantal voorbeelden van piramides met handstand laag en hoog zijn:

- Piramide met handstanden op onder- en bovenbeen (zie tek. 11a en b).

De staghandstanden in tek. 11a zijn eenvoudig en goed gecontroleerd uit te voeren. De o.p. heeft voortdurend contact en kan bijsturen. De handstanden kunnen verschillend opgezwaaid worden (afhankelijk



11a. Staghandstanden op onder- en bovenbeen

van voorkeur). Overleg vooraf wie het eerst op gaat zwaaien (=meestal de stabielste van de twee).

In tek. 11b zien we de gesloten variant. Deze beweging is moeilijker omdat de partner op het onderbeen de balans zelf moet regelen. Eerst de handstand op het bovenbeen maken en daarna de handstand op het

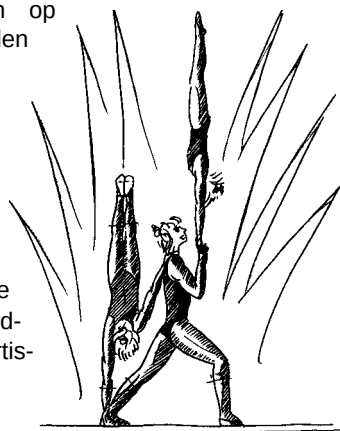
achterste been. De o.p. kan de handstand op het bovenbeen eerst met beide handen rond het middel vasthouden, daarna hand(en) los. Vervolgens met de handstand langzaam omhoog werken naar:



11b. Handstand gesloten op onder- en bovenbeen

- Piramide met handstanden op onderbeen en in de handen (zie tek. 12).

Eerst de handstand in de handen maken en daarna op het been. In deze variant wordt ter hoogte van de hiel vastgepakt en bij een schouder. De handstand wordt dwars op de o.p. uitgevoerd. Beide handstanden vormen gesloten artistieke lijnen. Vanuit deze piramide kan men door-

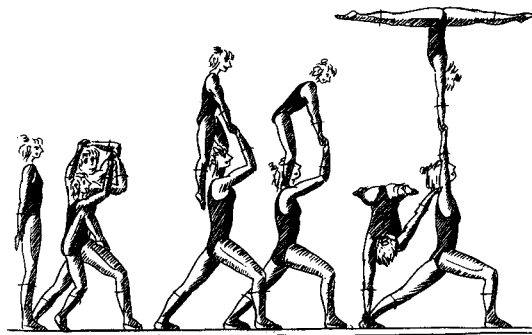


12. Handstandpiramide (laag in de handen)

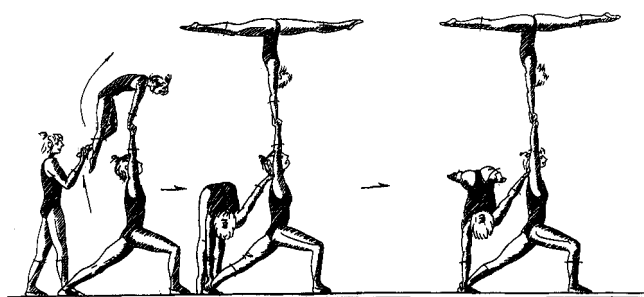
- De profielpiramide: handstand laag en hoog in de handen (zie tek. 13).

Ook hier weer eerst de handstand hoog in de handen maken en daarna laag op het onderbeen. Beenhoudingen op elkaar afstemmen, zodat een fraai lijnenspel ontstaat.

Vanuit de beheerste profielpiramide van tek. 13 kan men diverse toepassingen uitvoeren.



13a. Profielpiramide met opstap vanaf de schouders

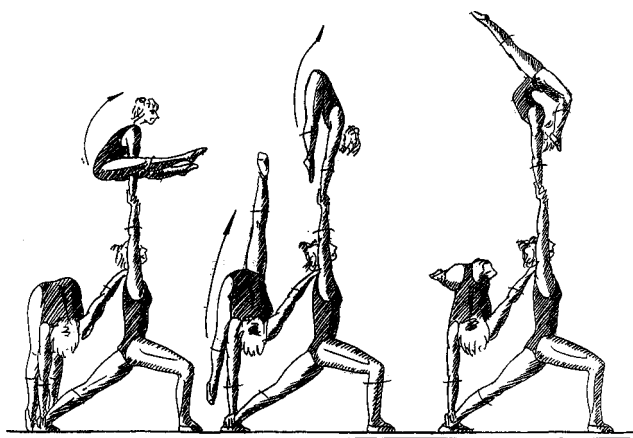


13b. Idem, maar nu met opwerpen door andere (onder) partner

Een aantal voorbeelden:

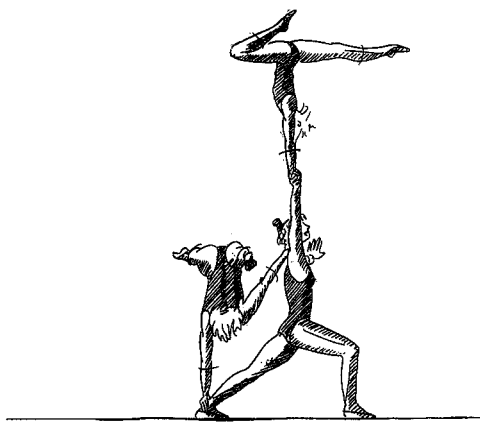
- Profielpiramide met handstandheffen van de top partner (zie tek. 14)

Het opzetten naar handstand kan nagenoeg tegelijkertijd gebeuren. De middelste partner stuurt de b.p. via het 'hand in hand' evenwicht. Tegelijkertijd de andere o.p. helpen door een stabiele stand. De b.p. maakt in tek. 14 een fraaie variant van de spagaathandstand.



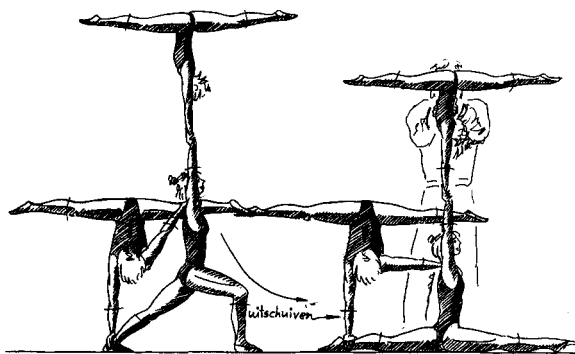
14. Handstandpiramide waarbij de toppartner uit spreidhoeksteun naar handstand heft. Andere partner langzaam naar handstandspagaat op achterste been

- Idem, maar nu maakt de top handstand op één hand van de middelste partner (zie tek. 15). De top partner plaatst bij deze handstand beide handen op elkaar en knijpt krachtig in de steunhand van de middelste partner. Handstanden deze keer in staghouding.



15. Idem, maar nu maakt de b.p. handstand op één hand van de middelste partner

- Handstandpiramide doorzakken naar spagaat (zie tek.16). Het uitglijden moet langzaam in één tempo gebeuren. De b.p. gaat daarbij als eerste letterlijk en figuurlijk voor in het bewegen naar voren.



16. Handstandpiramide uitglijden naar spagaat

Hulpverlening:

Bij de b.p. (steungreep bij de romp). Hierdoor kun je de o.p. meer of minder ontlasten.

3.2.2. De 'dubbelstaande' piramide

Bij de dubbelstaande piramide speelt de opbouw zich af rond twee tegenover- of naast elkaar staande o.p.'s. Deze o.p.'s. moeten dan wel ongeveer even groot en liefst ook even sterk en slim zijn! Bovenop deze o.p.'s. moet de toppartner 'gestabiliseerd' worden.

Oe coach moet bij deze piramide letten op:

- De ruggen van de o.p.'s.: deze moeten recht gehouden worden om blessures te vermijden.
- Aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een kleinere o.p. moet de handen iets hoger houden, om op dezelfde hoogte te blijven met de grotere o.p. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team.
- De o.p.'s. moeten stabiel op de vloer staan. Een hechte basis voor een creatief bolwerk.

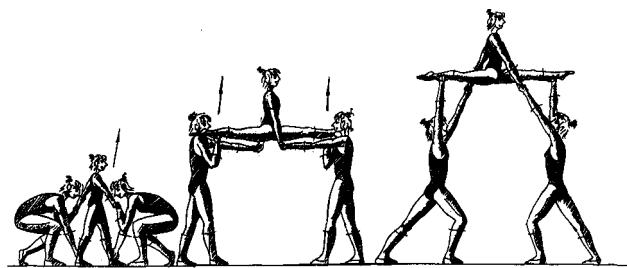
Wij kunnen onderscheiden:

- Staan piramide met o.p.'s die tegenover elkaar staan.
- Staan piramide met o.p.'s naast elkaar.

Ad A. Staande piramide met o.p.'s die tegenover elkaar staan

Dit zijn vaak eenvoudige bewegingen.* Een paar mogelijkheden met het accent op een lenige b.p. zijn in beeld gebracht:

- B.p. naar spagaat (zie tek. 17)

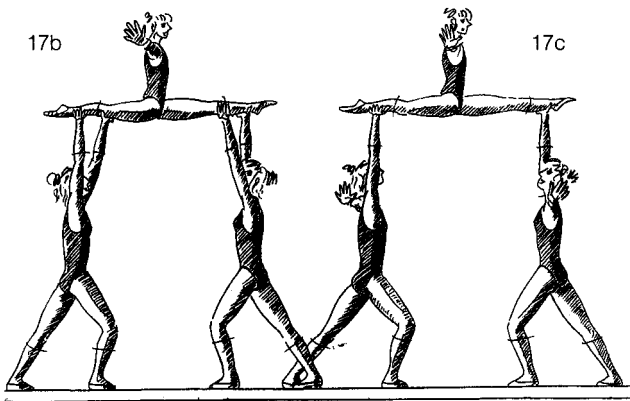


17a. O.p.'e hebben handen vast van de b.p.

Technische accenten:

- O.p.'s pakken de in lichte spreidstand staande b.p. rond de enkel. De enkel vastpakken met de handpalmen naar buiten gedraaid. De handen van de b.p. strak vastpakken. Op teken springt de b.p. op en brengen de o.p.'s gelijktijdig de benen omhoog tot op de schouders. De balans regelen met de handen (actief duwen). Vanaf de schouders op teken na lichte inverting uitduwen tot hoog.

* Zie hiervoor ook in Turnen in Beeld, deel IV, hoofdstuk 2 (Tjalling van den Berg en Jochem Mol)



17b. Nu met handen los

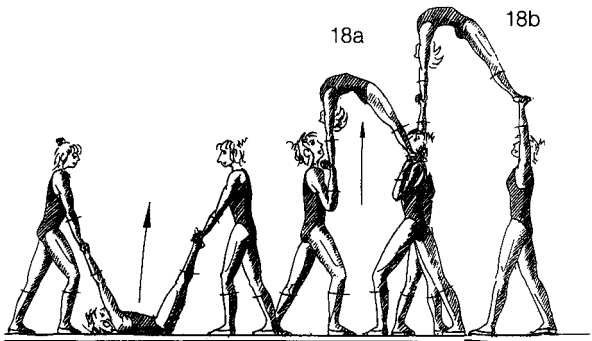
17c. Op's ondersteunen met één hand

- Variaties: b.p. handen los (zie 17b) en a.p. ondersteunen met één hand (zie 17c).
- Terug eerst weer handen vast en op teken na lichte inverting o.p.s benen naar zijwaarts wegduwen en loslaten voor de landing.

Hulpverlening:

- Hulpverlener op een kleine verhoging ondersteunt het omhoog brengen eerst bij buik-rug b.p. Laat de gymnasten daarna wennen aan het hand-hand evenwicht (gedoseerd helpen). In een latere fase laag staan en controle op het hand-hand evenwicht. Paraat staan op mislukkingen. De o.p.'s moeten dan de benen snel loslaten en pakken wat naar beneden komt!

- B.p. naar rugwaarts boogje (zie tek. 18a + b).



18a. Opzetten naar boogje tot schouderhoogte

18b. Idem, maar nu tot hoog

Technische accenten:

- Op teken trekken beide o.p.'s tegelijkertijd fel de armen en benen van de b.p. omhoog. De b.p. gaat bij deze trekactie van lang bol naar snel hol. Boven de horizontale lijn moeten de o.p.'s de armen en benen terugnemen tot op de schouders. De b.p. steunt nu in boogje achterover op de schouders van de o.p.'s. De schouders van de b.p. zijn bij het boogje boven de handen en de benen wijzen schuin gestrekt naar beneden. Uit deze positie vanuit een lichte inverting van de be-

nen omhoog duwen naar boogje hoog (zie tek. 18b). De benen van de b.p. blijven op schouderbreedte uit elkaar. Deze positie 4 seconden vasthouden.

- Terug tot stand doordat de achterste o.p. de benen van de b.p. iets opwerpt, zodat de b.p. met halve draai kan neerspringen. De handen van de voorste o.p. kruisen dan over elkaar. De andere partner kan mee afvangen bij de heupen.

Hulpverlening:

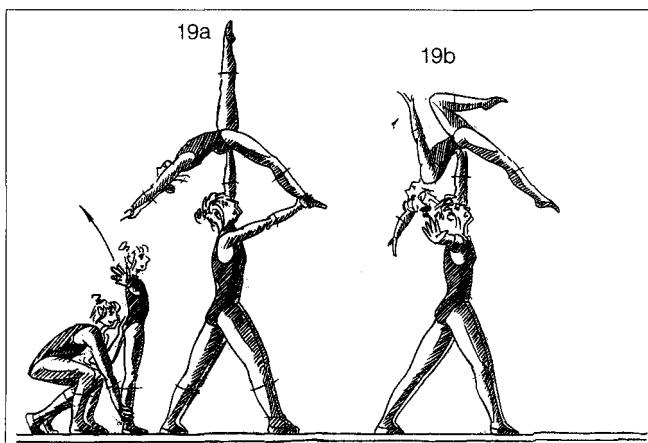
- Een hulpverlener ondersteunt het omhoogtrekken van onderaf bij de rug (steungreep). Ook het uitduwen vanaf de schouders (tek. 18b) vanaf een verhoging bij de onderkant rug begeleiden. Het afwerpen eerst ook bij buik-rug sturen.
- Bij stabiele uitvoering het boogje in één keer naar hoog trekken. De b.p. kan dan variëren met de beenhouding (bijvoorbeeld staghouding).

Ad B. Staande piramide met o.p.» naast elkaar

Deze piramide geeft meer mogelijkheden om uit te bouwen naar een hogere moeilijkheidsgraad. Doordat beide o.p.'s naast elkaar staan is een gunstiger krachtinzet mogelijk in vergelijking tot de piramide met de partners tegenover elkaar. De juiste instelling qua houding vereist in het begin veel aandacht. Een aantal eenvoudige voorbeelden om mee te starten staan in tekeningserie 19:

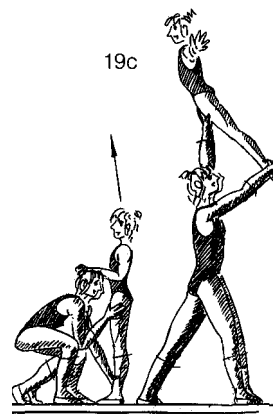
- In tek. 19a pakken de o.p.'s bij de starthouding de b.p. vast met één hand tegen de onderkant rug en met de andere hand ter hoogte van de enkel. Op teken tegelijkertijd de b.p. tot recht boven het hoofd heffen. De b.p. zet als eerste krachtig af! Boven het hoofd letten op de juiste lijnen. Bij een goed evenwicht voorste hand opzij brengen. B.p. kan spelen met been- en armhouding (zie tek. 19 b). *Hulpverlening:* help bij het omhoog brengen door middel van een steungreep bij buik-rug en regel daarna de juiste balanshouding. Langzaam via dezelfde weg terug.
- In tek. 19c zien we het heffen naar de beenbalans. De o.p.'s pakken met de buitenste hand rond de enkels en met de binnenste hand ter hoogte van de heupen. Na de gemeenschappelijke afzet strekt de b.p. zich volledig uit tot een overgestrekte houding met de armen schuin zijwaarts. De o.p.'s zoeken naar de juiste balanspositie en vinden die zeker! *Hulpverlening:* aan de zijkant helpt de b.p. bij het omhoog brengen bij buik-rug. Controleer de houding! De o.p.'s kunnen vervolgens de onderste arm opzij brengen.

Na deze basisoefeningen raakt het team goed op elkaar ingespeeld en is de weg vrij naar de uitvoering van dienst- en profielementen boven op deze piramide. Een aantal voorbeelden:



19a. Heffen naar rugwaarts vliegtuig

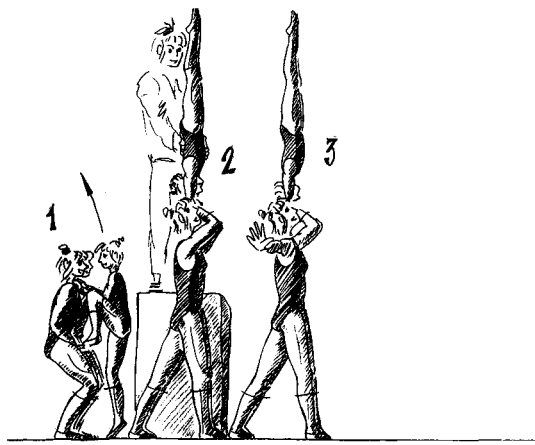
19b. Idem, maar nu met beenvariant en armen los



19c. Heffen naar de beenbalans

Tekenserie 19. Eenvoudige piramides met de o.p.'s naast elkaar

- Handstand op de schouders (zie tek. 20).



20. Handstand op de schouders van de o.p. 'e

Technische accenten:

B.p. staat met gezicht naar beide o.p.'s. De b.p. zet de handen op de schouders van de o.p.'s en plaatst zijn afzetbeen voor de handstand in de handen van één van de o.p.'s. (zie beeld 1). De schouders op dezelfde hoogte houden!

Op teken opwerpen naar handstand. De o.p.'s klemmen daarna strak met de binnenste hand rond de pols en met de buitenste hand rond de elleboog van de b.p.

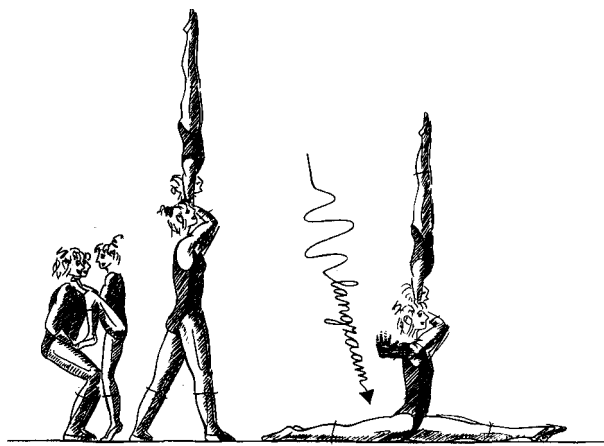
Met de beenhouding variëren. De gemakkelijkste houding is de spagaathouding. Ook de buitenste arm van de o.p.'s kan naar opzij gebracht worden (zie arcering - beeld 3).

Rustig terug afhoeken tot stand.

Hulpverlening:

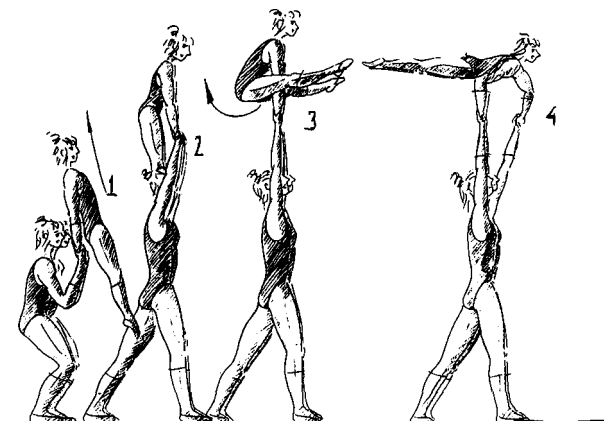
De hulpverlener staat aan de zijkant en helpt bij buikrug de a.p. bij het opzwaaien naar handstand. Balans bijsturen (zie beeld 2). Leer bij te hard opwerpen en doorslaan dat 'de arabier' af dan de beste oplossing is.

- Idem, maar nu uitspreiden naar spagaat (zie tek. 21)
Dezelfde accenten als bij de vorige oefening. De hulpverlener controleert het evenwicht van de b.p. bij buikrug tijdens het 'af dalen'.



21. Handstand op de schouders met uitspreiden naar spagaat

- Uit spreidhoeksteun (dienstelement) uitdraaien naar krokodil (zie tek. 22)



22. Uit spreidhoeksteun uitdraaien naar krokodil

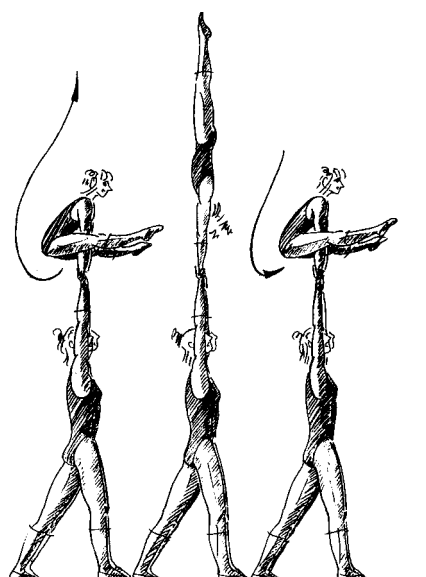
Technische accenten:

- B.p. staat voor de o.p.'s. Op teken gehoekt voorlangs (zie beeld 1) opspringen tot stand op de schouders van de o.p.'s.
Langzaam tot spreidhoeksteun komen. De o.p.'s ondersteunen de eigen hand van onder af bij de handpalm. De handen stabiel op schouderbreedte houden en voortdurend inspelen op de actie van de b.p.
- Na 2 seconden doordraaien (steunarm iets naar binnen draaien) naar de krokodil. Zijwaarts 'af' of terug via doorhurken tot stand.

Hulpverlening:

Op een verhoging het draaien van spreidhoeksteun naar krokodil begeleiden bij romp en bovenbeen van de b.p. Terug hurken helpen bij bovenarm b.p.

- Uit spreidhoeksteun heffen naar handstand en weer terug naar spreidhoeksteun (zie tek. 23).



23. Uit spreidhoeksteun heffen naar handstand en weer terug tot spreidhoeksteun

Technische accenten:

- Uit spreidhoeksteun de heupen heffen, de schouders voor de handen brengen en de benen via zijwaarts langzaam omhoog brengen. Wil je op kracht werken dan meer via bovenbalans omhoog!
- Langzaam via de omgekeerde weg terug. Wie maakt op de terugweg even (minimaal 2 seconden) een boven balans?

Hulpverlening:

Een hulpverlener begeleidt het handstandheffen aan de zijkant bij de buik-rug. Toezien op een stabiel hand-hand evenwicht. Terugkomen begeleiden bij de voorkant van de bovenarm en buik.

De beheersing van de laatste piramide heeft veel toepassingsmogelijkheden. Met recht is dit ook een 'profielpiramide'.

Samenvatting:

- Bij de lage torenbouw gaat het om constructies waarbij de onderste twee teamleden laag blijven. Men noemt dit ook wel: de lage piramide.
De lage torenbouw kent veel varianten. In eerste instantie wordt voor twee varianten van de lage torenbouw gekozen:
 1. De 'schredestandpiramide'
 2. De 'dubbelstaande' piramide (twee o.p.'s staan naast- of tegenover elkaar)
 Bij de schredestandpiramide speelt de opbouw zich af rond één in schredestand 'vastgenagelde' partner. Deze O.p. is meestal de zwaarste en vaak de sterkste van het team. Onder en boven op deze o.p. worden de andere teamleden 'gestationeerd'.
Vanuit deze basishouding kan men talloze varianten uitbouwen. In eerste instantie moet men het zoeken in de dienstelementen als de hurk-, hoek- en spreidsteunen. Ook de krokodil kan uitstekend in de lage piramide verwerkt worden. De belangrijkste variant is echter die waar de handstanden in verwerkt worden. Dan zou men over de 'profielpiramide' kunnen spreken. Men kan grofweg onderscheiden:
 - A. Schredestandpiramide opgebouwd met dienstelementen
 - B. Schredestandpiramide met een dienstelement en een handstand
 - C. Schredestandpiramide opgebouwd met handstanden
 Bij de dubbelstaande piramide speelt de opbouw zich af rond twee naast- of tegenover elkaar staande o.p.'s. Deze o.p.'s. moeten dan wel ongeveer even groot zijn. Boven op deze o.p.'s. wordt de toppartner gestationeerd. De coach moet bij deze piramide letten op:
 - de ruggen van de o.p.'s.: deze moeten recht gehouden worden om blessures te vermijden;
 - aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een kleinere o.p. moet de handen iets hoger houden, om op dezelfde hoogte te blijven met de grotere o.p.
 Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team.
- De piramide met twee o.p.'s naast elkaar geeft meer mogelijkheden om uit te bouwen naar een hogere moeilijkheidsgraad. Doordat beide o.p.'s naast elkaar staan is een gunstiger krachtnet mogelijk in vergelijking tot de piramide met de partners tegenover elkaar. De juiste instelling qua houding vereist in het begin veel aandacht.
- Bij beheersing is de weg vrij naar de uitvoering van dienst- en profielelementen bovenop deze piramide.

Letterlijk en figuurlijk: veel sterkte! Wie goed luistert leert veel; wie goed oefent kan veel.

3.3. De hoge piramide oftewel artistieke acrogymnastiek

Gymnastiek maakt artistiek!

Inleiding

Hoge piramides zijn letterlijk en figuurlijk hoogstaande menselijke bouwwerken. De hoge piramides zijn in de acro balans- en combinatie-oefeningen spectaculaire en gewaardeerde onderdelen. De hoogte en de vele gracieuze beelden spreken bij gymnasten en publiek tot de verbeelding: vandaar ook de naam 'artistieke acrogymnastiek'.

De opbouw van de piramide eist veel systematische training. Dat begint al bij het bij elkaar zoeken van een team. Een team moet als hecht team opereren, hetgeen bijvoorbeeld kan betekenen dat niet altijd de beste gymnasten bij elkaar passen. Er moet sprake zijn van goede samenwerking en respect voor elkaar. Daarom is het verstandig om in het begin ook regelmatig te wisselen om uit te proberen of het 'klikt' tussen de teamleden. Als basis kan men gebruik maken van goed op elkaar ingespeelde duo's.

Een team is een *'groep met een taak die geen individu kan klaren'*. Het volbrengen van een taak voor een team is meer bevredigend dan het maken van vrienden! Teams kunnen wellicht succes hebben als de leden ervan elkaar niet mogen of zelfs een afkeer van elkaar hebben.

Een aantal aandachtspunten om een hecht acroteam te smeden zijn:

- Kies voor een gemeenschappelijk doel (bijvoorbeeld meedoen aan een regionaal-, nationaal- of internationaal kampioenschap).
- Maak vooraf duidelijke afspraken (trainingstijden, kleding, afmelden, trainingsopbouw etc.). Er moet sprake zijn van een goede discipline binnen een team. Dat betekent bijvoorbeeld dat een gymnast nooit zomaar kan wegblijven, want daarvan zijn de teamleden de dupe.
- Om als team succesvol te kunnen opereren, moeten de leden ervan hun prestaties op elkaar afstemmen. In het geval van samenwerkingssporten als acrogym, is het de trainer/coach die van tevoren de regels daarvoor vaststelt. Door een goede planning en trainingsopbouw kan men van tevoren de verschillende mogelijkheden bespreken. Leiderschap is duidelijkheid!
- Laat één van de teamleden de aanvoerder zijn als verlengstuk voor de trainer/coach.
- Iedereen moet hard werken aan de opgedragen taken. Die taakstelling gaat boven het belang van het individu uit! Het individuele lid moet een gevoel van volledige eenwording met de andere teamleden ervaren. Zo'n harmonieuze samenwerking levert meer energie op dan de optelsom van alle energie van de afzonderlijke teamleden. *'Het geheel is meer dan de som der delen'*.

Het is een concept dat duidelijk maakt waarom een

minder talentvol team het met succes op kan nemen tegen een ploeg met begiftigde talenten die echter de teamgeest missen.

- Elkaar positief benaderen. Prijs iedere verbetering, ook de geringste. Teamgeest heeft voor mij niets romantisch, maar is veel meer een aanvoelen wat de ander(en) wil(len) en daar gezamenlijk iets aan doen. We leren meer van onze fouten dan van ons succes!

Het trainen met trio's vereist een aparte benadering. Trainingsmogelijkheden zijn:

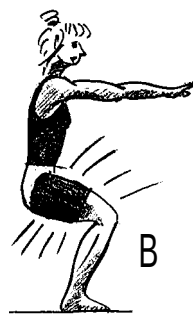
- A. Onderpartner met midden partner
- B. Onderpartner met bovenpartner
- C. Middenpartner met boven partner
- D. Onderpartner met midden partner en bovenpartner
- E. Individuele training:
 - onder- en m.p. vooral op kracht
 - b.p. accent op handstand (acropaaltjes).



te., Kniestand tegen de muur

Het hoeft geen probleem te zijn wanneer een partner met reden absent is bij een trio. De alternatieven liggen dan voor het oprapen. Dit maakt het werken met trio's minder kwetsbaar dan het werken met duo's.

De opbouw van de hoge piramide gebeurt bijna altijd vanaf de met gebogen knieën staande o.p. We zouden dus van kniendpiramides kunnen spreken. Deze basishouding

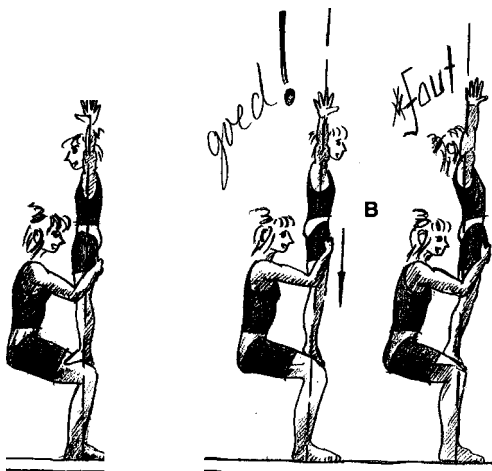


1b. Idem vrtj m de zaal

moet veel door de O.p. getraind worden (bijvoorbeeld tegen de muur en vrij in de zaal (zie tek. 1a + b). Deze houding langd(z)urig volhouden! De o.p.'s moeten 'mooie' en bovenal sterke beenspieren ontwikkelen en stabiel staan. De voeten wijzen recht naar voren en staan op heupbreedte.

Vanuit deze solide basis moet de toren verder opgebouwd worden. Als basis daarvoor geldt de opstap voor de m.p. op de bovenbenen van de o.p. Deze opstap kan met de gezichten naar elkaar toe (minder gebruikt - zie tek. 2a) en met de gezichten van elkaar af (veel gebruikt - zie tek. 2b).

Belangrijk bij deze oefeningen is de rechte lijn die loopt door de voeten van de O.p. en het lichaam van de m.p. In tek. 2b is een goede en foute uitvoering te zien. De o.p. moet de m.p. strak vastpakken en als het ware naar beneden trekken vast op de bovenbenen. Voorkeur gaat hier uit naar gebogen ellebogen en de armen voorlangs tegen de bovenbenen geklemd. De o.p. moet openstaan in de schouders (= schouders als het ware naar achteren trekken) en balanceren in de knieën. Deze armhouding kent ook varianten van vast-



2a. Opstap met de gezichten naar elkaar toe

2b. Opstap met de gezichten van elkaar af (goed en fout!)

houden met gestrekte armen ter hoogte van de knieën of bovenbenen of heupen. De gebogen armtechniek geniet voorkeur, omdat je de m.p. beter naar beneden en dus vaster op de bovenbenen kunt drukken. Niet omhoogkomen want dan tuimelt de m.p. naar voren!

Elke balansverstoring moet worden opgevangen - een subtiel spel dat veel moet worden getraind. Na deze voorbereiding volgt de overgang naar de bouw van de echte hoge piramide. Globaal kan men twee 'soorten' onderscheiden:

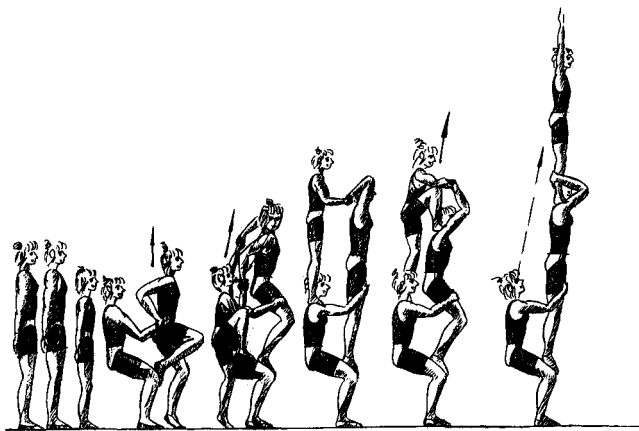
1. Kniestandpiramide met dienstelementen
2. Kniestandpiramide met handstand

3.3.1. Kniestandpiramide met dienstelementen

De opstapmogelijkheden:

Voordat de dienstelementen in de piramide verwerkt kunnen worden moeten de opstapmogelijkheden uitgetest worden. In tekeningserie 3 staan twee mogelijkheden om mee te beginnen:

- In tek. 3a stapt de m.p. als eerste op de bovenbenen van de o.p. Vervolgens stapt de toppartner via de zijkant op de schouders van de o.p. De m.p. staat gebogen in de knieën en kijkt naar de toppart-



3a. Opstap van eerst de m.p. en dan de b.p.

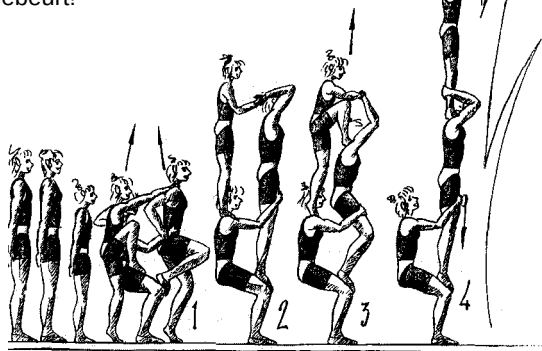
nero De handen vastpakken en via het bovenbeen van de o.p. opstappen tot op de schouders. De opstap moet vlot en zo dicht mogelijk bij de o.p.'s recht omhoog gebeuren. Niet gaan hangen! Vervolgens weer doorstappen tot op de schouders van de m.p. Uitstrekken tot kaarsrechte stand.

De opstap kan sneller gebeuren, wanneer de top via één stap op de schouder van de o.p. gelijk door gaat tot stand op de schouders van de m.p. In stand de hielen tegen elkaar trekken; het hoofd van de m.p. is dan voor de voeten van de b.p. Het geheel lijkt meer op traplopen: stap bovenbeen-stap één schouder o.p.-stap schouder m.p. en bijstappen tot stand.

Hulpverlening:

De hulpverlening gebeurt aan de kant van de opstap. Help de opstap bij de heupen. Daarna vooral de m.p. in balans houden door een steungreep bij buik-rug.

- In tek. 3b klimmen de b.p. en m.p. tegelijkertijd op de o.p. Vervolgens pakt de m.p. de handen van de toppartner vast. De b.p. stapt daarna op de schouders van de m.p. en strekt zich uit tot stand. De m.p. pakt de b.p. achter bij de onderbenen. Deze positie even vasthouden. De o.p.'s moeten licht naar boven kijken om te zien wat daarboven gebeurt!



3b. Gelijktijdige opstap van de b.p.'s

Afbouwen gebeurt achtereenvolgens door handen vast te pakken van midden- en top partner. De top gaat als eerste naar beneden en een fractie daarna ook de m.p., zodat ze praktisch gelijktijdig landen. Niet afspringen maar laat je neerzetten.

Hulpverlening:

- De hulpverlener helpt de m.p. bij de opstap en het vasthouden van de positie. Stevig vastpakken met een steungreep bij buik-rug (fixeren).
- Ook bij de opstap van de top de m.p. stevig bij buik-rug vast blijven houden. Eventueel een extra hulpverlener aan de andere kant op een verhoging plaatsen om de toppartner te begeleiden bij het klimwerk. Bij het neerspringen de b.p. in klemgreep bij de bovenarm pakken.

Vanuit deze basis-opstapmethoden kan men later

gaan variëren om tot sneller opstappen te komen. De o.p. kan dit doen door de toppartner in een hand te laten stappen en in één keer op te werpen tot stand op de schouders van de m.p. De schouders van de o.p. worden in dit geval overgeslagen.

Als de opstap stabiel verloopt kunnen als eerste weer een aantal dienstelementen 'opgeroepen' worden om boven op de toren geplaatst te worden.

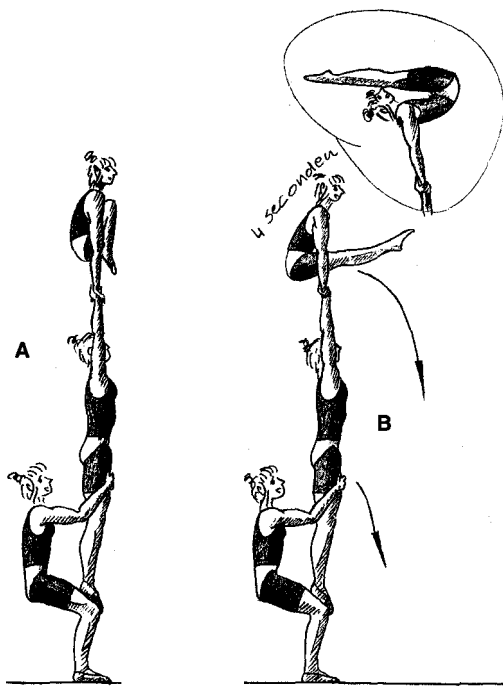
Dienstelementen

Dienstelementen zijn de 'slaven' van het turnen. De hurk-, hoek- en spreidsteunen zijn bijvoorbeeld belangrijke dienstelementen binnen de acrogym. Naast dienstelementen zijn het vaak ook artistieke eindhoudingen: artistiek is magnifiek!

Als eindhouding zijn de elementen van waarde, zeker wanneer de b.p. over de nodige kracht en lenigheid beschikt. Allerlei originele varianten zijn dan mogelijk. 'Gedienstige' elementen worden dan 'verdienstelijke' elementen! De belangrijkste zijn:

- Piramide met hurk- en hoeksteun

Na de opstap naar keuze maakt de b.p. een gehurkte steun en moet deze minimaal 4 seconden vasthouden (zie tek. 4a). Rustig voorlangs neerspringen. Eerst gaat de b.p. en een fractie daarna volgt de m.p., zodat gelijktijdig wordt geland. Tegelijkertijd met de beheersing van de gehurkte steun kan getraind worden op de gehoekte steun (zie tek. 4b). Train bijvoorbeeld eerst de gehurkte steun en verbindt dit met het vasthouden van de gehoekte steun. De gehoekte steun kan vervolgens verzaamd worden door heupen en benen verder omhoog te brengen (zie inzettekening). Deze uitvoering hangt nauw samen met de fysieke gesteldheid van de b.p.



4a. Hurksteunpiramide

4b. Hoeksteunpiramide

Technische accenten:

- B.p. direct na de opstap de armen recht en vanuit de schouders uitduwen en strekken. Kijk recht voor je uit. Bij de gehoekte steun moeten de benen boven horizontaal zijn.
- Tijdens de steun moeten de partners goed in elkaars handen knippen. De vingers langs de pols geven de signalen door en de o.p. moet hier direct op inspelen en zijn/haar positie herstellen:
- naar voren balans verliezen geef je aan door druk met de vingertoppen.
- naar achteren balans verliezen geef je aan door druk op de handpalm.

O.p. idem armen en rug recht. Kijk omhoog naar de houding van de b.p. en regel de balans.

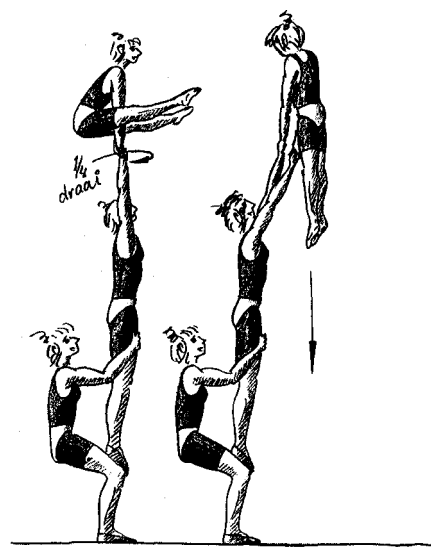
Op teken naar voren 'afvallen'. De b.p. gaat een fractie eerder naar beneden dan de m.p. zodat gelijktijdig geland wordt.

Hulpverlening:

- Een hulpverlener staat op een verhoging. Bij het steunen pak je de b.p. bij de elleboog in steungreep. Let op de juiste steunlijnen. Controleer ook de handgrepen en wees alert op balansverlies.
- Wanneer er sprake is van goed steunen, dan alleen de m.p. stevig bij buik-rug vastpakken. Daarna alleen ingrijpen bij teveel balansverlies.

De hoeksteun vervolgens hoger gaan uitvoeren. Heupen omhoog brengen en benen over de schouders!

- Piramide met spreidhoeksteun (zie tek. 5)



5. Spreidhoeksteunpiramide

Deze torenbouw is moeilijker omdat bij balansverlies niet naar voren kan worden neergesprongen. De b.p. moet iets zijwaarts wegdraaien om fatsoenlijk naast de o.p.'s te kunnen landen in plaats van er bovenop!

Technische accenten:

- Na het opklimmen eerst één been langzaam uitstrekken naar voren en daarna het andere. Hierdoor

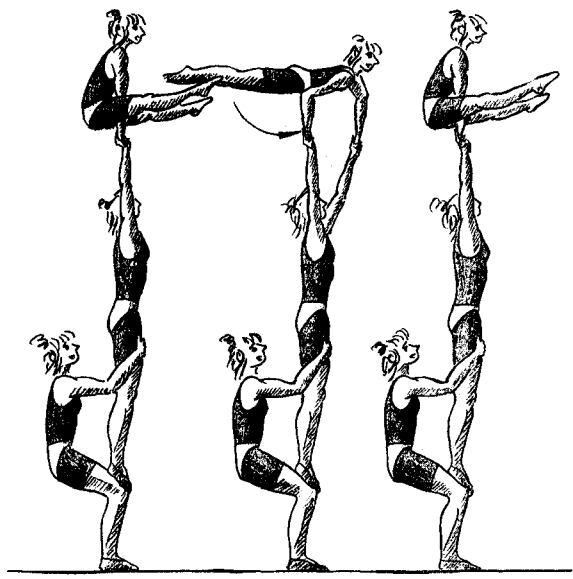
ontstaat minder kans op abrupt balansverlies. Als voorbereidende variant kan de b.p. ook de benen gebogen tegen de ellebogen van de m.p. plaatsen.

- Na het vasthouden van de steun het gewicht overbrengen op één arm en met een $\frac{1}{4}$ draai zijwaarts neerspringen. De armen van de m.p. kruisen elkaar hierbij. Later ook tussen de handen van de m.p. door gehurkt neerspringen.

Hulpverlening:

Op verhoging aan de voorkant staan en de b.p. stevig bij de ellebogen vasthouden. Mee helpen wegdraaien voor de landing. Vervolgens alleen de m.p. helpen bij buik-rug (corsetfunctie!).

Bij beheersing kan het dienstelement spreidhoeksteun verbonden worden met andere dienstelementen, zoals onder andere de krokodil. Deze elementen moeten dan wel op de m.p. gecontroleerd kunnen worden uitgevoerd. De verbinding kan dan bestaan uit spreidhoeksteun + indraaien naar de krokodil + eventueel weer uitduwen naar spreidhoeksteun (zie tek. 6).



6. Verbinding van de dienstelementen spreidhoeksteun en krokodil

Technische accenten:

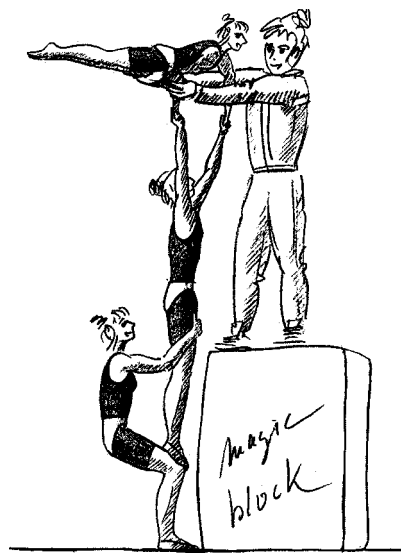
- Vanuit de volledig uitgeduwde steun moet de b.p. indraaien tot boven de steunarm. De benen langzaam heffen tot horizontaal. Het hoofd is op. De m.p. let op dat de steunarm goed in het verlengde van de romp blijft om de krachten beter op te kunnen vangen. De andere arm draait met de b.p. mee iets in naar voren en regelt de balans: dit 4 seconden vasthouden. Uit deze positie kan men eerst zijwaarts neerspringen, maar ook terugduwen naar spreidhoeksteun. In serie is dit ook een specifieke vorm van krachttraining.

Hulpverlening:

- Aan de zijkant staan op een magie blok (zie tek. 7).
- De steunarm bij de bovenarm vastpakken en bij de

onderkant van het bovenbeen het omhoog heffen begeleiden.

- Evenwicht reguleren: dat wil zeggen even loslaten en pas ingrijpen bij balansverlies.
- Mee helpen wegdraaien voor de landing.
- Vervolgens alleen de m.p. helpen bij buik-rug (corsetfunctie!).



7. Hulpverlening bij de krokodilpiramide

3.3.2. Kniestandpiramide met handstand

Vanuit het speels voorbereidend beoefenen van de handstand op verschillende lichaamsdelen komt men terecht bij het belangrijkste balanselement voor trio's: de handstand op de handen van de m.p. hoog. Voorwaarde is dat het element door het bovenste duo wordt beheerst. Binnen de acrogym is dit hét profiel-element.

Het 'hand-in-hand' evenwicht

Het 'hand-in-hand' evenwicht is zowel letterlijk als figuurlijk het meest belangrijke aspect van al het teamwerk in de acrobatiek. Het is de basis van alle balansoefeningen en het wordt ook op grote schaal gebruikt in vele tempo-oefeningen.

Eén ding daarbij nog: als een duo een goed hand-in-hand evenwicht heeft, is het niet noodzakelijk dat de b.p. een handstand alleen kan uitvoeren! De belangrijke factor hier is, dat wanneer de b.p. de juiste lichaamshouding/vormspanning heeft, hij daarmee de o.p. het evenwicht laat regelen!

Houding van de bovenpartner

De beste houding van de b.p. is een rechte. Door deze houding kan de o.p. prima controleren, omdat hij de voeten van de b.p. kan zien (dit vereenvoudigt het evenwicht in grote mate). Bovendien verstevigt het de positie van de b.p., omdat er sprake is van een meer vormgespannen handstand.

Gevoel voor deze handstandhouding kan gedeeltelijk verkregen worden, wanneer de b.p. op de buik gaat liggen met de armen boven het hoofd gestrekt en de

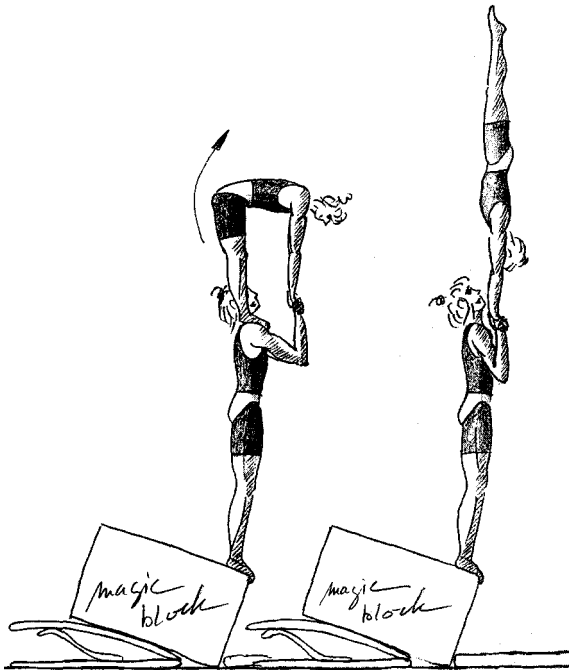
benen en voeten gestrekt; hierbij wordt de maag tegen de vloer gedrukt (vormspanning). Dit brengt de rug in een vlakke, rechte houding en op deze manier 'ervaart' de b.p. gemakkelijk de juiste lichaamshouding voor de handstand.

Handgreep

De handen zijn met elkaar verbonden met de wijs- en middelvinger gesplitst over de pols of met 2 vingers gestrekt tegen de pols van de b.p. De handen van de o.p. moeten zich ongeveer op schouderbreedte bevinden en in de pols een hoek vormen van 20 tot 30°. Wanneer de handen te vlak komen te staan of teveel overhellen wordt het moeilijk om een goed evenwicht te houden.

Handstand van midden- en toppartner op een verhoging

Om alvast te wennen aan de hoogte kan het bovenste deel van de piramide op een licht schuingestelde verhoging getraind worden (zie tek. 8). De basis staat stabiel! Via een zijdelingse opstap klimt de b.p. op de schouders van de m.p. Een hulpverlener staat op een verhoging aan de zijkant of voorkant van het acroteam. De m.p. staat in een lichte spreidstand op het magic bloc of kastdeel. Het geheel is ietwat schuin gesteld door er een plank onder te schuiven. Zo lijken de omstandigheden meer op de echte situatie.



8. Training van het bovenste deel van de handstandpiramide

Technische accenten:

- M.p. geeft teken door rustig in te veren in de benen. De b.p. veert ook iets mee in. Tijdens het rustige opgooien van de o.p. springt de b.p. rustig van de schouders van de o.p. tot handstand.
- Als de handstand is bereikt buigt de o.p. in de armen tot schouderhoogte.
- Als de b.p. staat veert de m.p. iets in en strekt zich

vervolgens uit naar de basishouding.

- De b.p. moet weer de gestrekte houding met eventueel licht gespreide benen vasthouden en zo de m.p. behoeden voor evenwichtsveranderingen. Door te knijpen in de handen de balansverstoringen 'doorgeven'.
- Afbouw in eerste instantie weer via zijwaarts (arabier). Zo snel mogelijk moet de o.p. daarna invallen en opduwen, zodat de b.p. rustig tussen de handen van de o.p. door gehoekt kan neerspringen.

Hulpverlening:

- De hulpverlener op de verhoging pakt eerst met de steungreep bij buik en rug de b.p. stevig vast. Daarna de handstand bijsturen (gedoseerd vasthouden). Het afdraaien tot stand bij de heupen begeleiden.
- Het doorhurken van de b.p. begeleiden door één hand voor bij de bovenarm te pakken en de ander bij de buik. Langzaam terug laten gaan.

Handstandpiramide op gebogen armen van de middenpartner

In tek. 9 klimt de b.p. via zijwaarts op de schouders van de o.p. Tegelijkertijd stapt de m.p. voorlangs op de bovenbenen van de o.p.

De handen van de toppartner vastpakken bij het verder omhoog stappen. De b.p. stapt vervolgens op de schouders van de m.p. Daarna vanuit spreidstand op de schouders weer opzetten naar handstand (zie tek. 9).

De technische accenten zijn hetzelfde als bij de vorige oefening. Train op het zo lang mogelijk stabiel in handstand staan. Welk trio houdt dit het langst vol?

Met de handstand moet daarna 'gespeeld' worden. Een aantal toepassingen zijn:

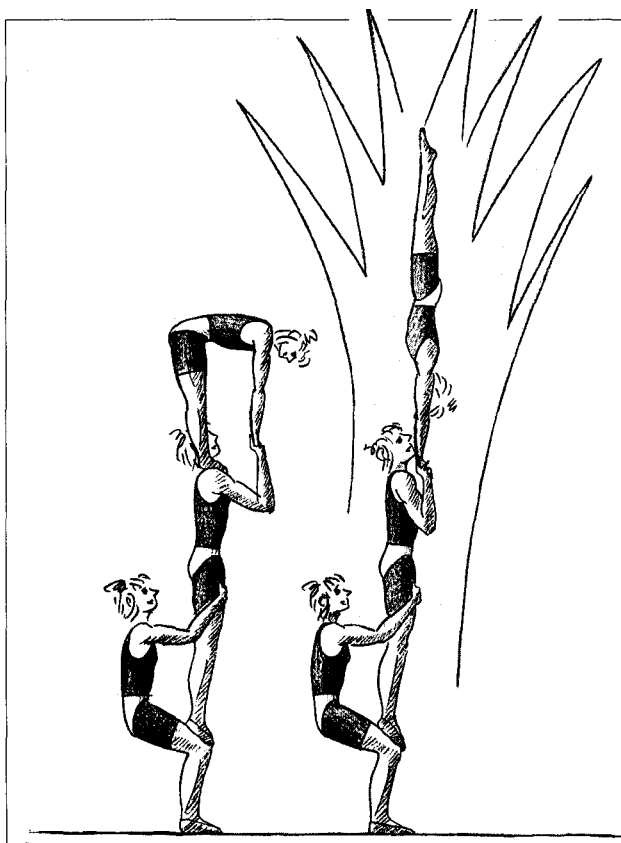
- Handstand spagaat (zie tek. 9a)

Als voorwaarde geldt dat de b.p. de spagaat in de handstand horizontaal kan turnen. De spagaat ook verder doortrekken naar beneden (zie arcering). Als geen spagaat wordt beheerst dan naar staghouding. Een variant in deze toren kan nog de houding van de o.p. zijn. In eerste instantie nu wel met rechte armen vasthouden bij de bovenbenen. Daarna hand voor hand achterover buigen tot boogje achterover (zie gearceerde houding van de o.p. bij tek. 9a)

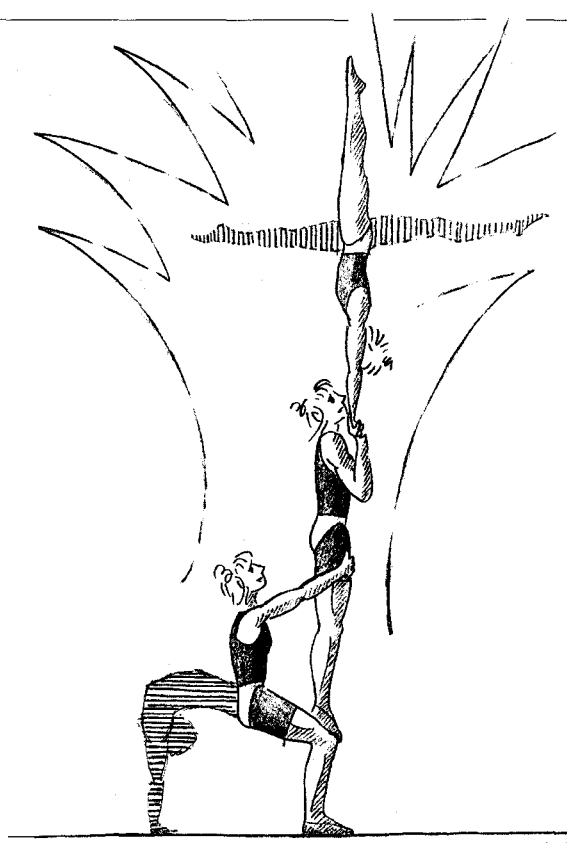
- Handstand mexicanca (zie tek. 9b)

De b.p. moet de benen langzaam laten zakken tot horizontaal. De schouders blijven boven de handen tot het evenwicht is bereikt. Afsprong via arabier of weer terug verbinden naar de handstand.

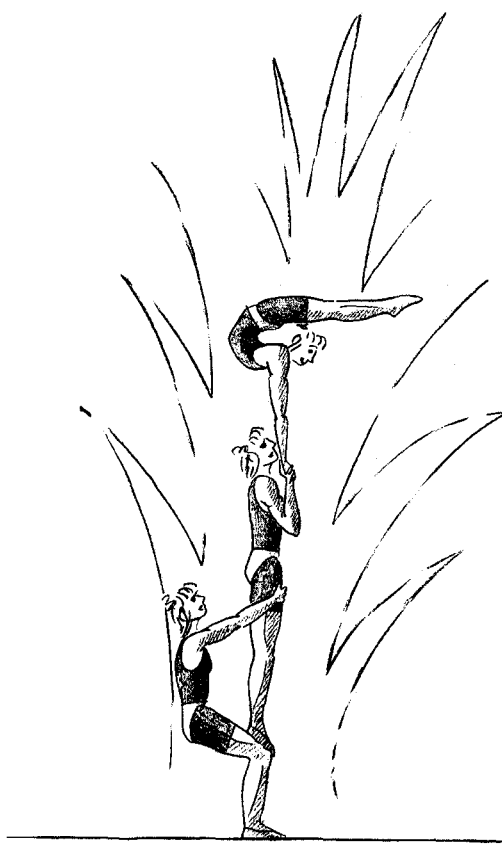
- Handstand op één hand van de m.p. (zie tek. 9c)
- De b.p. plaatst beide handen op elkaar op de steunarm van de m.p. M.p. strekt de vrije arm strak naar opzij. Ook de o.p. kan daarna één hand loslaten en zijwaarts uitstrekken.



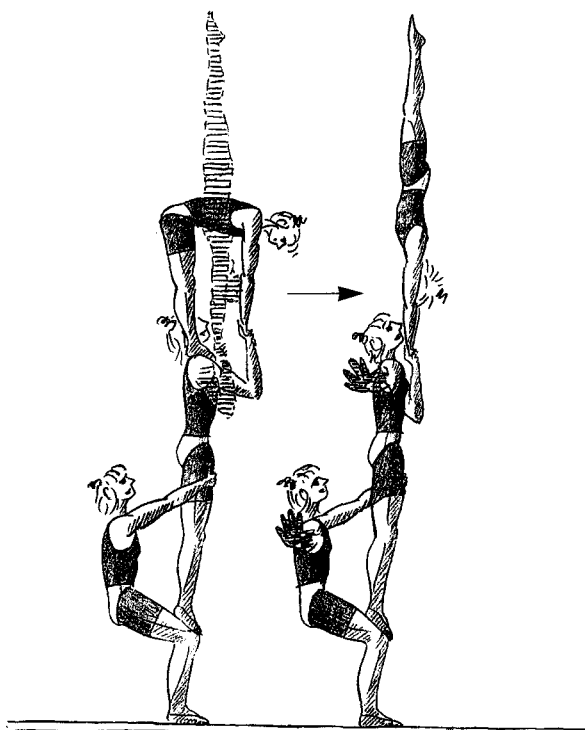
9. Handstandpiramide



9a. Handstand spagaat in de hoge toren. O.p. daarna achterover tot grond-brug



9b. Handstand mexicana

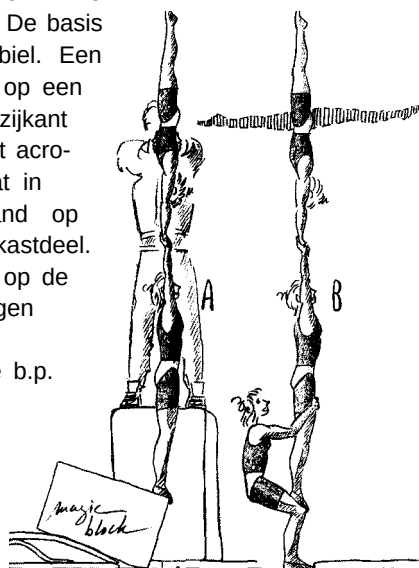


9c. Handstand op één arm. O.p. daarna ook één hand los

Handstandpiramide op gestrekte armen van de middenpartner

Om alvast te wennen aan de hoogte kan op een licht schuingestelde verhoging weer het bovenste deel van de piramide getraind worden (zie tek. 10a). De basis staat daardoor stabiel. Een hulpverlener staat op een verhoging aan de zijkant of voorkant van het acro-team. De m.p. staat in een lichte spreidstand op het magic bloc of kastdeel. Vanaf spreidstand op de schouders opspringen naar handstand.

In tek. 10b klimt de b.p. via zijwaarts op de schouders van de o.p. Tegelijkertijd stapt de m.p. voorlangs op de bovenbenen van de o.p. De handen van de toppartner



10a. Handstand op lichte verhoging (toestel- en bewegingshulp)
10b. Handstandpiramide

vastpakken bij het verder omhoog stappen. De b.p. stapt vervolgens op de schouders van de m.p. Daarna vanuit spreidstand op de schouders weer opzetten naar handstand spagaat op de gestrekte armen van de m.p. (zie tek. 10b)

Technische accenten:

- M.p. geeft teken door rustig in te veren in de benen. De b.p. veert ook iets mee in. Tijdens het rustige opgooien van de o.p. springt de b.p. rustig van de schouders van de o.p. tot handstand op de gestrekte armen. B.p. moet weer de gestrekte houding met maximaal gespreide benen (=spagaathouding) vasthouden en zo de m.p. behoeden voor evenwichtsveranderingen. Door te knijpen in de handen balansverstoringen 'doorgeven'. Afvallen' in eerste instantie weer via zijwaarts (arabier). Later variëren.

Hulpverlening:

De hulpverlener op de verhoging pakt eerst met de steungreep bij buik en rug de b.p. stevig vast. Daarna de handstand bijsturen (gedoseerd vasthouden). Het afdraaien tot stand bij de heupen begeleiden.

Welk trio houdt de handstand het langst vol? Met de handstand moet daarna 'gespeeld' worden. Een aantal toepassingen zijn:

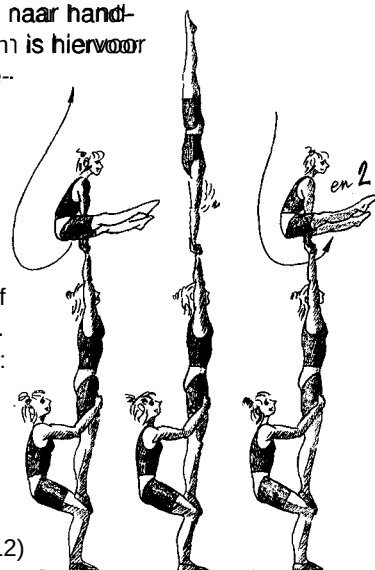
- Vanuit dienstelementen heffen naar handstand.

In dit geval is in tek. 11 gekozen voor het vanuit spreidhoeksteun heffen naar handstand. Ook de hoeksteun is hiervoor geschikt. Uiteraard moeten de midden- en toppartner deze elementen volledig beheersen.

Vanuit de handstand langzaam terugkomen naar spreidhoeksteun of een ander dienstelement. Probeer series te maken: zonder balen veel herhalen!

- Hand-andhoogop één arm van de middenpartner (zie tek. 12)

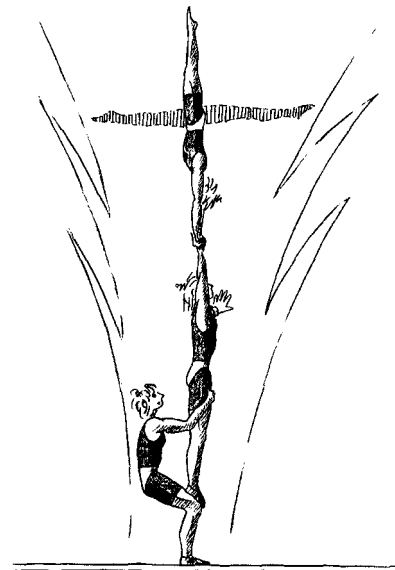
De toppartner brengt vanuit de handstand houding het gewicht over



11. Uit dienste/ement spreidhoeksteun heffen naar handstand

naar één arm. De

handen daarbij op elkaar plaatsen en actief knijpen. M.p. strekt de vrije arm strak opzij. Ook de o.p. kan één hand naar opzij strekken. Wanneer de benen in spagaathouding zijn is het evenwicht gemakkelijker te reguleren.



12. Handstand op één arm van de middenpartner

Van hieruit kan men door blijven variëren. Dat betekent selectief kijken:

pak de besten, train met de besten en laat tegen de besten wedstrijden draaien. Vooruitgang is afhankelijk van degenen die voortdurend de uitdaging zoeken! In goede teamsport is door de deelnemers sprake van meer geven dan nemen!

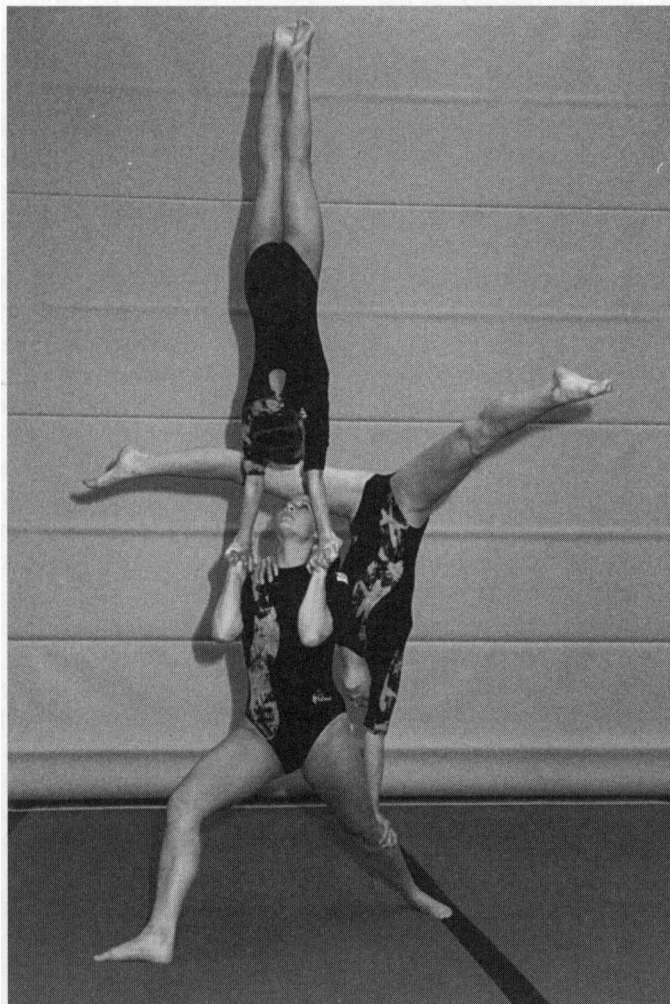
Samenvatting

- De hoge piramides zijn in de acro balans- en combinatie oefeningen fraaie en gewaardeerde onderdelen. De hoogte en de gracieuze beelden spreken tot de verbeelding van gymnasten en publiek: artistieke acrogymnastiek!

Eerst is het de kunst een hecht team te formeren:

- Kies voor een gemeenschappelijk doel (bijvoorbeeld meedoen aan een regionaal-, nationaal- of internationaal kampioenschap).
 - Maak vooraf duidelijke afspraken (trainingstijden, kleding, afmelden, etc.). Er moet sprake zijn van goede discipline binnen een team.
 - Om als team succesvol te kunnen opereren, moeten de leden ervan hun prestaties op elkaar afstemmen. In het geval van samenwerkingssporten als acrogym, is het de trainer/coach die van tevoren de regels daarvoor vaststelt. Door een goede planning en trainingsopbouw kan men tevens van tevoren de verschillende mogelijkheden bespreken. Leiderschap is duidelijkheid!
 - Laat één van de teamleden de aanvoerder zijn als verlengstuk voor de trainer/coach.
 - Iedereen moet hard werken aan de opgedragen taken. Samenwerking levert meer energie op dan de opstelsom van alle energie van de afzonderlijke teamleden. 'Het geheel is meer dan de som der delen'. Het is een concept dat duidelijk maakt waarom een minder talentvol team het met succes op kan nemen tegen een ploeg met begiftigde talenten die echter de teamgeest missen.
 - Elkaar positief benaderen. Prijs iedere verbetering, ook de geringste.
- De opbouw van de hoge toren gebeurt bijna altijd vanaf de met gebogen knieën staande o.p. We zouden dus van kniestandpiramides kunnen spreken. Deze basishouding moet veel door de o.p. getraind worden. Na deze voorbereiding volgt de overgang naar de bouw van de echte hoge piramide. Globaal kan men twee 'soorten' onderscheiden:
 1. Kniestandpiramide met dienstelementen
 2. Kniestandpiramide met handstand

Veel artistiek genoeg.



4. HEREN-VIER BALANS

4.1. Heren-vier in balans, een ultieme uitdaging!

Het is niet alleen bij de spoorwegen, dat men dwarsliggers aantreft

Inleiding

Ooit was er een tijd dat, wanneer iemand gevraagd werd wat voor sport hij deed, en het antwoord luidde: 'Ik turn', er reacties kwamen als: 'Wat modern', 'wat sjiek!'. Die tijd ligt nog maar zo'n honderd jaar achter ons. Een turner was toen een soort provo, New Waver of gabber, kortom een vooruitstrevend, modern, opvallend, uitdagend en afwijkend type!

Wanneer iemand in deze tijd wordt gevraagd: welke sport beoefen je, en hij geeft antwoorden als: 'Ik zit op gymnastiek' of 'ik turn', dan krijgt hij vaak een meewarige blik of wordt er simpel geschamperd: 'Wat antiek!' Gymnastiek en turnen hebben in die honderd jaar duidelijk zo langzamerhand een stoffig imago gekregen. Het imago van 'den strakke, vormgespannen turner' is een ingeslepen braaf beeld en gymverenigingen zijn ouderwetse instellingen geworden.

Het turnen anno 2000 is in Nederland bezig met een *facelift*. Net op tijd zijn een aantal ontwikkelingen in gang gezet. Het turnen zal ook in de komende jaren een onmisbare schakel worden in de opleiding van jeugdige (top)sporters. Turnen zal een basissport worden voor andere takken van sport. De laatste jaren is een aantal trends gezet. De belangrijkste zijn:

- Het toestelturnen wordt steeds meer een dinosaurus onder de paraplu van de gymnastische activiteiten. Een probleem bij het toestelturnen is vooral het verplaatsen en opzetten van allerlei specifieke toestellen. De praktijk zal met sneller op te zetten of 'op te blazen' (bijvoorbeeld opblaasbare tumblingbaan) materialen/toestellen moeten komen. De ontwikkeling naar min of meer vast ingerichte (mega)space turnhallen is op gang gekomen.
- De opstanding van een oeroude 'dinosaurus': het bouwen van torens van mensen of zelfs tableaux van verschillende torens. Vroeger noemde men dit: *oefeningen met wederzijdse ondersteuning*. Ook de acrogym heeft voordeel gehad bij het opnieuw in raken van deze gymnastische bewegingsvorm. Kennelijk hoeft men niet te wanhopen als bepaalde gymnastische bewegingsvormen verdwijnen. Net als knikkeren en touwtje springen (nu het populaire *rope skipping*) komen ze regelmatig - vaak in een ander jasje - terug.

Welnu één van die uitdagingen is heren-vier!

Hoe krijgt je vier heren/jongens bij elkaar? Daarbij moet men eerst denken aan afvallers bij het herenturnen, omdat daar een goede basis aanwezig is. Letter-

lijk als goede basis zijn geschikt de 'fitnessboys' (cheerleaders). Deze mannen moeten dan wel nog een gymnastische - en acrobatische bijscholing krijgen. Ook kan contact gezocht worden met bestaande circusscholen. In nauwe samenwerking kan dan iets moois tot stand komen. Samenwerking is in de huidige sportwereld het sleutelwoord om te kunnen overleven.

- De training van heren-vier verloopt in grote lijnen gelijk aan die van een dames trio.
- De training met trio's/heren-vier bestaat uit verschillende stappen. Vaak wordt gedacht dat men altijd met z'n vieren moet trainen. Dat is nu juist geen voorwaarde. In de praktijk moeten de 3 onderpartners (o.p.'s) afzonderlijk met elkaar trainen en moet ook één of beide middenpartners (m.p.'s) met de bovenpartner (b.p.) apart trainen.

Individuele karakteristieken van het heren-vier team:

Onderpartner:

De grootste, vaak met het grootste gewicht en meestal de sterkste met óók nog aanleg voor acrobatische sprongen. Hij moet zich bewust zijn van een goede basishouding en een uitstekend gevoel voor balans hebben. Hij is handig en oplettend. De b.p.'s moeten hem blind kunnen vertrouwen.

Middenpartners:

Vergelijkbaar met de onderpartner. Ongeveer dezelfde lengte en bouw. Fysiek sterk dus minder werk! Ze moeten inventief zijn in het opvangen en oplossen van problemen (bijvoorbeeld evenwichtsverlies). Voortdurend alert zijn.

Bovenpartner:

De kleinste en lichtste in het team; is sterk en dynamisch, veelzijdig en ook acrobatisch goed geschoold. De b.p. moet zich vooral specialiseren in evenwicht (handstanden). Een goede lenigheid in de schoudergordel is een voordeel en een goede vormspanning is noodzakelijk om een houding meerdere seconden (minimaal 4) te fixeren. Vormspanning is heel erg belangrijk wanneer de o.p.'s naar een andere houding overgaan. Gymnast zonder hoogtevrees en beschikkend over veel lef/moed. Tenslotte moet hij een goede uitstraling hebben.

Het gehele team moet bovendien over voldoende lenigheid beschikken.

Het evenwicht is afhankelijk van steeds wisselende factoren, zoals:

- De hoogte van het lichaamsswaartepunt
- De grootte van het steunvlak
- Of de techniek stilstaand of in beweging wordt uitgevoerd
- Fysieke kwaliteiten van het team (kracht, vormspanning en lenigheid).

Basisregel: de o.p. zorgt voor het behoud van het evenwicht.

De trainingen kunnen verlopen volgens onderstaande methode:

1. Onderpartner met midden partner
2. Onderpartner met midden partners (3 tal)
3. Middenpartner met bovenpartner
4. Middenpartners met bovenpartner (3 tal)
5. Individuele training:
 - onder- en midden partners vooral op kracht:
 - bovenpartneraccentophand-and
6. Teamtraining (choreografie)

Het heren-vier team moet op verschillende manieren trainen. Dit maakt het werken met heren-vier minder kwetsbaar dan het werken met duo's. Wenselijk is het om zelfs met meerdere herenteams te werken om uitwisseling mogelijk te maken. Heren duo's kunnen doorgroeien naar heren-vier.

Heren-vier piramides

Heren-vier piramides zijn in de acro balans- en combinatie-oefeningen en ook bij vele demo's spectaculaire, en letterlijk en figuurlijk gewaardeerde onderdelen. De hoogte en de vele wisselende artistieke houdingen spreken tot de verbeelding.

De opbouw van piramides eist veel en systematische training. Dat begint al met het bij elkaar zoeken van het team. Een team moet als team opereren, hetgeen bijvoorbeeld kan betekenen dat niet altijd de beste gymnasten bij elkaar passen. Er moet sprake zijn van goede samenwerking en respect voor elkaar. Daarom moet je in het begin ook regelmatig wisselen om uit te proberen of het 'klikt' tussen de teamleden. De bovenste twee teamleden zijn bij voorkeur een goed op elkaar ingespeeld duo.

Een team is een *'groep met een taak die geen individu kan klaren'*. Het volbrengen van een taak is voor een team meer bevredigend dan vriendjes van elkaar zijn! Teams kunnen ook succes hebben als leden ervan elkaar niet mogen.

Hoe maak ik een hecht heren-vier team?

- Kies voor een gemeenschappelijk doel (bijvoorbeeld meedoen aan een regionaal-, nationaal- of internationaal kampioenschap).
- Maak vooraf duidelijke afspraken (trainingstijden, kleding, afmelden, presentatie naar de jury of het publiek, etc.). Er moet sprake zijn van goede discipline binnen een team. Dat betekent met name dat iemand nooit zomaar kan wegblijven, omdat hij daarmee zijn teamleden dupeert.
- Om als team succesvol te kunnen opereren, moeten de leden ervan hun prestaties op elkaar afstemmen. In samenwerkingssporten als de acrogym, is het de trainer/coach die de regels daarvoor vaststelt. Door een goede planning en trainingsopbouw kan men tevens van tevoren de verschillende mogelijkheden bespreken. Leiderschap is duidelijkheid.
- Laat één van de teamleden aanvoerder zijn als ver-

lengstuk van de trainer/coach. Een aanvoerder is iemand die vóór zijn mensen loopt, doch niet verder dan dat hij hun voetstappen nog hoort!

- Iedereen moet hard werken aan de opgedragen taken. Het individuele lid moet een gevoel van volledige eenwording met de andere teamleden ervaren. Zo'n harmonieuze samenwerking levert meer energie op dan de optelsom van alle energie van de afzonderlijke teamleden. 'Het geheel is meer dan de som der delen'. Het is een concept dat duidelijk maakt waarom een minder talentvol team het met succes op kan nemen tegen een getalenteerde ploeg waarbij het aan teamgeest ontbreekt.
- Benader elkaar positief. Prijs iedere verbetering, ook de geringste. 'Boze mensen zingen niet en dwarsliggers renderen niet'.

Onthoud: Teamgeest is niet iets romantisch, maar meer een aanvoelen wat de anderen willen en daar gezamenlijk iets aan of mee doen. We leren meer van onze fouten dan van ons succes!

Bij de opbouw van de balans-piramides wordt globaal een onderverdeling gemaakt naar:

1. De dubbelstaande piramides
2. De enkele piramides

4.4.1. De dubbelstaande piramides

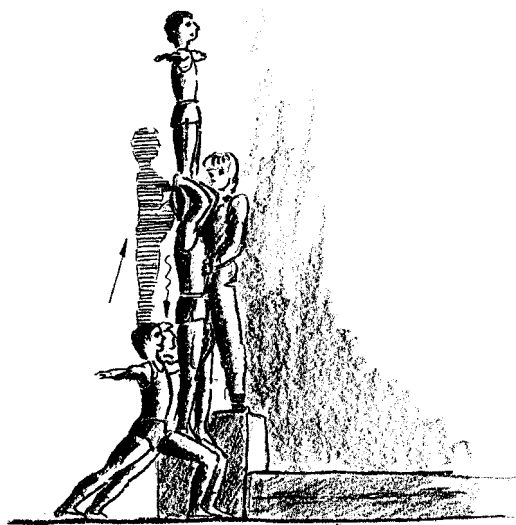
Bij dubbelstaande piramides speelt de opbouw zich af rond twee sterke tegenover- of naast elkaar staande o.p.'s. Door twee o.p.'s krijgt men een lagere en sterkere basis. Boven op deze hechte basis moeten de midden- en toppartner gestationeerd worden.

Bij de piramides letten op:

- De houding van de rug bij met name de o.p.'s.
- De houding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een grotere o.p. moet zich aanpassen om op dezelfde hoogte te blijven met de kleinere o.p. Hier moet voortdurend op gelet worden.
- De o.p.'s. moeten in stabiele stand op de vloer staan. Een hechte basis voor het bolwerk. De stand van de voeten is daarbij altijd iets uit elkaar (zijwaarts gespreid of voor-achter gespreid). Dit geeft het geheel een stabielere basis en bovendien kun je zo gemakkelijk inspelen op lengteverschil van de beide o.p.'s.

Staande piramide met o.p.'s naast elkaar

Deze piramide biedt veel mogelijkheden om uit te bouwen naar een hogere moeilijkheidsgraad. De juiste instelling wat betreft houding vereist in het begin veel aandacht. Een aantal voorbeelden staan in tekening-serie 1:



1a. Oe 'basispiramide' met de m.p. op de bovenbenen

• In tek. 1a staat de 'basispiramide' weergegeven waar van talrijke varianten uitgebouwd kunnen worden. Beide o.p.'s staan in schredestand naast elkaar. De 'binnenste benen' staan op gelijke hoogte. De m.p. stapt voor of achter op en wordt op de bovenbenen 'vastgezet'. Eén arm klemt binnendoor rond een bovenbeen van de m.p. en de buitenste arm is strak opzij. De m.p. staat in een kaarsrechte lijn op de bovenbenen. De b.p. klimt achterlangs op de schouders van de o.p.'s. (zie arcering). M.p. zakt iets door de benen en pakt de handen van de top partner. B.p. stapt op de schouders en trekt de hielen naar elkaar toe. Het hoofd van de m.p. komt daarbij vrij. M.p. klemt bij de kuit, ellebogen naar elkaar toe (duimen naar binnen draaien).



1b. Spreidhoeksteun op het hoofd van de m.p. Variant één hand los

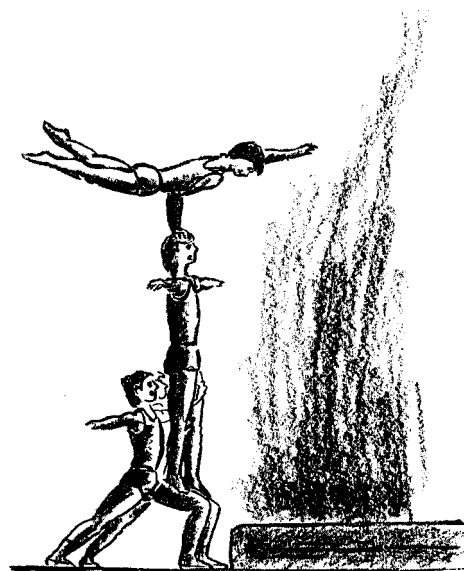
Hulpverlener helpt bij het omhoog klimmen door middel van een steungreep bij buik-rug en regelt daarna de juiste balanshouding. Afspringen: via voorlangs afhurken tot stand op een landingsmat.

- In tek. 1b zien we de spreidhoeksteun op het hoofd van de m.p.

Bij de spreidhoeksteun benen minimaal horizontaal houden. Eén hand daarna los (zie arcering). Hoofd van de m.p. is recht en mag nooit op en neer gaan (wel iets naar voren of achteren bewegen = horizontale vlak). Ook de o.p.'s kunnen handen loslaten (zie arcering).

Een hulpverlener aan de zijkant helpt de m.p. bij buik-rug. Controleer de houding!

Door deze basisoefeningen raakt het team goed op elkaar ingespeeld en is de weg vrij naar de uitvoering van meer dienst- en profielelementen bovenop deze piramide. Alle elementen moeten uiteraard al geschooid en gestabiliseerd zijn op lagere situaties (heren twee). Een aantal voorbeelden:



1c. Vanuit spreidhoeksteun uitdraaien naar krokodil

- In tek. 1c zien we het uit spreidhoeksteun (dienst-element) uitdraaien naar krokodil.

Langzaam tot spreidhoeksteun komen. Na 2 sec. doordraaien (steunarm iets naar binnen draaien) naar de krokodil. Zijwaarts af of terug via doorhurken tot stand.

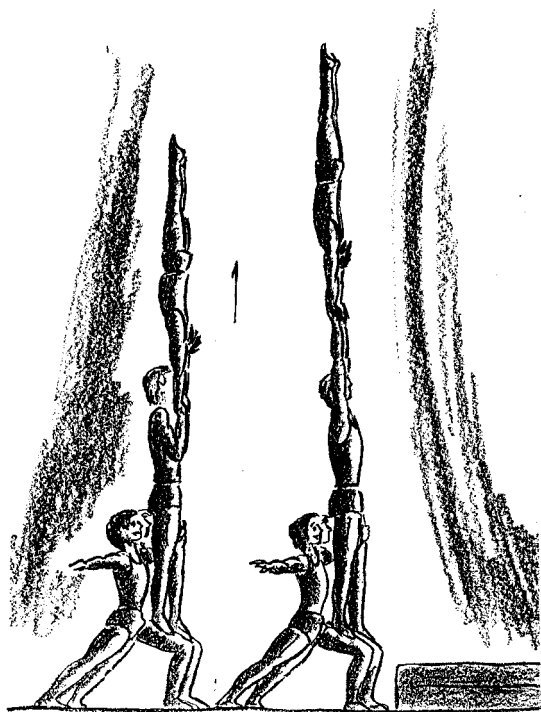
Hulpverlening:

Op een verhoging het draaien van spreidhoeksteun naar krokodil begeleiden bij romp en bovenbeen van de b.p. Terug hurken helpen bij bovenarm b.p. Ook kan men eerst helpen met behulp van een gordel (gewenning aan de hoogte).

- Tek. 1d toont het profielelement handstand laag- en hoog in de handen van de m.p.
- Op teken van de m.p. langzaam op naar handstand.

Technische accenten voor de middenpartner:

- De stand van de voeten is erg belangrijk - stabiel gespreid staan.
- Rug is gespannen (buik- en bilspieren aanspannen).



1d. Handstand laag en hoog op deze piramide

- De armen, wanneer ze gestrekt moeten zijn, maximaal doorstrekken.
- Correcties tijdens de balans in pols(en) en benen.
- Greep van de handen: vingers strak aanknijpen, de handpalmen iets naar voren, polsen en armen-schouders strak en 'sterk'.
- Concentreer je op de voeten van de b.p.
- Zo weinig mogelijk bewegen.

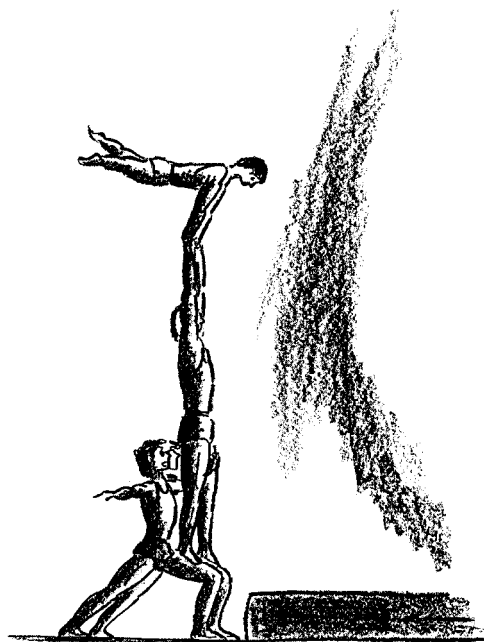
Technische accenten voor de bovenpartner:

- Maak de handstand met een gestrekt lichaam en gestrekte armen (schouder- en heupvormspanning). Druk je volledig uit in de schouders. Kijk naar je handen. Probeer de handen op schouderbreedte te houden. Dit maakt het eenvoudiger voor je o.p. wanneer de neiging bestaat de handen te spreiden. Wanneer je voelt dat het evenwicht verloren gaat, geef dan een teken door hard voor- of achter in de handen van de o.p. te knijpen. Verlies je vormspanning niet (houding vasthouden), wanneer je voelt dat de o.p. het evenwicht heeft moeten herstellen. Geef je partner een kans.

Hulpverlening:

De hulpverlener staat aan de zijkant op een verhoging en helpt de o.p. aan buik-rug bij het opzwaaien naar handstand. Ook later de m.p. meehelpen balans te houden. Balans bijsturen.

- Ook uit spreidhoeksteun heffen naar handstand en weer terug naar spreidhoeksteun. Uit spreidhoeksteun de heupen heffen, de schouders voor de handen brengen en de benen via zijwaarts langzaam omhoog brengen. Wil je op kracht werken dan meer via bovenbalans omhoog!



1e. Bovenbalans

Langzaam via de omgekeerde weg terug. Wie maakt op de terugweg even een bovenbalans (zie tek. 1e.)?

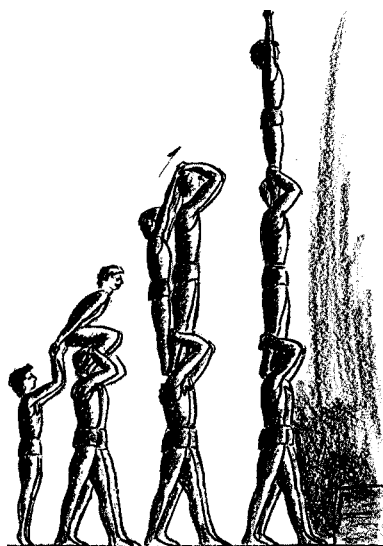
Hulpverlening:

Een hulpverlener begeleidt het handstandheffen aan de zijkant aan de buik-rug. Toezien op een stabiel hand-hand evenwicht. Terugkomen begeleiden bij de voorkant van de bovenarm en buik.

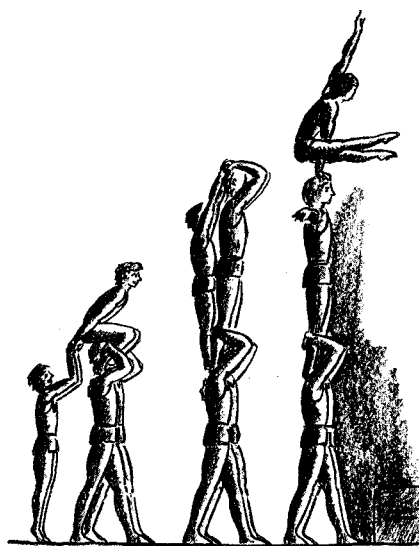
De beheersing van deze laatste piramide biedt veel toepassingsmogelijkheden. Met recht is dit ook een 'profielpiramide'. Elke afzonderlijke piramide minimaal 4 seconden vasthouden. Worden er meerdere verbindingen in één piramide gemaakt (= overgangspiramide), dan elke houding minimaal 2 seconden vasthouden.

- Vanuit de goede basis van twee naast elkaar staande o.p.'s kunnen we nu verder omhoog. In tek. 1a stond de 'basispiramide' afgebeeld met de m.p. staande op de bovenbenen van de o.p.'s. De m.p. stapt voor of achter op en wordt nu op de schouders 'vastgezet'. In tekeningserie 2 staat de opbouw van de piramide weergegeven en wordt een aantal toepassingen 'geshowd'.

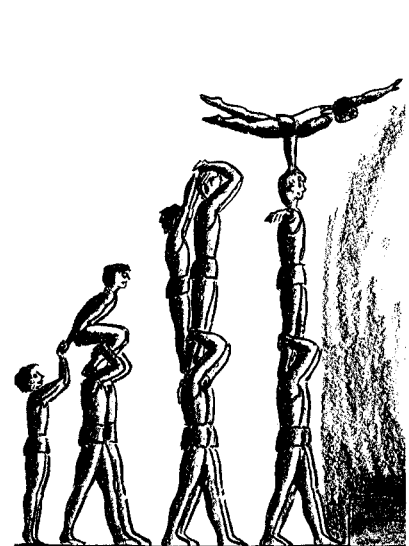
- Tek. 2a is de 'basispiramide'. Beide o.p.'s staan in schredestand naast elkaar. De binnen-benen staan op gelijke hoogte. De m.p. klimt voor- of achterlangs op de schouders. De o.p.'s zetten de m.p. vast op de schouders door één hand buitenlangs rond de kuit van de m.p. te klemmen. De binnenste armen van de o.p.'s wijzen strak naar voren. Handen vasthouden! De m.p. moet in een kaarsrechte lijn volledig relaxed op de schouders staan. Zonder inspanning echter geen ontspanning!



2a. Oe 'basispiramide' met de m.p. op de schouders



2b. Oe éénarmige spreidhoeksteunpiramide



2c. 'Kroko' op het hoofd

Tekenserie 2. Basispiramides met de op. s naast elkaar en m.p. staand op de schouders

De b.p. klimt achterlangs op de schouders van de m.p. Dit kan ook voorlangs gebeuren doordat de o.p.'s via een instap in de handen opwerpen. De m.p. trekt tegelijkertijd met gekruiste armen de O.p. in één ruk tot op de schouders. Uitstrekken tot stand. In eerste instantie kan dit opwerpen met behulp van een gordel beveiligd worden. Een hulpverlener op een verhoging kan de piramide versterken door de m.p. bij buik-rug steun te geven. In de fase van het stabiliseren moet de trainer achter de piramide staan. Voor de piramide ligt een landingsmat.

- Tek. 2b toont ons de eerste variant spreidhoeksteun (vingers gespreid) op het hoofd van de m.p. Bij de spreidhoeksteun benen minimaal horizontaal houden. Eén hand direct los. Het hoofd van de m.p. is recht en mag nooit op en neer gaan (wel iets naar voren of achteren bewegen). De o.p.'s kunnen vervolgens de handen rond de kuit loslaten (zie arcering). Hulpverlener aan de zijkant helpt de m.p. bij buik-rug. Controleer de houding!

- Uit deze houding kun je eenvoudig doordraaien naar de krokodil.

De krokodil (zie tek 2c) is net als de spreidhoeksteun een dienstelement in de piramidebouw.

Technische accenten:

- Vanuit de volledig uitgeduwde steun moet de b.p. de elleboog van de steunarm gebogen onder de buik indraaien. De andere arm is voor. Indraaien tot boven de steunarm. De benen langzaam heffen tot horizontaal. Het hoofd is in het verlengde van de romp. De hielen moeten op dezelfde hoogte zijn als de schouders. Maak er een mooi lijnenspel van.
- De o.p. let op dat het hoofd goed in het verlengde

van de romp blijft, om de krachten beter op te kunnen vangen.

- Uit deze positie kan men eerst zijwaarts neerspringen, maar ook terugduwen naar spreidhoeksteun. In serie is dit ook een specifieke vorm van krachttraining.

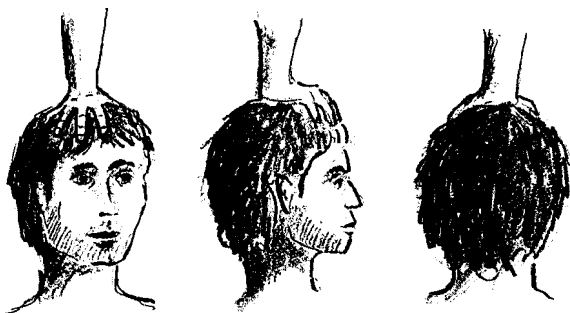
Hulpverlening:

- Aan de zijkant op een verhoging staan (magie blok); de steunarm bij de bovenarm vastpakken en bij de onderkant van het bovenbeen het omhoog heffen begeleiden. Evenwicht reguleren: dat wil zeggen even loslaten en ingrijpen bij balansverlies.
- Hulpverleners aanpassen aan de situatie, dat wil zeggen ook met gordel werken.

Uiteraard komen altijd weer de handstanden aan bod. In de vorige piramide is het accent gelegd op de handstand in de handen van de m.p. In deze piramide wordt het accent verlegd naar de handstand op het hoofd van de m.p. Natuurlijk hoort dit element laag stabiel uitgevoerd te worden.

- In tek. 3d is een fraaie exponent te zien. 'Harde' nekspieren van de m.p. zijn noodzakelijk om het hoofd te fixeren. De houding van het hoofd is recht. Het hoofd mag wel naar voren en achteren bewegen (ter correctie van de bewegingen van de b.d.) maar niet op en neer! Duwen in de schouders. Uiteraard moeten de nekspieren ook afzonderlijk getraind worden en moet een hulpverlener in het begin de 'last' op het hoofd begeleiden.

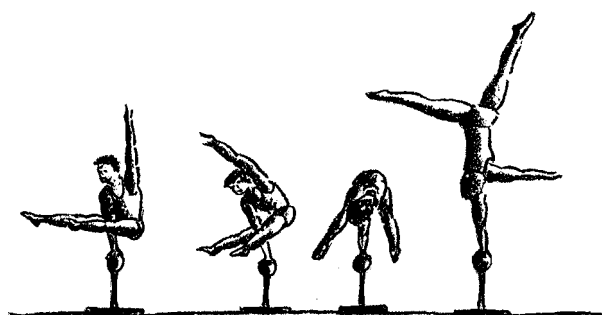
- In tekeningserie 3 staat een verkorte trainingsopbouw van de handstand op één arm vanaf handstandbol naar de echte 'bol' van de O.p.



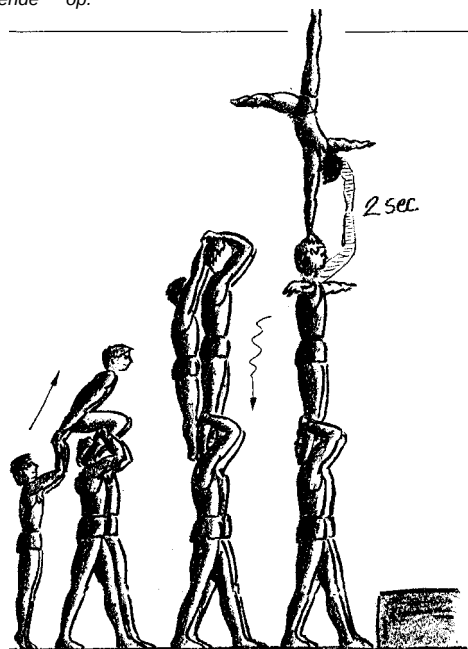
3a. Handhouding (vingers gespreid naar buiten rond het hoofd) en hoofdhouding (hoofd rechtop)



3b. Spreidhoeksteun op 1 arm op het hoofd van de in spreidzit 'bivakkerende' op.



3e. Vanuit spreidhoeksteun op 1 arm heffen naar handstand op 1 arm op een rond acropaaltje



3d. Handstand op 1 arm met inzet vanaf de schouders van de op.

Tekenserie 3. Trainingsopbouw handstand 1 arm op het hoofd van de op.

Het komen tot handstand hoog kan vanaf stand op de schouders van de m.p. of vanuit spreidhoeksteun op één arm - handstandheffen: een ultieme uitdaging voor de b.p.! In het begin met gordelhulp werken.

4.4.2. De enkele piramides

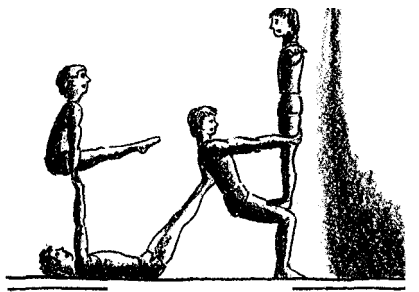
Bij de enkele piramides speelt de opbouw zich af rond één sterke, liggende of staande, onderpartner. Bovenop deze basis moeten de middenpartners en toppartner gestationeerd worden. De opbouw moet laag beginnen. Een o.p. in ruglig met de benen strak (schuin)hoog is een goede basis. De hoogte is nog gering en hulpverleners is eenvoudig. In tekeningserie 4 staan een aantal mogelijkheden aangegeven. Zowel beginners als gevorderden kunnen van hieruit genoeg variëren.

- Vanuit deze lage basis kun je nu meer de hoogte in werken. De m.p.'s gaan meer op elkaar stapelen en de top komt daardoor ook langzaam hoger. Een aantal voorbeelden van deze piramides staan in tekeningserie 5:

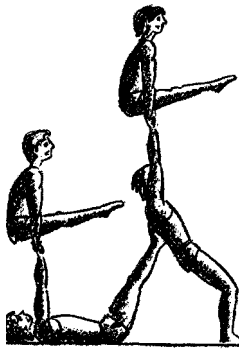
- De o.p. zal nu zijn geriefelijke ruglig moeten verlaten en zijn krachten en balansgevoel anders moeten aanwenden. Langzaam omhoog werken is de boodschap. Positieve gedachten zijn de basis van vooruitgang! In tek. 6 staat het logische vervolg op tek. 5: de o.p. staat nu in de kniestand.

Hulpverlening:

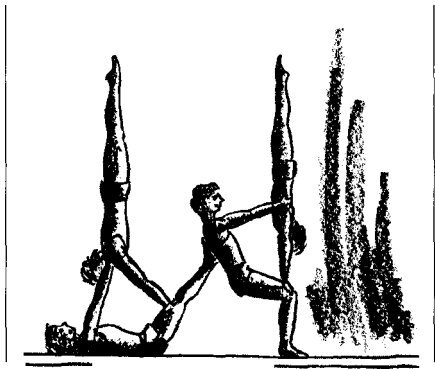
Gezien de mindere stabiliteit van de O.p. (smaller- en hoger steunvlak) is bij deze piramides meer bewegings-, toestel- en landingshulp noodzakelijk. - Bewegingshulp kan bijvoorbeeld door de m.p.'s op



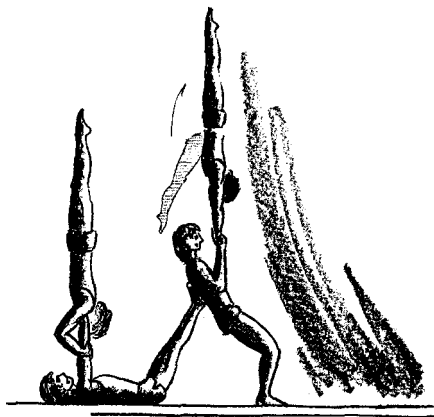
4a. Ruglig met m.p. s respectievelijk in hoeksteun in de handen en stand tegen de voeten van de o.p. Oe toppartner staat op de bovenbenen van de m.p. Oe stand van de top variëren



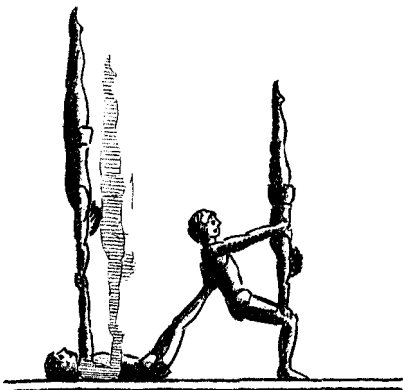
4b. Idem, maar nu ook de toppartner in hoeksteun



4c. Ruglig met één m.p. in schouderstand in de handen en de ander staat tegen de voeten 'geleund'. Top maakt handstand op de knieën van de m.p.

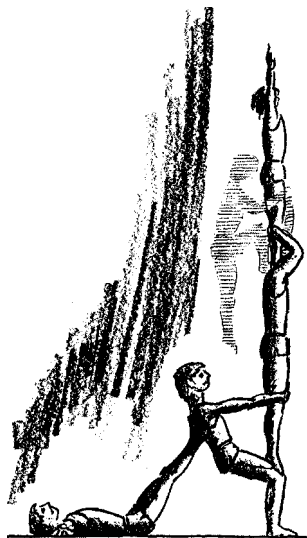


4d. Idem, maar nu schouderstand los (ellebogen o.p. vastpakken). Oe toppartner klimt op de schouders van de staande m.p. Daarna tegen de voeten leunen en vervolgens handstand maken

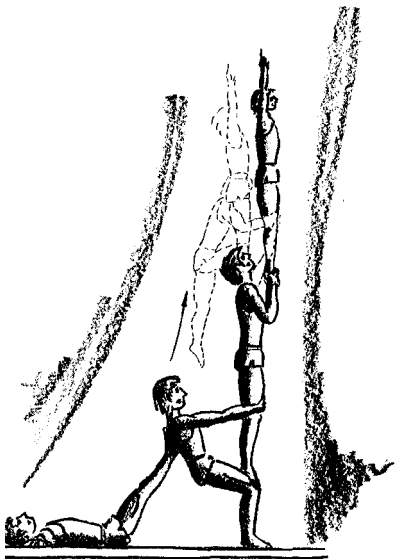


4e. Ruglig met handstand op de gebogen of gestrekte (zie arce-ring) armen van de o.p. Oe andere partner maakt handstand op de knieën van de staande m.p.

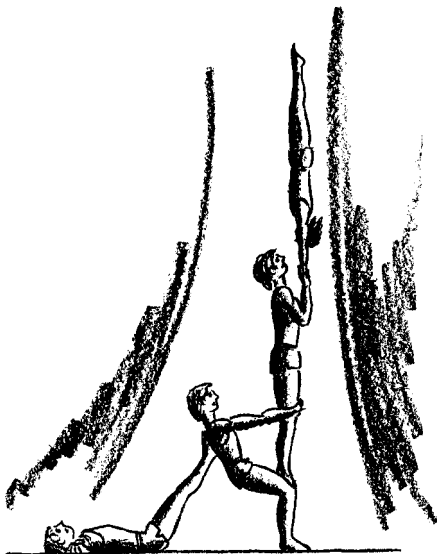
Tekenserie 4: Ruglig piramides



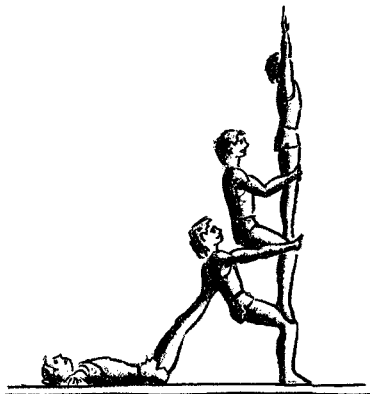
5a. o.p. ruglig. Oe m.p. leunt tegen de voeten van de o.p. Oe andere m.p. stapt op de bovenbenen van zijn collega. Oe toppartner klimt vanaf de zijkant op tot stand op de schouders. Hulpverlening eerst bij de beginopstap bij buik-rug van de top. Daarna de recht op de onderbenen staande m.p. ondersteunen bij buik-rug



5b. Idem, maar nu staat de toppartner in de handen van de m.p.



5c. Idem, maar nu maakt de top handstand in de handen van de m.p. Handstand doorhurken af tot stand op een landingsmat

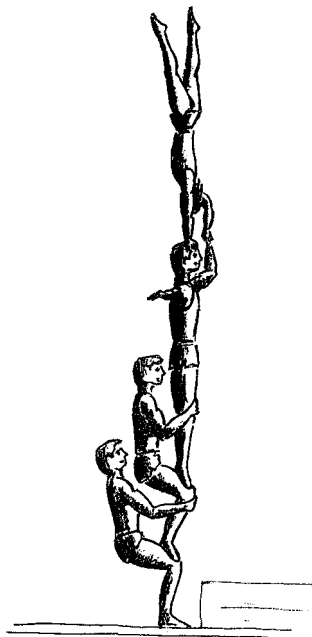


5d. Oe m.p. s staan nu in dezelfde houding (kniestand), Oe top klimt zijwaarts op tot stand op de bovenbenen van de tweede m.p. Deze basishouding moet daarna leiden tot doorgaande verbindingen

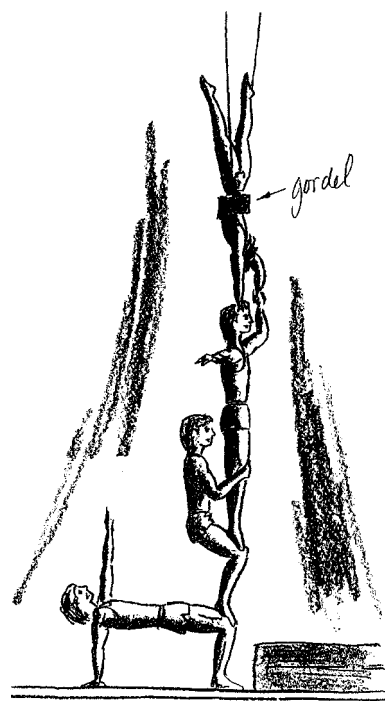
Tekenserie 5: Enkele piramides met twee op elkaar staande m.p. S.



68. Kniestandpiramide met het dienstelement spreidhoeksteun



6b. Kniestandpiramide met de top partner die in dit geval de handstand met 1 arm op hoofd van de m.p. uitvoert, M.p. heeft 'vrije' hand vast



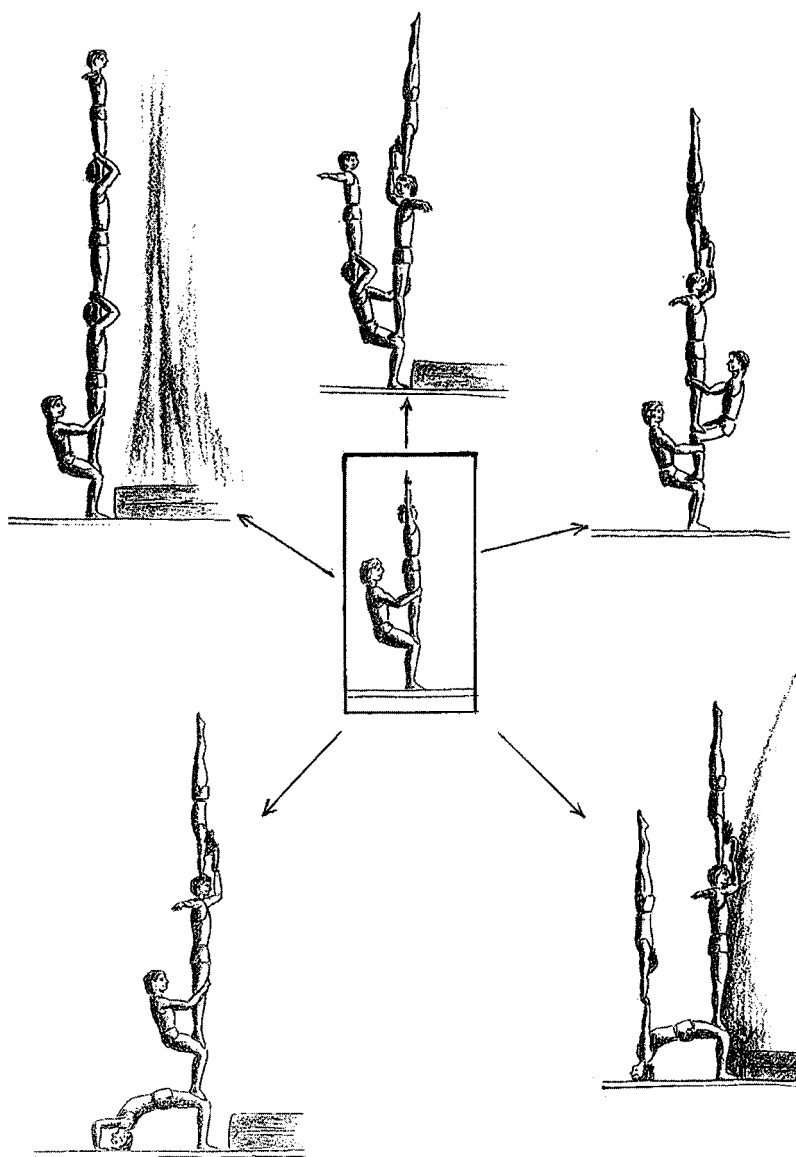
5e. Idem, maar op, gaat van kniestand terug naar steun op 1 arm op de vloer

Tekenserie 6, Enkele kniestandpiramides

een verhoging vaak met behulp van een steungreep bij buik-rug te fixeren, De handstand op het hoofd moet uiteraard als het ware geautomatiseerd zijn!

- Toestelhulp kan in het begin door de b.p. de gordel om te doen.

Landingshulp doen we door het plaatsen van 'crash' matten voor en achter de piramide. In tek. 7 worden schematisch een aantal toepassingsmogelijkheden van de kniestand-piramide weergegeven.



7. Toepassingsmogelijkheden van de kniestandpiramide

- Vanuit de kniestand komen we bij de fysiek en wat coördinatie betreft moeilijkste piramides terecht, namelijk de enkel rechtopstaande piramides.

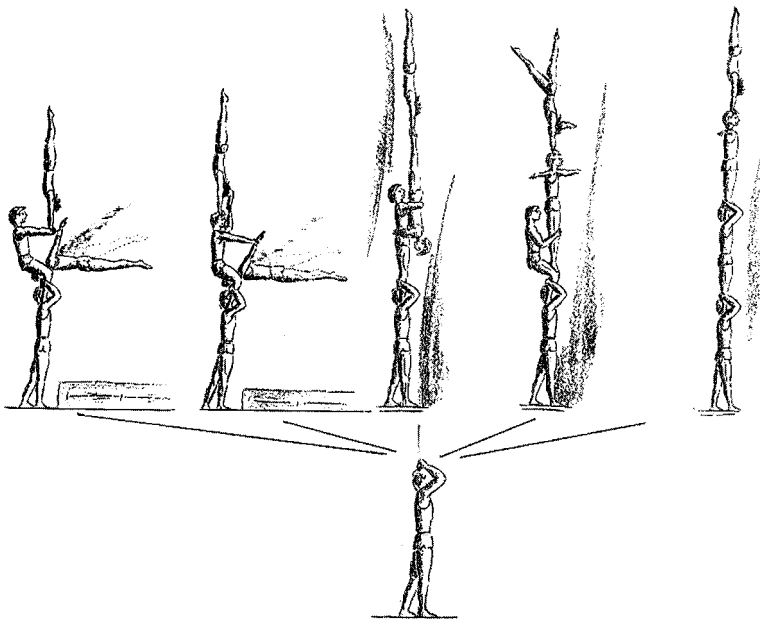
De o.p. moet nu in een stabiele stand rechtop staan. De benen moeten in spreidstand staan (voor of achter gespreid of zijwaarts gespreid - zie inzettekening bij tek. 8). Van groot belang is vervolgens de goede stapeling hier bovenop. De o.p. moet fysiek in een uitstekende conditie zijn. Vooral de houding van de rug moet goed zijn om piekbelasting te vermijden. De spieren moeten een soort corsetfunctie vervullen. Let bij de basishouding van een 'triamide' (= drie op elkaar staande partners) erop, dat de hoofden 'op' zijn (naar voren kijken) en dat het geheel licht naar voren hangt. In tekening 8 staat een schematisch overzicht van de toepassingsmogelijkheden van de rechtopstaande piramides:

Leerlijnen

Vanuit dit overzicht zullen we een aantal 'leerlijnen' uitwerken.

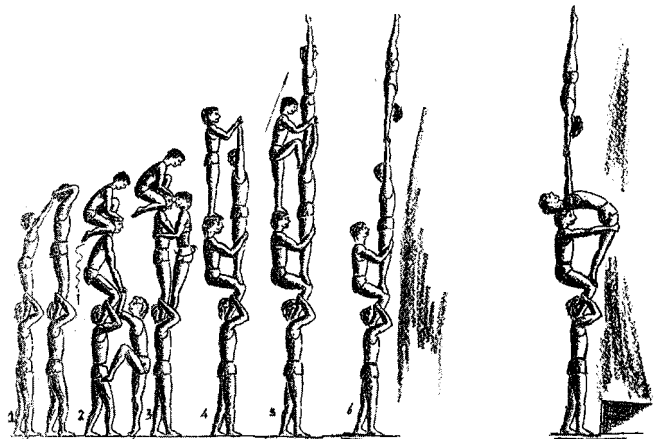
- In de eerste uitwerking zien we de opbouw met een 'plank van een m.p.' (zie het vergelijk met de plank in de ringen stil) tussen de benen van de andere partner. Deze 'plank' laat zich gemakkelijker in evenwicht houden dan in de ringen, omdat de partner goed het evenwicht kan bijsturen door meer of minder naar voren of achteren te hangen. Op dit raamwerk kan de top bijvoorbeeld een handstand maken. De opbouw ervan staat in tek. 9. Vanuit deze opbouw kan men een behoorlijk aantal varianten uitvoeren. De b.p. kan op verschillende lichaamsdelen balanselementen maken.

- In plaats van een plank kan de m.p. ook rond het middel van zijn collega m.p. klemmen (zie beeld III bij tek. 8). De top kan dan bijvoorbeeld een handstand op de voetzolen van de m.p. maken. Een belangrijke basispiramide is de piramide waarbij de 2e m.p. op de knieën van zijn voorganger staat (zie beeld IV van tek. 8). Een opbouw van deze piramide zie je in tek. 10:

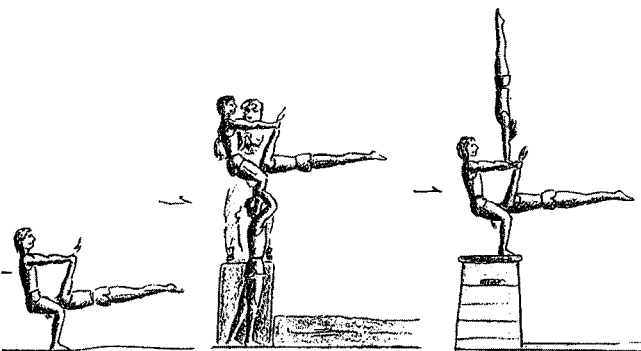


8. Toepassingen van de rechtopstaande piramides

- Tot slot nog de meest aansprekende piramide van vier recht boven elkaar staande partners. Een ultieme uitdaging! Voor het opklimmen bestaan meerdere mogelijkheden en elk viertal heeft zijn eigen voorkeur.
- In tek 11a en b staan twee mogelijkheden voor de opstap van de eerste drie heren. Hierop kan ook nog gevarieerd worden. In tek 11a zien we de eerste opstap via de knieholte van de o.p. De o.p. veert in, strekt uit en trekt met de armen, terwijl de 'opstapper' tegelijkertijd afzet en zich om-



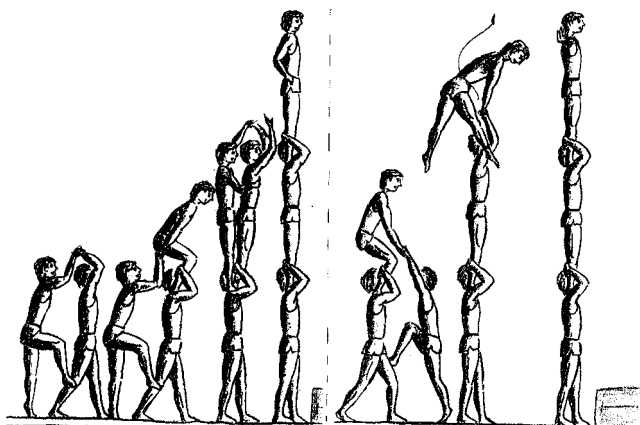
10. Opbouw van de staande piramide met de 2e m.p. in kniend



9. Opbouw van de 'plank' piramide

hoog trekt tot stand op de schouders. De procedure herhaalt zich, met dien verstande dat de m.p. nu omhoog trekt. De tussenstop is op de schouders van de o.p. Bij de volgende opstap buigt de m.p. in de knieën en stapt de top op één van de beide handen die de kuit van de m.p. vasthouden. Recht omhoog strekken tot stand op de schouders (niet gaan hangen!)

- In tek. 11b zien we een variant van de opstap van de eerste drie heren. De 3e partner stapt nu voorlangs via de knie van de o.p. en de handen van de 2e partner op. Dit is goed mogelijk bij een lichte partner. Er moet gekruist worden vastgepakt om met een halve draai op de schouders te komen.
- De laatste klus moet nog geklaard worden: de toppartner naar boven! Ook hiervoor bestaan verschillende mogelijkheden. In tek. 12a en b staan twee mogelijkheden weergegeven.



11a. Opstap achterlangs

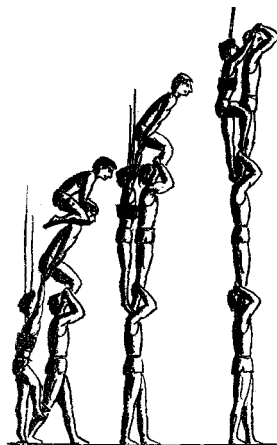
11b. Opstap voorlangs

In tek. 12a zien we in beeld 1 het inzakken van de heren-drie. De toppartner pakt de handen van de tweede partner en stapt op bij de sterke schouders van de o.p. De opstap moet dichtbij de O.p. gebeuren! De derde partner klimt op de schouders en trekt vervolgens de top partner verder omhoog tot stand op de schouders van de tweede m.p. Bij de laatste opstap (beeld 3) buigt de derde m.p. in de knieën en stapt de top op één van de beide handen die de kuit van de m.p. vasthouden. Recht omhoog strekken tot stand op de schouders. Alle gestapelde b.p.'s trekken de hielen naar elkaar toe, waardoor de hoofden vrijkomen.

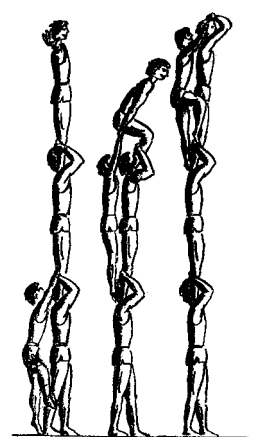
Bij het afbouwen pakt de top eerst de handen van de derde m.p. en hurkt voorlangs af op de dikke mat. Hetzelfde kan daarna gebeuren met de m.p.'s. De hulpverlener staat bij de landing op de landingsmat om mee af te vangen.

Uiteraard zullen de eerste klimpartijen met hulp van een saltogordel plaatsvinden.

- In tek. 12b zien we de eerste opstap anders verlopen. De derde m.p. is nu al in stand op de schouders van de tweede m.p. Drie keer kan nu op dezelfde wijze worden geklimmen.



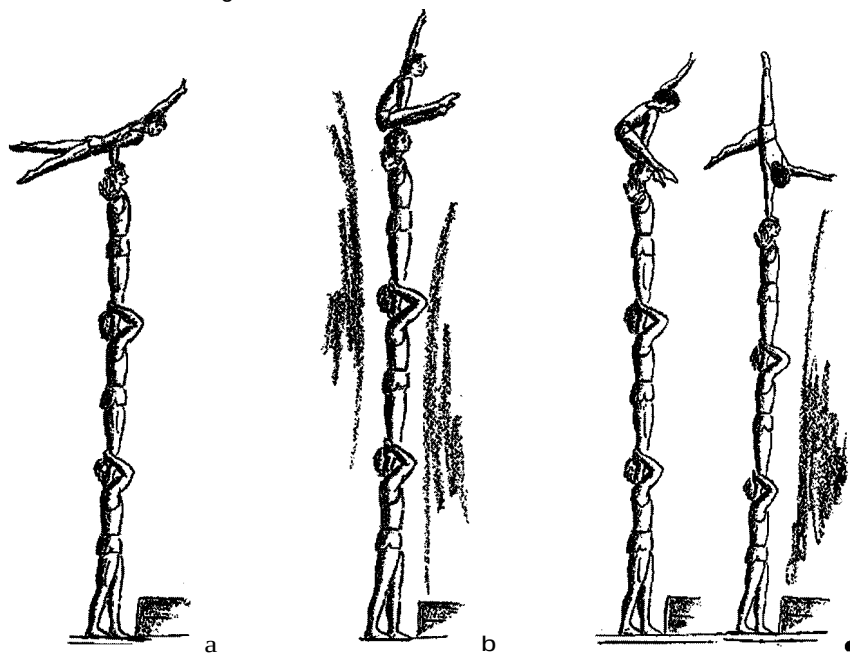
12a. Eerste opstapmogelijkheid



12b. Tweede opstapmogelijkheid

- Tot slot kan men de top verschillende (dienst)elementen laten uitvoeren. Elk afzonderlijk element minimaal 4 seconden fixeren, overgangselementen 2 seconden. In tekeningserie 13 staan een aantal voorbeelden:

Hierna liggen de toepassingen voor het oprapen! Daag jezelf en teamgenoten uit door in oefeningen en demo's allerlei varianten van balanselementen uit te voeren. De beste manier om een mooi moment te betalen is hem te genieten!



13a. De krokodilpiramide

13b. De spreidhoeksteunpiramide op 1 arm

13c. Vanuit spreidhoeksteun heffen naar handstand op 1 arm

Samenvatting:

- De laatste jaren zijn een aantal trends ingezet.
 - De ontwikkeling naar min of meer vast ingerichte (mega) space-turnhallen.
 - De opstanding van een oeroude 'dinosaurus': het bouwen van torens van mensen of zelfs tableaux van verschillende torens.

De acrogym heeft voordeel gehad bij het opnieuw in zwang komen van deze gymnastische bewegingsvorm. Kennelijk hoeven we niet te wanhopen als bepaalde bewegingsvormen verdwijnen. Net als allerlei kinderspelletjes (knikkeren of touwtjespringen) komen ze regelmatig in een ander jasje terug.

Eén van die uitdagingen is heren-vier, een ultieme uitdaging.

- Bij de opbouw van de balanspiramides maken we globaal een onderverdeling naar:
 1. De dubbelstaande piramides
 2. De enkele piramides

Bij dubbelstaande piramides speelt de opbouw zich af rond twee sterke tegenover, of naast elkaar staande onderpartners. Door twee o.p.'s krijgt men een lagere en sterkere basis. Bovenop deze hechte basis moeten de midden- en toppartner gestationeerd worden.

- Bij de enkele piramides speelt de opbouw zich af rond één sterke, liggende of staande, onderpartner. Bovenop deze basis moeten de midden partners en toppartner gestationeerd worden. De opbouw moet laag beginnen. Een O.p. in ruglig is een goede basis; hulpverleners is dan eenvoudig. Vanuit ruglig gaan we meer de hoogte in naar de kniestand als basis. Vanuit de kniestand komen we bij de fysiek en coördinatie moeilijkste piramides terecht, namelijk de enkel rechtopstaande piramides. De O.p. moet in een zeer stabiele stand rechtop staan en moet fysiek in een uitstekende conditie zijn. Vooral de houding van de rug moet goed zijn om piekbelasting te vermijden. De spieren moeten een soort corsetfunctie vervullen.
- Als het geheel eenmaal staat is het ultieme bereikt. Deelnemers en publiek zullen genieten van letterlijk en figuurlijk hoogstaande acrobatiek. Niet voor niets wordt wel eens gezegd dat *het* werken met *heren-vier* tot een echte ontdekkingsreis leidt in de sportieve acrobatiek. Zelden zullen gymnasten en coach zoveel van elkaar kunnen leren!

5. Tempo duo's

Zonder dieptepunten geen hoogtepunten!

Inleiding

De meeste acrogymnasten trainen naar verhouding een groot gedeelte van hun tijd op balanselementen. Dit is rustiger, geeft vaak een sneller resultaat en is veelal gemakkelijker te begeleiden.

Toch moet vanaf het begin minstens dezelfde hoeveelheid tijd en energie worden gestoken in het dynamische partnerwerk, ofwel de tempo discipline. Om letterlijke hoogtepunten met het werpen te bereiken moet men veel leren afzien. Dat betekent het eindeloos herhalen van een werpbeweging, want deze moet als een geoliede machine verlopen.

De ervaring leert dat je in de loop der tijd zelfs meer tijd in de tempo discipline moet steken. Het gaat hierbij om het werpen vanaf een bewegend vlak.

Voor beide partners is een specifieke scholing nodig.

Bij de b.p. moet extra aandacht geschonken worden aan:

- De vormspanning (goede segmentatie = lijnenspel).
- De basisacrobatiek (handstanden, overslagen, arabier en speciale aandacht voor de salto acrobatiek).
- Landingstraining.
- Gewenning aan het werken op hoogte ('hoogte stage').

Voor de o.p. is nodig:

- Acrobatiektraining (basistraining - zie tumbling).
- Specifieke krachtraining voor het werpen.
- Houdingsscholing.

Individueel moeten de gymnasten vooral acrobatisch goed geschoold zijn.

Voor het snelle partnerwerk is hecht teamwork vereist. De training moet vanaf het begin op teambuilding gericht zijn.

In de trainingsprogramma's zal op de neuromotorische basiseigenschap coördinatie hard getraind moeten worden. Gezien de toename van snelheid van handelen is coördinatie namelijk erg belangrijk. Te vroeg beginnen met roteren tijdens de werpactie is zonder meer de ergste fout. Eerst accent leggen op hoogte! Hierbij is de tijdfactor van belang: kies voor een lange weg en rustig inzetten. Niet het accent leggen op kort en krachtig afzetten. Het ritme tijdens de uitvoering is belangrijk. De coach moet eerst dit ritme aangeven. De richting van de inzet zo lang mogelijk rechthouden.

Er moet sprake zijn van een goed lichamelijk contact tussen de partners. Tijdens de zweeffase is namelijk slechts bijsturen mogelijk!

Binnen het programma van het aanleren van de tempo-elementen zullen een aantal profielementen centraal staan:

1. Werpen met de rechtstandige sprong.

2. Salto's achterover geworpen vanuit stand in de handen.
3. Salto's voorover geworpen vanuit stand in de handen.

De opbouw van het werpen verloopt van:

- Werpen vanuit opstap vanaf de vloer.
- Werpen vanaf de schouders (platform).

De belangrijkste werpactie is die van het werpen vanaf het platform op de schouders. Bij het leren werpen vanaf de schouders gaat men meestal als volgt te werk:

- eerst alleen de O.p. heen en weer en op en neer laten bewegen. De b.p. houdt het lichaam dan recht en gespannen;
- daarna alleen de b.p. laten bewegen;
- vervolgens synchroniseren: allen langzaam inveren;
- de volgende stap is na het inveren de b.p. eerst recht omhoog te brengen, zonder te werpen! Ritme inslijpen: langzaam inveren, versnellend omhoog en weer rustig terug naar de uitgangspositie;
- nu de b.p. de lucht inwerpen en weer opvangen. Hoogte langzaam opvoeren.

In elke training moeten voor het werpen van een element de 'opstartprocedures' herhaald worden. Te snel en onvoorbereid werpen draagt teveel risico's met zich mee. Bij het werpen moet de o.p. de bewegingen vanuit de benen laten komen en dan door laten lopen naar de armen (eerst de grote spiergroepen, daarna de kleine). Erop letten dat beide gelijk inzetten.

5.1. Werpen met de rechtstandige sprong

Voorzie de ander (je partner) van een reputatie die hij dient op te houden

Inleiding

Eén van de meest fundamentele elementen om met succes de tempo-acrobatiek te ontwikkelen is de 'eenvoudige' rechtstandige sprong, geworpen vanaf de handen. Als dit element ruim (met grote amplitude!) en gecontroleerd door een duo wordt uitgevoerd, dan staat de weg open naar moeilijker elementen.

Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de onder- als bovenpartner aangeleerd worden. Hier moet sprake zijn van harmonieus teamwork. Bij goed teamwork voorziet men de partner van een reputatie die hij wel op moet houden: 'Jij bent voor mij de ideale o.p. omdat je altijd rustig en geconcentreerd werkt en bovendien nog heel sterk bent ook!'; 'jij bent voor mij dé b.p. omdat je altijd op je vormspanning let!'

Er zijn hanen die menen dat de zon opgaat omdat zij kraaien!

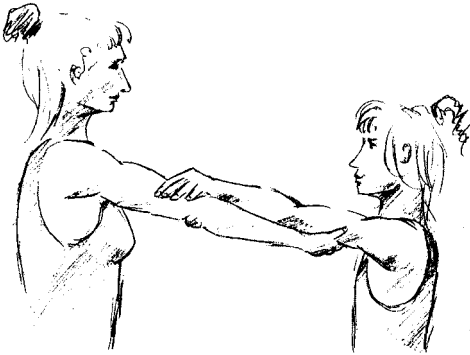
Voordat we gaan werpen moet eerst aandacht worden besteed aan de goede landing.

Landingstraining

Bij dames- en gemengde paren moet de o.p. altijd de b.p. opvangen bij de landing. Bij het herenpaar moet de b.p. ook zonder hulp van de o.p. landen. Dit noemt men een afsprong of *jump down*.

Naar mijn ervaring is één van de beste manieren van de o.p. om de b.p. op te vangen: met de handpalmen naar boven gericht de onderkant van de bovenarmen van de b.p. krachtig grijpen. Beide partners staan dan wel met de gezichten naar elkaar toe.

Als de b.p. naar beneden komt moeten de armen (met de handpalmen naar beneden) naar voren worden uitgestrekt. De b.p. pakt bij de bovenkant van de bovenarmen van de o.p. (zie tek. 1).



1. Vastpakken van de armen bij de landing

Wanneer er contact is tussen de handen en armen van de partners dan drukt de b.p. krachtig met de handen naar beneden, terwijl de o.p. sterk omhoog terugduwt. Door deze actie worden de krachten van de landing voor de b.p. aanzienlijk teruggebracht.

In tek. 2a + b staat een methode van landingstraining uitgebeeld. De b.p. springt vanaf een verhoging. Variëer met hoogte, afstand, landingsvlak (harder, zachter). Train dit ook met de ogen dicht! Bij de damesparen altijd vangen. Herenparen moeten ook de afsprong of *jump down* maken.

Technische accenten:

- Voeten op heupbreedte plaatsen en landen op de voorvoeten.

De knieën niet voorbij de 90° buigen.

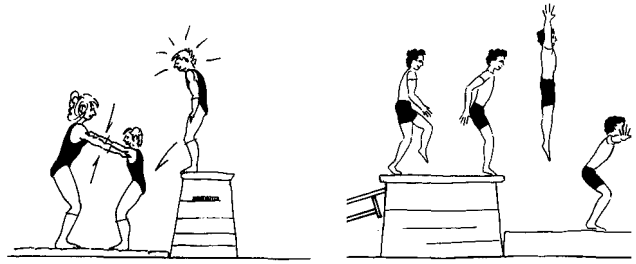
De landing vooral opvangen met de grote spiergroepen (met name de beenspieren).

De buik iets intrekken en de rug rechthouden (beken in middenpositie).

De schouders zijn iets voor de knieën en het hoofd is op: kijk naar een vast punt voor je. Later bij het vangen door de partner naar de ogen van de partner kijken.

Armen naar voren uitstrekken.

Blijf 2 sec. onbeweeglijk in deze houding staan, ten teken van volledige beheersing. Daarna (zonder hup!) rustig uitstrekken tot stand. De hakken naar elkaar toe trekken en een mooie eindhouding maken. Laat zien dat beheersing het mooiste gevoel is!



2a. Met opvangen van de o.p.

2b. Zonder opvangen o.p. (alleen voor heren twee), ook met de ogen dicht!

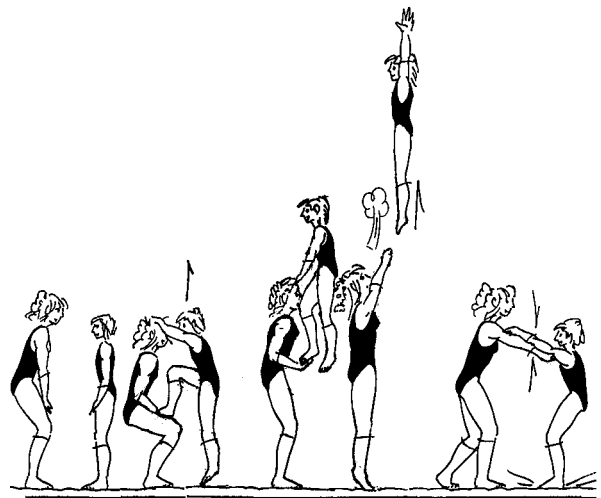
Ballettraining is eveneens geschikt als landingstraining. Naast de basishoudingen zijn herhaalde kleine sprongen een goede training voor houding- c.q. landingsscholing.

De opbouw van het werpen verloopt van:

1. Werpen vanuit opstap vanaf de vloer.
2. Werpen vanaf de schouders (platform).
3. Toepassingen.

5.1.1. Werpen vanuit opstap vanaf de vloer

De meest eenvoudige vorm van werpen naar rechtstandige sprong is het werpen vanuit de 'opstap'. De o.p. staat in gebogen houding klaar met de handen in elkaar gevouwen op- of tussen de bovenbenen (zie tek. 3). Het hoofd is op. De b.p. stapt met het afzetbeen in de handen van de o.p. en plaatst beide handen op diens hoofd.



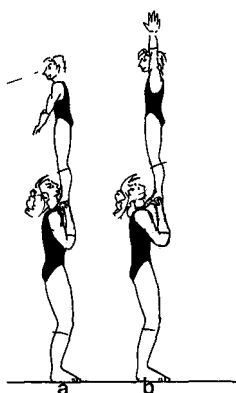
3. Werpen vanuit de instap

Na een lichte inverting volgt door beiden een gelijktijdige strekactie omhoog. De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzet-

hulp. De baan is recht omhoog. Tijdens de vlucht is het lichaam van de b.p. kaarsrecht en gespannen. De landing is dichtbij en gebeurt zoals hiervoor al is aangegeven.

5.1.2. Werpen vanaf de schouders (platform)

In de uitgangspositie staat de b.p. volledig rechtop op de schouders van de a.p. De voeten staan plat, de armen kunnen naast (zie tek. 4a) of boven (zie tek. 4b) het lichaam gehouden worden (afhankelijk van je voorkeur). De o.p. heeft de armen relaxed gebogen tegen de borst. Buik in en kijk naar de b.p.



4a. B.p. armen naast het lichaam
4b. BP armen boven het lichaam

De b.p. moet zich in deze positie comfortabel en relaxed voelen! De greep van hand-voet is erg belangrijk. Het doel is om tijdens de afzetfase van de sprong zolang mogelijk contact te houden. Daarvoor kan men verschillende grepen hanteren.

Wanneer men een lichte partner heeft, kan de b.p. vrij van de schouders in de handen staan. Tussen de vingers van de O.p. en de tenen van de b.p. is dan tijdens de totale duwfase contact. De vingers van de o.p. klemmen rond de buitenkant van het enkelgewricht, de duim zit aan de binnenkant (zie tek.5).



5. Werpen vrij van de schouders

Deze werptechniek is echter niet mogelijk wanneer beide partners dezelfde richting uitkijken (zie tek 6a) of wanneer de b.p. zwaar is (zie tek. 6b). In dit laatste geval staan de tenen van de b.p. op de schouders van de o.p. wanneer beide partners met het gezicht naar elkaar toe staan.



6a. Tenen langs de handpalm (partners met gezicht dezelfde kant op)



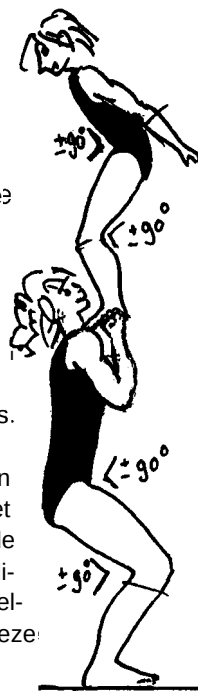
6b. Tenen op de schouders (partners met gezicht naar elkaar toe)

Het werpen kent 3 fasen, die vloeiend in elkaar overlopen:

- A Inleidende fase (inzet)
- B Werpfase (accent)
- C Landingsfase

Ad A. Inleidende fase

Het teken om met de inleidende buigactie te beginnen wordt gegeven door de b.p. Dat begint door een armzwaai naar beneden of naar achteren, afhankelijk van de startpositie. Beide partners buigen daarna gelijktijdig, totdat de positie is bereikt zoals in tek. 7 te zien is.



De buiging in knieën en heupen van de o.p. en b.p. gaat in principe niet verder dan 90°. In die houding zijn de armen van de b.p. iets achter het lichaam ter voorbereiding op een snelle en maximale armopzwaai. In deze positie moet de b.p. goed in balans zijn boven de O.p. Vaak ziet men dat in deze fase de b.p. al naar achteren begint te vallen, waardoor de O.p. zich ook moet verplaatsen ('wandelen met de partner'!).

7. Inveren voor de werpfase weging (inleidende fase)

Ad B. Werpfase

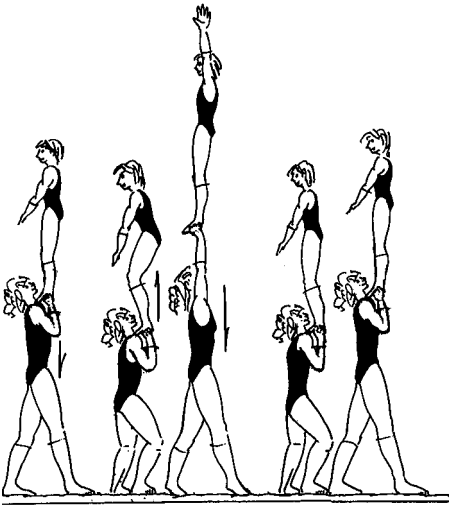
Bij de inzet van de werpfase begint de O.p. iets eerder te duwen dan de b.p. Dit bevordert de timing van de sprong.

De duwfactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. Voeten en vingers zijn aan het eind van de duwfactie volledig gestrekt. In het algemeen geldt: eerst de grote spiergroepen (benen, armen) inzetten en daarna de kleine (voeten, handen). De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de O.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat. Het doel van de armzwaai is het laten toenemen van de afzetkracht. Daarom is de timing van de inzet van de armzwaai altijd een kritiek punt.

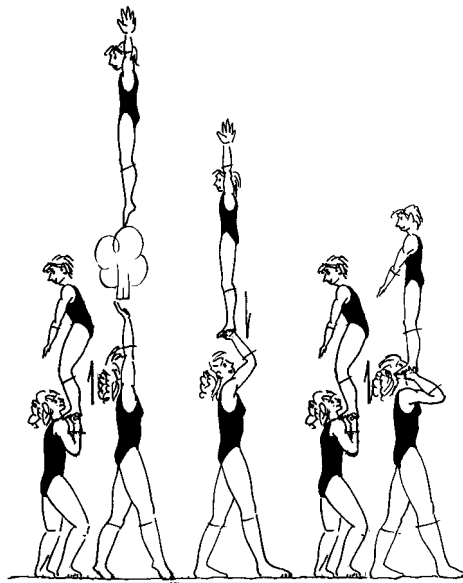
In tek. 8a + b is een beeld gegeven van een aantal belangrijke werpoefeningen. Voer deze bewegingen uit voor een landingsmat en/of een hulpverlener ernaast op een verhoging (magic bloc). Er mag geen sprake zijn van verplaatsing. Bij evenwichtsverlies moet de o.p. onmiddellijk loslaten en daarna 'pakken dat wat er te pakken valt'!

De duwfase is beëindigd als de armen en benen van de o.p. volledig gestrekt zijn. De eindhouding is op de tenen. Voor wat betreft de b.p. moet het lichaam één lijn zijn. De armen 'staan' op het moment van loskomen recht langs de oren. Het hele lichaam is één blok (vorm)spanning.

Deze oefeningen moeten in principe iedere keer als een warming up voor het werpen in serie worden uit-



Ba. Na inveren uitduwen tot hoog. Na het uitduwen weer inveren en rustig uitstreken naar de beginpositie



Bb. Idem, maar de b.p. komt nu los!

gevoerd. Ze vormen de sleutel voor succesbeleving. Varieer door licht en snel veren, diep en langzaam in te veren, omhoog duwen en vroeg vangen en omhoog duwen en laat (= lager) te vangen. Maak series van 5x werpen en vangen.

Ad C. Landingsfase

De o.p. moet de voeten van de b.p. zo vroeg mogelijk en 'agressief' pakken. Het is zelfs mogelijk dat de o.p. iets opspringt om nog vroeger de b.p. te pakken. De o.p. gebruikt voeten en handen het eerst en de benen het laatst om de naar beneden gerichte krachten van de b.p. op te vangen (kleine spiergroepen eerst en de grote het laatst).

De b.p. moet in deze fase maximale vormspanning vasthouden, zodat de o.p. alle nodige aanpassingen kan uitvoeren om de 'vangst' in balans te houden. De benen van de b.p. moeten tijdens de hele landingsfase gestrekt blijven. De eindpositie van de armen van de b.p. is variabel:

- Voor de o.p. is het eenvoudiger om de balans vast te houden wanneer de b.p. de armen recht *boven* het hoofd heeft, omdat dan het lichaamszwaartepunt hoger ligt. Maar voor de b.p. is het moeilijker in balans te blijven met de armen hoog, vanwege de grotere hefboomkrachten op het lichaam.
- Deze krachten kunnen door de b.p. teruggebracht worden, wanneer de armen *naast* het lichaam zijn. In dit geval heeft de o.p. het moeilijker om de balans vast te houden maar is het voor de b.p. gemakkelijker om recht en gespannen te blijven.

Wanneer de b.p. fysiek goed in orde is, gaat mijn voorkeur uit naar de methode van opvangen met de armen boven het hoofd.

De beweging is compleet wanneer de landing van de b.p. door de o.p. wordt opgevangen (zie tek. 9). Sommige o.p.'s blijven een aantal seconden in deze positie, om hun volledige controle te demonstreren. Anderen gaan direct terug naar de basisstand. Beide methoden zijn acceptabel.



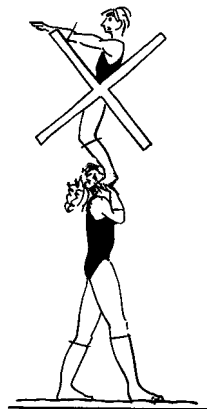
9. Oe ongeveer delandmg

Tot slot nog enige problemen

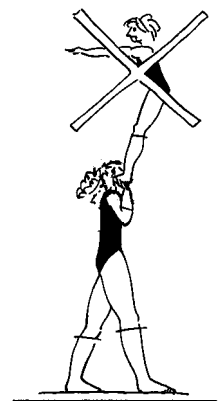
Een aantal veel voorkomende problemen bij de uitvoering van deze techniek zijn in de tekeningen 10a + b te zien.

In tek. 10a zien we wanneer de b.p. begint met de sprong, dat de borst te snel naar voren wordt gebracht. De knieën zullen naar voren doorbuigen en de beweging zal mislukken.

Oplossing: oefenen op het inhouden van de borstkas tijdens de sprong.



10a. Fout van de borst



10b. Fout van de heupen

In tek. 10b is een ander probleem in beeld gebracht. Nu worden de heupen (vaak als gevolg van onzekerheid) naar achteren gebracht, waardoor de sprong naar achteren 'wegwandelt'.

Oplossing: oefen op het doorstrekken van de heupen in het verticale vlak.

5.1.3. Toepassingen

De toepassingen bestrijken een groot gebied. Het is zaak om de nodige ordening aan te brengen en de belangrijkste elementen eruit te pikken. De belangrijkste toepassingen naar de salto's worden in de volgende hoofdstukken behandeld.

Probeer zoveel mogelijk varianten uit die dicht bij de ideale techniek blijven. Dit voorkomt monotonie/verveling in de trainingen en houdt de gymnasten scherp. In willekeurige volgorde zijn daar:

- Werpen met een halve draai (zie tek.11).

Deze oefening is een belangrijke trainingsoefening voor het leren werpen en vangen.

- Werpen naar vliegtuig.

De inzet verloopt identiek aan het wegzetten voor de rechtstandige sprong. Op het hoogste punt maakt de b.p. de hielopzwaai naar de vliegtuighouding borstwaarts. In 'gespannen vaart' verder horizontaal naar beneden waar de o.p. al reikend wacht. Vastpakken rond het middel. Weer volgens het geijkte patroon inveren en daarna uitstrekken tot stand. Als variant ook springen

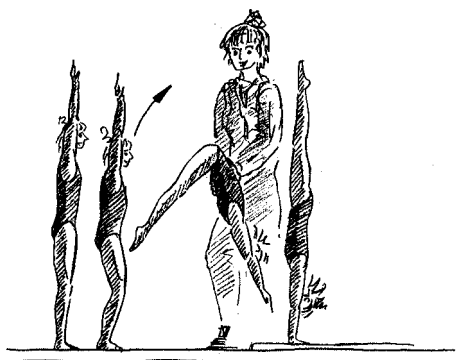


11. Werpen van de rechtstendige sprong met halve draai

naar rugwaarts vliegtuigje. Op het moment van vastpakken door de o.p. moet de b.p. reageren met holtrekken.

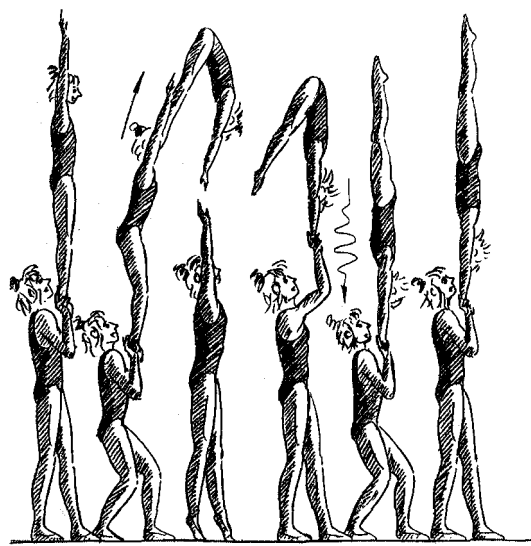
- Werpen naar handstand.

Een belangrijke basistechniek. Als voorbereidende oefening moet de b.p. eerst vanuit stand met een bolle rug naar handstand op een matje springen (zie tek. 12). Weinig voorwaartse verplaatsing maken. De hulpverlener pakt vast bij buik-rug (corsetfunctie).



12. Voorbereidende oefening voor het werpen naar handstand

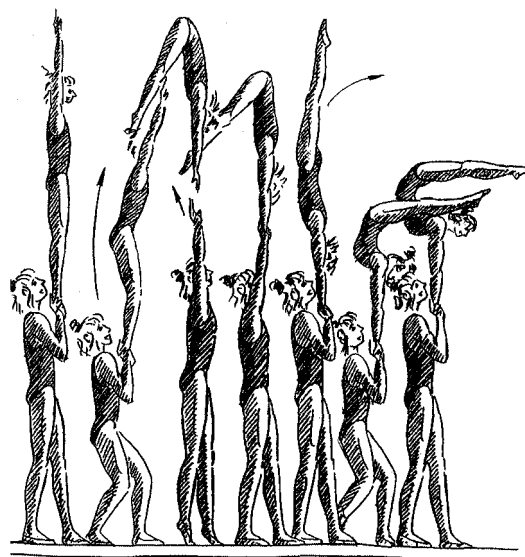
Het logische vervolg is nu het werpen naar handstand, ook wel de 'kurbet handstand' genoemd vanwege de



13. Werpen naar de 'kurbet'handstand

kenmerkende hol-bolakactie (zie tek. 13). Na de basisinzet springt de b.p. met een bolle rug en met 'harde' polsen naar de handstand. De o.p. maakt vroeg handcontact en veert gecontroleerd naar beneden. Tijdens het inveren kun je kleine correcties doorvoeren. De hulpverlener kan op een magic bloc de eerste fase begeleiden bij buik-rug. Later laag afvangen ter hoogte van de borstkas.

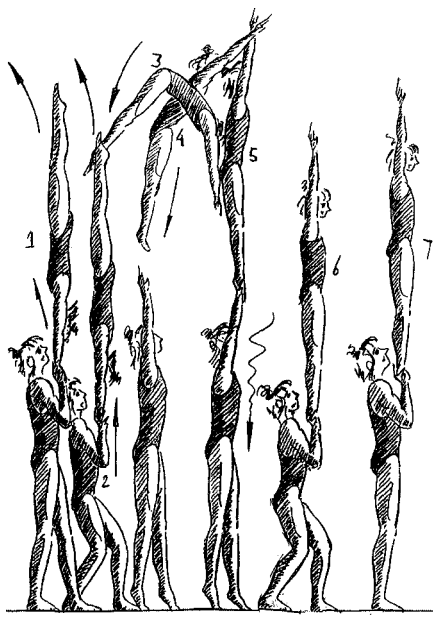
Als variatie op deze techniek kan een lenige b.p. in de laatste fase (dus tijdens het inveren) de mexicanca handstand uitvoeren (zie tek. 14). De benen gaan naar horizontaal, het hoofd is hoog en de romp sterk gebogen.



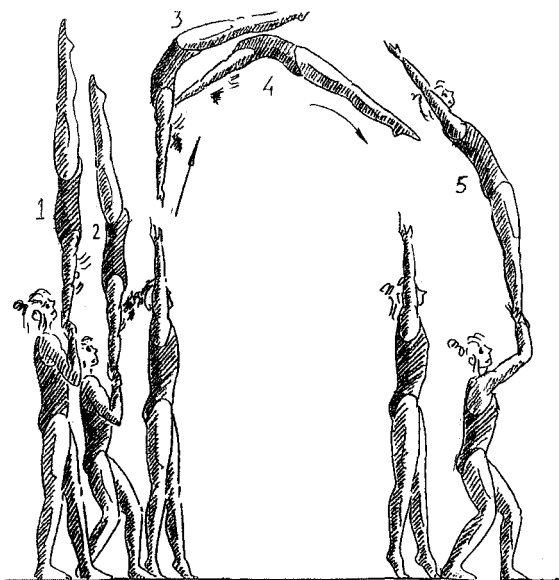
14. Idem, maar nu tot mexicanca handstand

- Vanuit handstand terugwerpen tot stand in de handen van de o.p. (zie tek. 15).

Na het inveren met de b.p. in handstandhouding (zie beelden 1 en 2) volgt een krachtig uitduwen naar achteren. De b.p. maakt in de vlucht eerst de kurbethouding (zie beeld 3) en strekt zich vervolgens uit tot



15. Vanuit handstand weer kurbet terug tot stand in de handen van de op.



16. Uit handstand overslag tot stand in de handen

stand met rechte benen (beelden 4 en 5). Na het vastpakken de romp verder oprichten. Gezamenlijk inveren en weer uitstrekken tot stand.

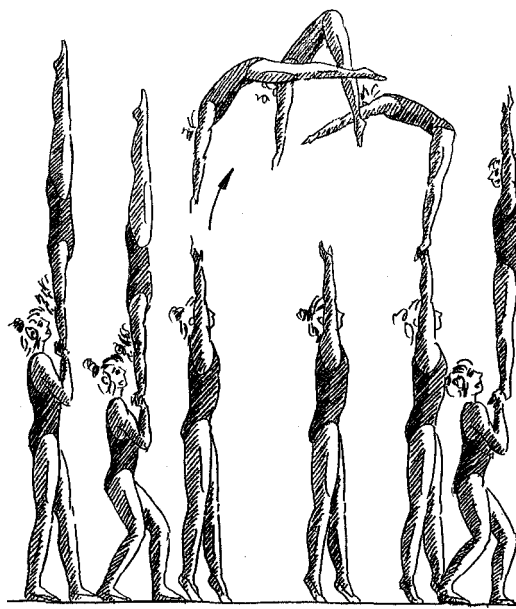
- Uit handstand overslag voorover tot stand in de handen van de o.p. (zie tek. 16).

Een beweging die wat betreft ruimtelijke oriëntatie voor de b.p. ingewikkeld is. Bij de beelden 1 en 2 zien we het inveren waarbij de b.p. een lichte hoek in de heupen heeft (beeld 2). Vanuit die hoek volgt tijdens het opduwen een felle hielinzet van de b.p. (beelden 3 en 4). De o.p. reikt naar de hielen en corrigeert verder de landing.

- Uit tegenhandstand terugduwen (kurbet) tot stand in de handen (zie tek. 17).

Inveren, afduwen tot een bolle houding en weer vroeg opvangen. Bij het inveren kan de b.p. als variant bij beeld 2 ook eerst licht holtrekken.

Met deze technieken kan men verder voortdurend variëren, combineren en verbinden. Creatief denken en hard werken!



17. Uittegenhandstand terugduwen tot stand in de handen

Samenvatting

- Het werpen met de rechtstandige sprong vormt de basis voor het hogeschool tempowerk binnen de acrogy. Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de onder- als bovenpartner aangeleerd worden. Eindeloos moet worden getraind op het bij wijze van spreken blind op elkaar in kunnen spelen. Voordat men de moeilijker technieken gaat uitvoeren ziet men ook vaak geroutineerde paren steeds weer als een soort warming up het werpen met rechtstandige sprong uitvoeren. Voorzie daarbij je partner van een reputatie die hij wel op moet houden: 'Jij bent voor mij de sterkste, de beste, de!' *De liefde voor de partner is net als de maan, als ze niet groter wordt, dan wordt ze kleiner!* Het werpen gebeurt:

- Vanaf de grond
- Vanaf een platform (meest voorkomend)

- De werptechniek kent 3 belangrijke fasen die vloeiend in elkaar overlopen:
 - A. De inleidende fase (inzet)
 - B. De werpfase (accent)
 - C. De landingsfase.
 Elke fase kent zijn bijzondere accenten: het teken om met de inleidende buigactie te beginnen wordt gegeven door de b.p. Dat begint door een armzwaai naar beneden of naar achteren, afhankelijk van de startpositie.
- Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p.! Dit bevordert de timing van de sprong.
- De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. Voeten en vingers zijn aan het eind van de duwactie volledig gestrekt. In het algemeen geldt: eerst de grote spiergroepen (benen, armen) inzetten en daarna de kleine (voeten, handen).
- Bij de landing moet de o.p. de voeten van de b.p. zo vroeg mogelijk pakken. De o.p. gebruikt voeten en handen het eerst en de benen het laatst om de naar beneden gerichte krachten van de b.p. op te vangen (kleine spiergroepen eerst en de grote het laatst).
- De positief kritische blik van de acrotrain(st)er probeert voortdurend tijdens de uitvoering de harmonie te (h)erkennen. In harmonie krijgt men automatisch een geweldige bewegingsuitslag: *'een symfonie amplitude!'*

5.2. Salto's achterover, geworpen vanuit stand in de handen

Veel vergadertijd kan worden bespaard als de deelnemers zouden beseffen dat datgene wat ze verteld hebben, beter zwijgend tot uitdrukking had kunnen worden gebracht

Inleiding

De gestrekte salto achterover is binnen het toesteltur-nen een profielement. Een kernelement van grote waarde en met een brede uitstraling. Die uitstraling heeft de beweging ook naar en binnen de acrogym. De geworpen salto achterover is een basisbeweging voor de tempo-elementen. Hoewel de beweging relatief eenvoudig is, moet men alle aandacht besteden aan de technische volmaaktheid.

Het werpen van de (gestrekte) salto achterover is belastend voor het lumbale ruggedeelte en is dus niet zonder risico's. Een te zware b.p., te jonge en onervaren o.p.'s, verkeerde houdingen en tiltechnieken etc. zijn negatieve factoren.

Een aantal belangrijke tips:

- Een goede medische begeleiding van de gymnasten is een absolute 'must'. Het is raadzaam bij een medisch onderzoek aandacht te besteden aan de rug en eventuele afwijkingen van de houding zoals bijvoorbeeld scoliose. Op die manier kan men vermijden dat gymnasten met een zwakke rug a.p. zijn.
- Aandacht besteden aan specifieke krachttraining en oefeningen voor een goede houding. Het is vooral belangrijk om de buikspieren te versterken en de rugspieren te rekken.

- Probeer te vermijden dat er met te zware b.p.'s gewerkt wordt.
- Aandacht voor de techniek van de b.p.: te vroeg beginnen met roteren is de ergste fout. Eerst accent leggen op hoogte! Wanneer de beweging slecht wordt aangeleerd is de weg geblokkeerd naar meervoudige salto's. Vooral moet men letten op de juiste landing. De landing is het belangrijkste deel van de totale uitvoering.
- Niet alleen de techniek van de b.p. is belangrijk, maar ook, en misschien nog meer, de juiste tiltechniek en houding van de o.p.'s. Het is belangrijk dat de a.p. de tilbewegingen vanuit de benen uitvoert. Dit kan door diep in de benen te buigen alvorens de partner op te tillen. Daardoor wordt de rug minder belast. Eenmaal in de juiste houding moet men erop letten dat de a.p. geen hyperlordose (overdreven holle rug) heeft. Het bewust aanspannen van de buik- en bilspieren is hier belangrijk.

Voorwaarden:

- Beheersing van de werptechniek met rechtstandige sprong met het accent op een hoge uitvoering (lang contact).
B.p. moet een strakke gespannen salto achterover kunnen turnen.
O.p. moet over fysiek sterke been-, buik- en armspieren beschikken.
De partners moeten volledig vertrouwen in elkaar hebben.

Een methodiek

Uitgangspunten bij de keuze van de methodiek zijn uit het voorgaande af te leiden. Afzonderlijk moeten beide partners aan de voorwaarden werken. De b.p. moet aan een fraaie en stabiele uitvoering van de ge-

strekke salto achterover trainen en de o.p. moet zijn 'fysieke gesteldheid' verbeteren. Ook tegelijkertijd samen aandacht schenken aan de totale techniek. In schema:

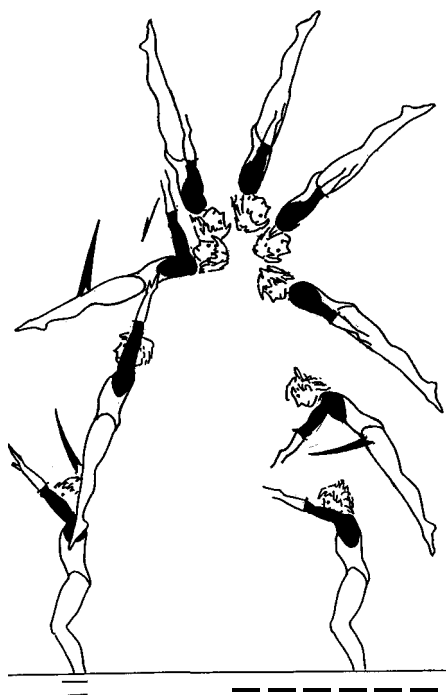
1. Werken aan de voorwaarden
2. Salto achterover gestrekt met bewegings- en landingshulp
3. Salto achterover ultra stabiel
4. Toepassingen

5.2.1. Werken aan de voorwaarden

Oe bovenpartner:

Kan op verschillende softe situaties werken aan de salto achterover gestrekt. Softe situaties zijn:

- omgekeerde minitrampoline,
- opblaasbare tumblingbaan,
- (ski)veerplank,
- tractorbinnenband (whopper)
- (kuil)trampoline (zie tek. 1)



1. Training salto achterover gestrekt op de (kuil)trampoline

Technische accenten:

- De afzetactie van de benen wordt gevolgd door een felle heupstrekactie en een volledig openen van de arm-romphoek.

De spring(st)er blijft door heupstrekking recht tot het bovenste punt (12 uur) is bereikt.

Voor het hoogste punt worden de armen voorlangs naar de heupen gebracht.

De rechte lijn vasthouden tot vlak voor de landing en de voeten doortrekken naar het doek.

Ruim voor de landing de armen naar voren brengen. Dit laatste is belangrijk omdat de o.p. de armen als eerste moet vastpakken om bij de landing te kunnen helpen. De landing daarna vooral opvangen in de benen.

Hulpverlening:

- Een hulpverlener kan na één voorbereidende sprong meespringen en bij de 'echte' sprong op het doek blijven staan. Doorduwen bij de heupen en tijdens de landing vastpakken bij buik-rug.

Wanneer de salto gestrekt los gesprongen moet worden, kan de hulpverlener op de rand van de trampoline gaan staan en direct na de inzet van de salto op het doek stappen. Wel afspreken om na één voorbereidende sprong de salto te maken. Accent leggen op de laatste fase: armen naar voren en ingeveerd landen. De hulpverlener kan dan één van de uitgestrekte armen pakken.

Bij voldoende beheersing kan men ook in de laatste fase vlak voor de landing een zacht matje op het doek schuiven.

Oe onderste partner:

Moet intussen werken aan zijn 'fysiek vermogen'. Dat betekent vooral trainen met gewichten en deze omhoog stoten. Het accent leggen op krachttraining van de grote spiergroepen. Het meest praktische is het uitstoten van de partner. Daartoe kan men staand langs het wandrek werken, zodat de b.p. steun kan vinden bij evenwichtsverlies. Hierbij werken in series van 3-5 herhalingen (zie tek. 2a). De volgende stap is ook omhoog stoten vrij in de zaal met een zweeffase en weer opvangen (zie tek. 2b). Hoogte steeds meer opvoeren. Ideaal is daarna het omhoog stoten van de b.p. naar een verhoging. Die verhoging kan bestaan uit kast(delen) met daarop een zachte 'crash' mat (zie tek.2c).

Technische accenten:

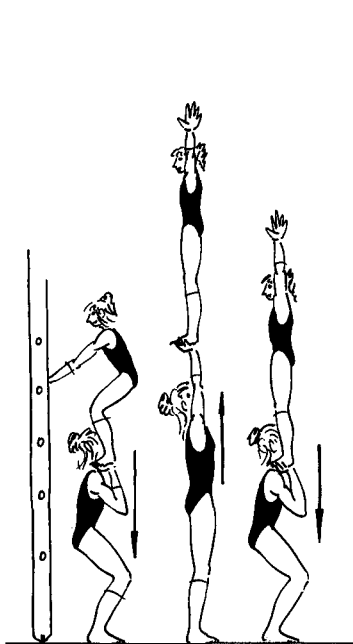
- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p. Dat begint door een armzwaai naar beneden of naar achteren, afhankelijk van de startpositie.

Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat in principe niet verder dan 90°. In die houding zijn de armen van de b.p. iets achter het lichaam ter voorbereiding op een snelle en maximale armopzwaai. In deze positie moet de b.p. perfect in balans zijn boven de o.p. Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p. Dit bevordert de timing van de sprong.

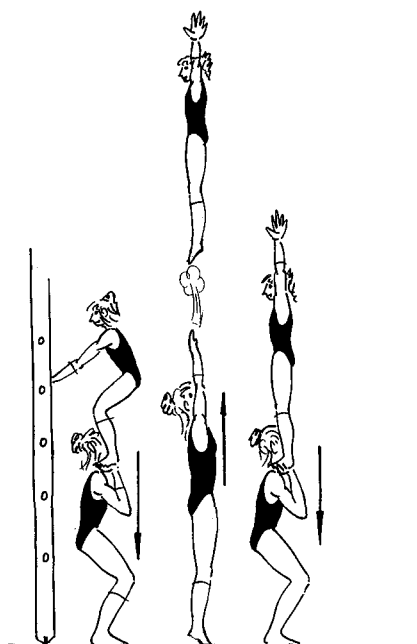
De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. Voeten en vingers zijn aan het eind van de duwactie volledig gestrekt. In het algemeen geldt: eerst de grote spiergroepen (benen, armen) inzetten en daarna de kleine (voeten, handen).

De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat. Het doel van de armzwaai is het laten toenemen van de afzetkracht. Daarom is de timing van de inzet van de armzwaai altijd een kritiek punt.

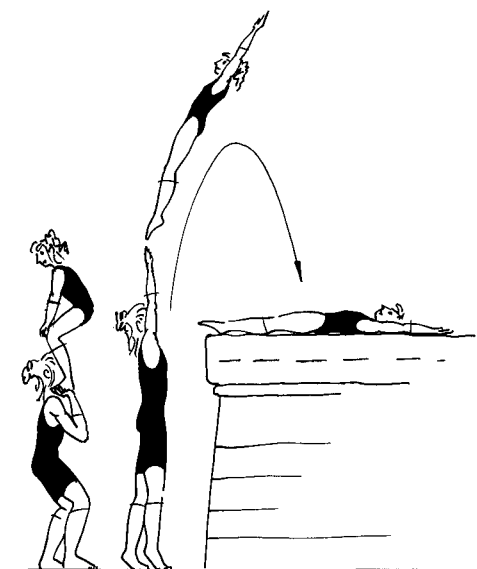
Bij oefening 2c maakt de b.p. $\frac{1}{4}$ rotatie achterover



2a. Omhoog stoten van de partner bij het wandrek



2b. Omhoog stoten met zweeffase vrij in de zaal



2c. Omhoog stoten van de partner naar ruglig op 'crash' mat

tot ruglig en moet het lichaam tijdens de vlucht recht en gespannen gehouden worden.

De hulpverlener kan aan de zijkant op een magic bloc staan om er op te letten dat de sprong voldoende naar achteren gaat. Tevens controle houden op de vormspanning van de b.p.

5.2.2. Salto achterover met bewegings- en tendingshulp

Als uitgangspositie kies ik voor het werpen van de salto naar een verhoogd vlak (bijvoorbeeld kastdelen + landingsmat of 2 landingsmatten op elkaar). De hulpverlener staat op de verhoging (zie tek. 3).



3. Salto achterover gestrekt geworpen naar verhoogd vlak

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.
Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat in principe niet verder dan 90°. In deze positie moet de b.p. perfect in balans zijn boven de o.p.
Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p.
De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. Voeten en vingers zijn aan het eind van de duwactie volledig gestrekt. De o.p. komt aan het eind van de duwactie los van de grond. De armen worden vlak voor het hoogste punt iets naar achteren getrokken, waardoor de b.p. recht omhoog wordt geduwd in plaats van naar voren.
De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.
De afzetactie van de b.p. wordt gevolgd door een felle heupstrekbeweging en een volledig openen van de arm-romphoek.
De armen worden voorlans naar de heupen gebracht.
De houding blijft door heupstrekking recht tot het bovenste punt is bereikt.
De rechte lijn vasthouden tot vlak voor de landing.
Ruim voor de landing de armen naar voren brengen. De landing opvangen in de benen.

Hulpverlening:

De hulpverlener begeleidt de inzet van de salto bij achterkant bovenbenen en onderkant rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen. De landing daarna bij buik-rug opvangen.
Hulpverlening afbouwen totdat alleen nog maar de landing beveiligd wordt.

5.2.3. Salto achterover ultra stabiel

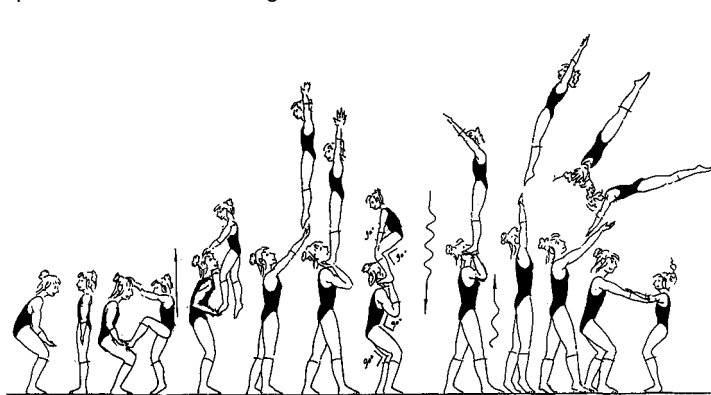
De verhoging kan bij toenemende beheersing worden afgebouwd naar een landingsmat of zacht matje op de vloer. Daarna de streksalto in steeds wisselende situaties trainen, zodat de beweging ultra stabiel wordt: dat wil zeggen onder alle omstandigheden goed. Dat betekent onder andere:

- trainen op wisselende ondergrond (hard, zacht),
- met bewegingen ervoor en erachter (verbindingen),
- met veel oefenstoring (lawaaï),
- met 'iedereen die kijkt!' etc.

Onder stress nog meer succes!

Techniek

Na een liftfase (toss up) komt het paar tot de uitgangshouding: de o.p. heeft dan de handen ter hoogte van de schouders en de b.p. staat in de handen van de o.p. en wel zo dat met de tenen op de schouders en met de hielen in de handen wordt gesteund (zie tek. 4). Bij een lichte partner kan ook vrij van de schouders op de handen worden gesteund.



4. De geworpen salto achterover gestrekt

Technische accenten:

Inzet salto:

- De b.p. buigt in de benen en brengt de armen via zijwaarts schuin naar beneden.
- De o.p. buigt een fractie daarna ook door de knieën. Met name de tijdsfactor is belangrijk: kies voor een lange weg en rustig inzetten. Niet het accent op kort en abrupt in- en afzetten!

Stijgfase salto:

- De armen worden terug naar voor-hoog gezwaid en de benen worden gestrekt.
- De o.p. ondersteunt de stijgfase door krachtig de benen te strekken. De richting van de inzet zo lang mogelijk recht houden.
- Door de armen explosief te strekken wordt de partner omhoog geworpen. Lang contact houden. Aan het eind kom je los van de grond en trek je de armen iets naar achteren.

De o.p. krijgt in deze fase door een overstrekking in de rug een zware belasting te verduren op de wervelkolom!

Salto:

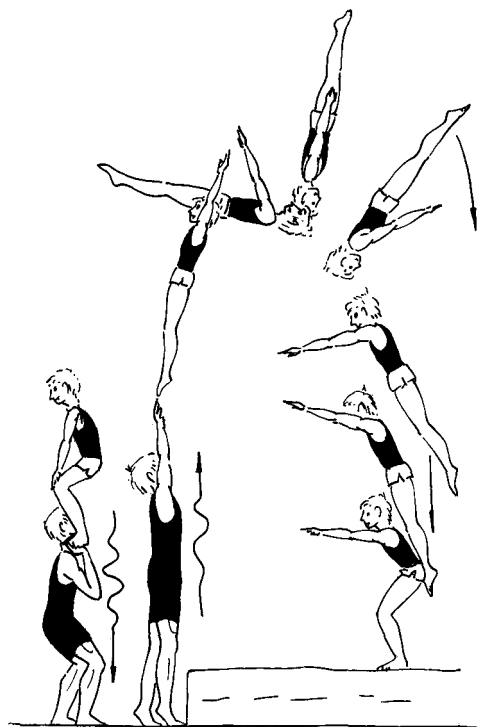
- In de eerste fase van de salto is het lichaam licht overstrekt gespannen. Het hoofd is neutraal. De armen worden naar het lichaam teruggebracht.
- In de tweede fase is het lichaam afgevlakt en de armen worden naar voren uitgestrekt om door de o.p. vastgepakt te kunnen worden. De b.p. kan nu de grond zien.

Landing:

- De landing moet binnen reikafstand van de o.p. gebeuren.

De b.p. plaatst de handen op de bovenarmen van de o.p. De o.p. grijpt de partner onder de armen door (zie ook bij werpen met rechtstandige sprong). Het vastpakken gebeurt al vóór het contact met de grond, waardoor de landing van de b.p. maximaal geremd wordt. De belasting van voeten en knieën wordt op die manier verminderd.

Daarna inveren en zonder opspringen stilstaan en uitstrekken.



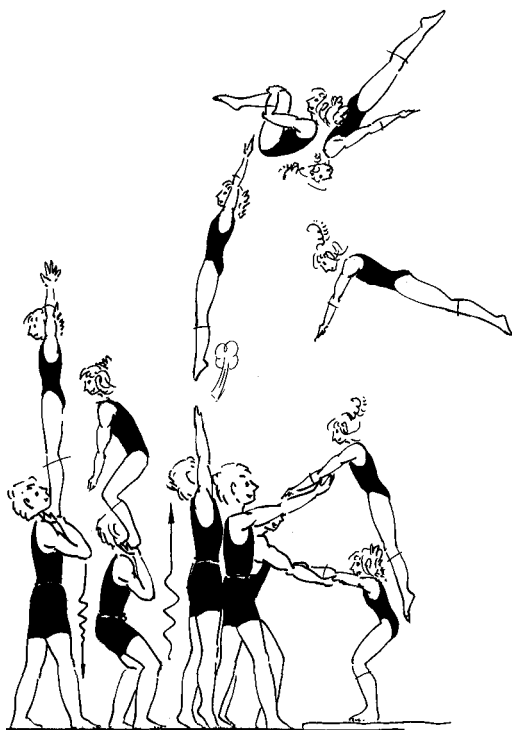
5. Salto achterover als een 'jump down' (heren paar)

Specifiek voor het heren paar en heren-vier geldt, dat de salto achterover geworpen niet door de o.p. mag worden gevangen. Dit noemen we dan: afsprong of 'jump down' (zie tek. 5).

De techniek verloopt identiek aan de vorige uitvoeringen. Gezien de grote krachten bij de landing voor de o.p. wordt dat op een zachte 'crash' mat gedaan. Tevens moet de b.p. van het heren paar/vier in het bijzonder op de landing trainen. Mijn advies is om niet meer dan 90° te buigen in de benen.

5.2.4. Toepassingen

De toepassingen van de geworpen salto achterover zijn talrijk. In eerste instantie wordt gedacht in de richting van dubbelsalto. Daarna uitzoeken hoe schroefgevoelig de b.p. is en testen in hoeverre schroeven en dubbelsalto te combineren zijn. Naast het werken aan meervoudige salto's (al dan niet gecombineerd met schroeven) moet er tegelijkertijd gewerkt worden aan het weer opvangen van de salto's in de handen. De basisoefening daarvoor is de salto achterover van stand in de handen terug tot stand in de handen. Voor het testen van de 'dubbelgevoeligheid' moet naast de streksalto ook een goede hurksalto getraind worden (zie tek. 6).



6. Salto achterover gehurkt (mixed paar)

De techniek van de salto gehurkt verloopt qua inzet identiek aan de streksalto.

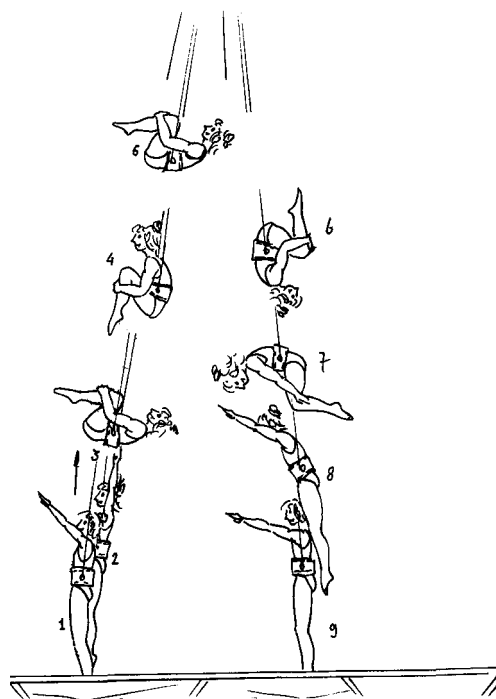
- Het lichaam is dus eerst recht en de armen zijn naast de oren.
- Daarna worden de knieën over de schouders getrokken en de armen krachtig teruggezwaid rond de knieën. De rug is rond en het hoofd blijft neutraal.
- Direct na het hoogste punt strak uitstrekken voor de landing, die door de O.p. mee wordt opgevangen.

• Dubbelsalto

Voor de dubbelsalto achterover gehurkt moet daarna in een aantal softe situaties weer aan de techniek gewerkt worden. Ideaal hiervoor is de trampoline met elastieken en/of gordel (zie tek.?).

Technische accenten:

- Na een voorhup volgt een krachtige afzet. Het lichaam is licht overstrekt in de heupen. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beelden 1 en 2).



7. Dubbelsalto achterover in de elastieken en/of gordel

- In het stijgende deel wordt het grootste deel van de dubbel achterover gemaakt. De knieën worden over de schouders getrokken en de armen grijpen rond de knieën tot een compacte hurkhouding (beelden 3, 4, en 5).
- Na het hoogste punt het laatste deel van de salto fel doortrekken (beeld 6).
- Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt (beeld ?) en strek je daarna krachtig uit voor de landing (beelden 8 en 9).
- De landing actief opvangen in met name de been-spieren. De armen gaan naar voren (beeld 9).

Hulpverlening:

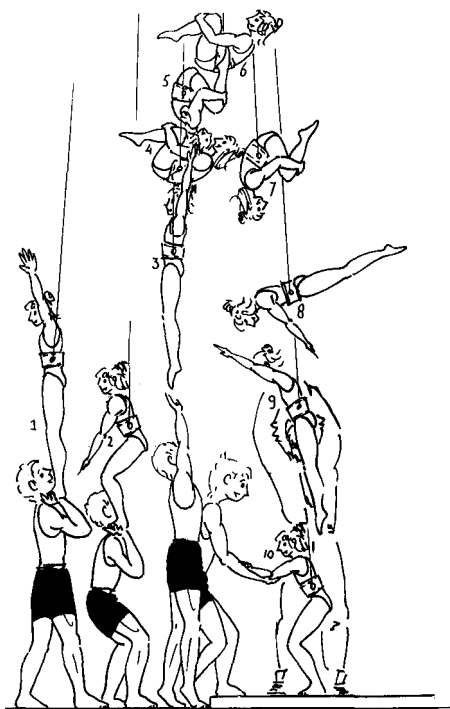
De hulpverlener aan de gordel geeft het teken en kan de inzet voor de dubbelsalto versterken (extra ruk). Daarna het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is.

- Vervolgens de dubbelsalto met hulp van de gordel vanaf de handen van de o.p.,

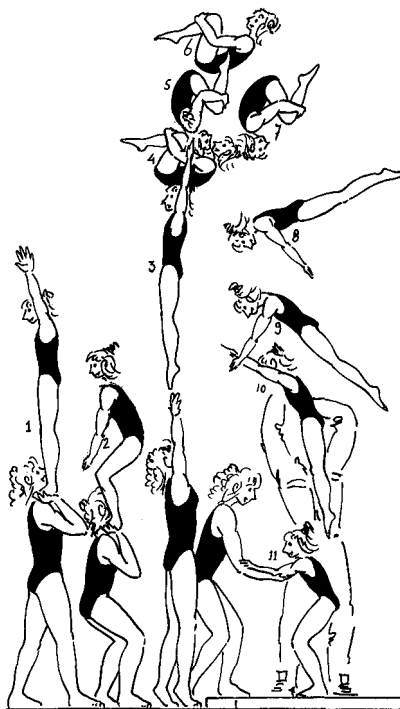
Op de vloer een 'crash matje' als extra landingshulp (zie tek. 8). Ook kan een hulpverlener het laatste deel meehelpen opvangen. Zo leert men in een veilige situatie ook de hulpverleningstechniek aan.

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p. Dat begint door een armzwaai naar beneden of naar achteren.
- Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat niet verder dan 90° (beeld 2).
- Bij de inzet van de werpfase begint de O.p. iets eer-



8. Oubbelsalto vanuit stand in de handen met gordel- en landingshulp



9. Dubbelsalto met extra bewegingshulp

der te duwen dan de b.p.

- De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen (beeld 3). De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.

Daarna volgt een krachtige afzet. Het lichaam van de b.p. is licht overstrekt in de heupen. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beeld 3).

In het stijgende deel moet het grootste deel van de dubbelsalto worden gemaakt (beelden 4, 5 en 6).

Na het hoogste punt de tweede salto fel doortrekken (beeld 7).

Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt en strek de armen naar voren uit voor de landing (beelden 8 en 9).

De o.p. pakt de armen van de b.p. zo vroeg mogelijk en beveiligd de landing.

Hulpverlening:

De hulpverlener aan de gordel wacht op de inzet van de b.p. Het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is. Door ervaring krijgt men vanzelf het 'gevoel' wanneer de salto nagenoeg alleen wordt geturnd. De spring(st)er moet namelijk niet te lang aan de gordel wennen.

Het hulpverlenen op de vloer tegelijkertijd meetraineren. Een hulpverlener leert het laatste deel van de dubbel-salto opvangen bij buik-rug (zie beeld 10).

- De overstap kan dan gemaakt worden naar de dubbel met bewegings- en landingshulp.

Eén of twee hulpverleners vangen de tweede salto mee en een zachte mat dient als extra landingsbeveiliging (zie tek.9).

De hulpverlener(s) moeten de salto mee opvangen bij de bovenarmen of buik-rug. Daarna hulpverleners afbouwen tot 'spotten' (= observeren en corrigeren indien nodig).

De beweging bijschaven tot een stabiele uitvoering en uitbouwen naar dubbel hoek en dubbelstrek.

- Schroefsalto

De opbouw voor de schroefsalto kan weer op de trampoline beginnen, waar de b.p. de schroeftechniek beheerst leert uit te voeren. Een beeld van een schroeftechniek zien we in tek. 10.

Technische accenten:

- Na de afzet eerst volledig strekken (beelden 1 en 2).

De armzwaai op tot achter hoog.

De draai wordt ingezet door heup- en armacties.

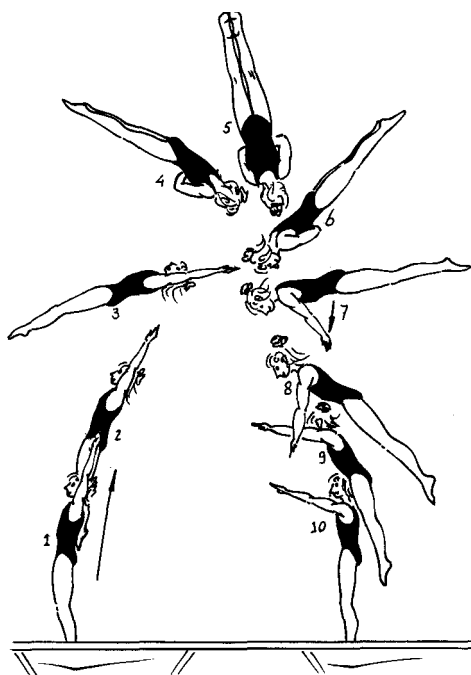
Hiervan zijn veel varianten.* In dit geval worden de armen voor de borst gebracht (zie beeld 4). De arm aan de draaikant gaat als eerste naar de borst. Het hoofd blijft neutraal. Kijk naar de vloer.

De draai wordt gestopt door de armen weer opzij of schuin naar voren te brengen (beelden 9 en 10).

Hulpverlening:

Aan de draaikant hulpverlenen. De hulpverlener verzorgt met name de saltorotatie, terwijl de gymnast zich

* Zie hiervoor ook bij deel 6 - hoofdstuk 13: Schroeven voor- en achterover bij het tumblingspringen



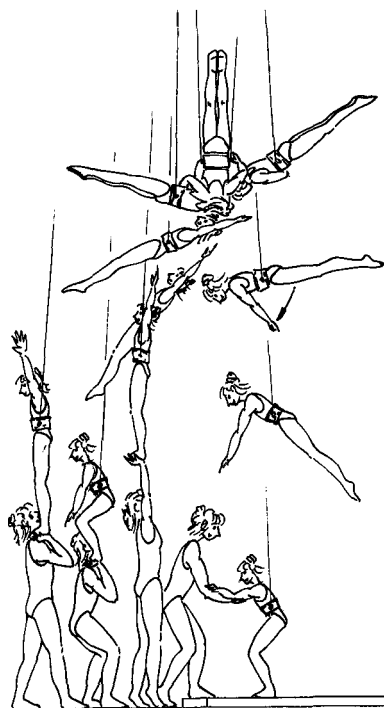
10. Salto achterover met hele schroef op de (kuil)trampoline

zoveel mogelijk bekommert om de schroefrotatie. Ideaal is hierbij eerst te werken met een schroefgordel. Bij de schroef moet de saltorotatie overheersen en niet de schroefrotatie.

De sprong moet maximaal hoog en niet ver uitgevoerd worden. De o.p. kan dan gemakkelijk het laatste deel van de salto met schroef opvangen.

- Bij volledige beheersing van de schroef gaan we de overstap maken naar de schroef staand vanuit de handen van de o.p.

Eventueel kan men daarbij opnieuw gebruik maken



11a. Salto achterover met schroef vanaf de handen van de o.p. m.b.v. de schroefgordel: gymnastiek aan het elastiek!

van een schroefgordel of voor de rand van de kuil gaan staan. (zie tek. 11a + b).

Hulpverlening bij 11b:

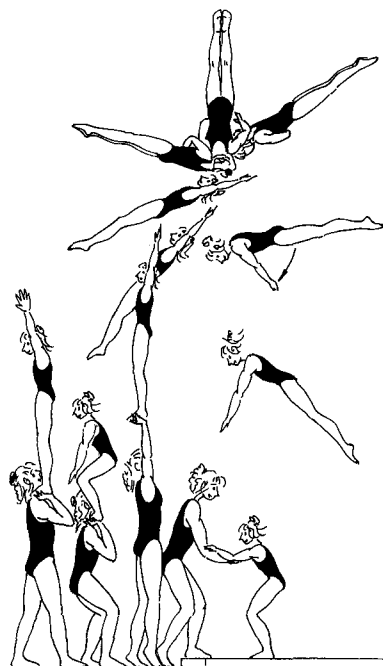
Aan de draaikant hulpverleners. De hulpverlener moet de landing beveiligen door voor de landing bij buikrug vast te pakken.

- De salto achterover van stand in de handen/schouders terug tot stand in de handen/schouders.

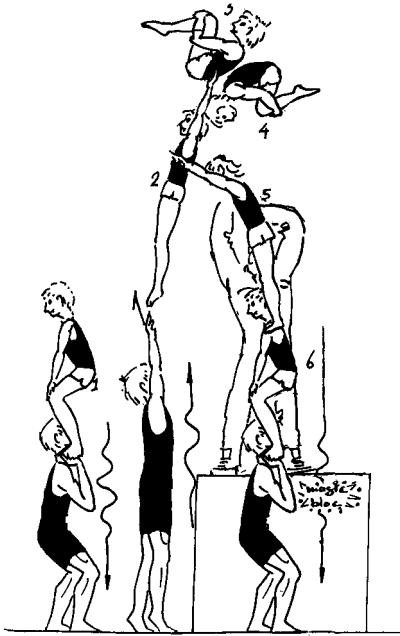
Deze belangrijke basistechniek van het catchen opent de weg naar de hogeschool-acrobatiek. De voorwaarden zijn:

- Zeer goed afgestemde rechtstandige sprong met weer opvangen in de handen van de o.p. Maximale opgooi door de o.p. zodat een ruime vlucht ontstaat.
De b.p. heeft tijdens de opgooi een goede balans en mag niet achterwaarts vallen c.q. bewegen.
- Salto achterover moet op de plaats kunnen worden gesprongen. Dit kan men scholen op de (kuil)trampoline.
- De b.p. moet de salto kunnen versnellen (sneller in elkaar kruipen).

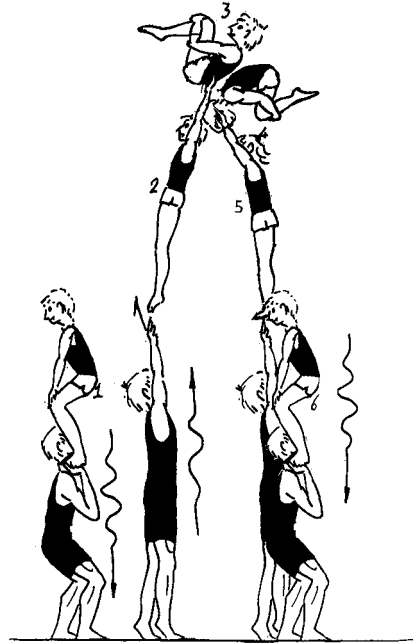
Bij de methodiek wordt bij voorkeur gebruik gemaakt van de saltogordel, bewegingshulp (hoog en laag) en landingshulp (crash mat). Zorg voor voldoende afwisseling in de situaties om de sporters niet teveel te wennen aan één 'vaste' hulpsituatie. Als start is het werpen met behulp van de saltogordel ideaal om de o.p. de tijd te geven de techniek van het opvangen te scholen. Daarna afwisselen tussen gordel en bewegingshulp. In tek. 12a staat de situatie getekend met bewegingshulp hoog op een magie bloc. Tegelijkertijd kan ook laag mee worden opgevangen. De volgende situatie is hulpverlener laag en klaarstaand om in te grijpen. Daarna de overstap naar 'crash mat' en vrij in de natuur (zie tek. 12b).



11b. Idem, nu met landing op een crash mat



12a. Salto achterover van stand in de handen terug in de handen met bewegingshulp hoog op magie bloc (of kast)



12b. Idem, nu zonder hulp

Technische accenten:

- De inzet verloopt identiek aan de voorgaande salto-technieken, alleen moet de o.p. de b.p. iets meer naar achteren werpen, zodat de salto zich niet naar voren verplaatst (beelden 1 en 2). De o.p. kan zodoende op de plaats blijven staan.

De b.p. strekt na $\frac{3}{4}$ salto de benen actief naar beneden en probeert een precisie landing op de handen en schouders van de o.p. te maken. Het lichaam recht maken boven de o.p. De voetzolen buigen ('flexen') om het de o.p. gemakkelijk te maken de voeten vroeg en goed vast te pakken (beelden 4 en 5).

De o.p. moet zo vroeg mogelijk (= op de tenen staand met de armen gestrekt) de voeten van de o.p. vastpakken (al vast ter hoogte van beeld 5 - zie tek.12b).

Na het vastpakken volgt de 'amortisatie'fase (letterlijk: van levend overgaan in dood) wat dus wil zeggen dat de o.p. de vaart van de b.p. stilllegt. Hij buigt langzaam (=met weerstand) de armen en zet de voeten op de schouders. Verder doorbuigen tot 'halve zit' en daar de beweging even vasthouden (zie beeld 6).

Rustig uitstrekken tot stand.

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de

o.p. tijd krijgt om goed vast te pakken en de landing te amortiseren. Veel herhalen, ook als specifieke fysieke krachtoefening.

- Met bewegingshulp op een magic blok kan in eerste instantie de salto omhoog en in de juiste baan gestuurd worden. De landing in de handen vervolgens opvangen bij buik-rug (steungreep). In beeld 5 zien we het vastpakken en tevens het gecontroleerd neerzetten van de salto in de handen van de o.p. Als de salto goed wordt ingezet dan alleen het laatste deel mee afvangen.
- Wanneer de hulpverlener op de vloer staat dan de b.p. vanaf de zijkant bij de bovenbenen of heupen vastpakken. Voorkomen van (vooral achterover) vallen is belangrijk. De o.p. moet bij een grote mislukking de voeten direct loslaten.
- In de laatste fase moet de hulpverlener regelmatig meer 'afstand' nemen.

Op een kenmerkende eigen wijze neemt het acro-team vervolgens zelf het heft in handen. Eigenwijs is ook wijs!

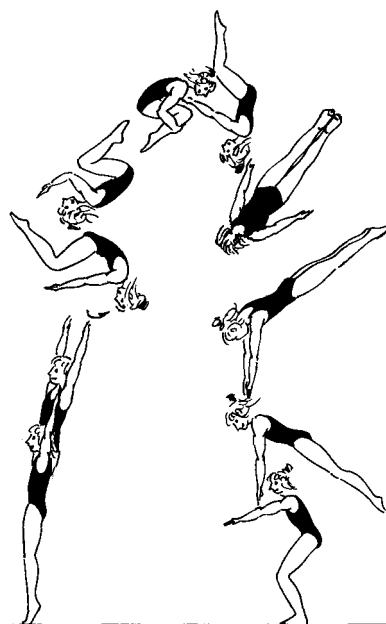
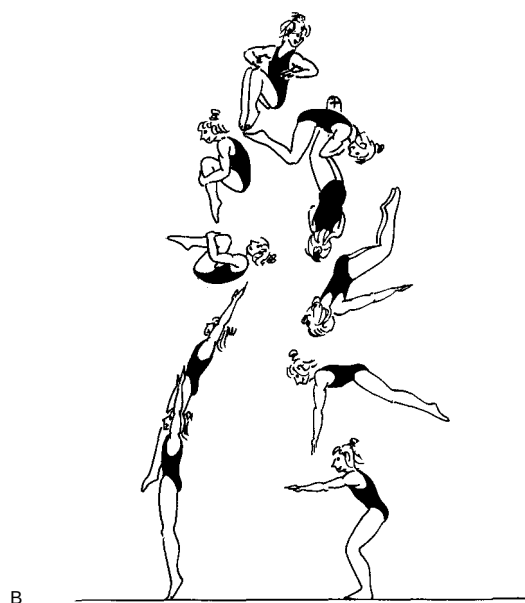
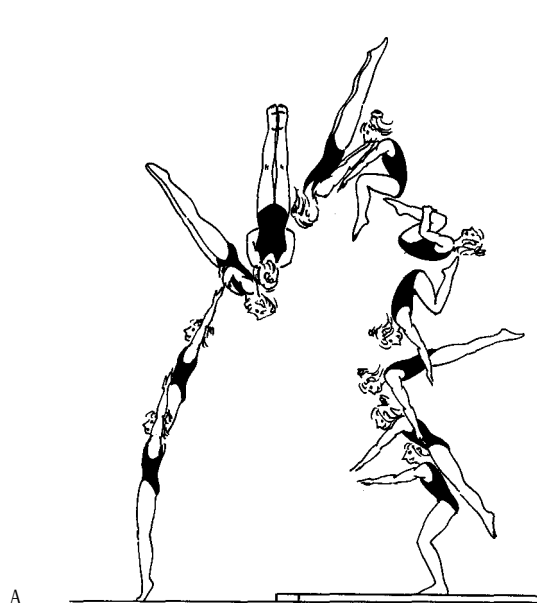
Afhankelijk van de mogelijkheden kan daarna verder gewerkt worden naar hoek- en streksalto, salto met schroef en twistsalto tot stand in de handen.

Tegelijkertijd moeten vooral de herenteams ook trainen aan het opvangen op de schouders van de o.p.

Samenvatting

- De salto achterover gestrekt is een belangrijk profielement binnen het turnen met een grote uitstraling. Uiteraard heeft die uitstraling ook de acrogym bereikt en dan specifiek het tempo-gedeelte van de acrogym.
- De salto achterover stelt fysiek zware eisen aan met name de o.p. Er moet heel goed gelet worden op de juiste houding gezien de grote belasting van het lage ruggedeelte. Een uitstekend uitgevoerde tiltechniek is van evident belang.
- De b.p. moet goed op de techniek van de saltorotatie letten. Te vroeg inzetten is een veel voorkomende fout. Eerst accent leggen op hoogte. In het bijzonder moet de b.p. aandacht schenken aan de landing: vooral opvangen met de grote spiergroepen! Buig niet verder in de benen door dan 90°. Bij een herenpaar en heren-vier wordt de landing niet altijd opgevangen (jump down).
- De toepassingen van het element liggen bij goed geschoolde gymnasten in de richting van dubbelsalto's en schroeven (of combinaties van beide). Naast het werken aan meervoudige salto's al dan niet gecombineerd met schroeven moet er tegelijkertijd gewerkt worden aan het weer opvangen van de salto's in de handen en op de schouders. De basisoefening daarvoor is de salto achterover van stand in de handen terug tot stand in de handen of op de schouders van de o.p.
- Acrobatisch fantastisch! Een aantal van die acrobatische hoogstandjes staan getekend in tekeningserie 13. De scholing ervan gebeurt eerst op de (kuil)trampoline, één van de meest waardevolle hulpmiddelen in een moderne turnzaal.

Sommige mensen worden door tegenslagen gebroken, anderen daarentegen breken daardoor records!



Tekeningsserie 13

5.3. Salto's voorover geworpen vanuit stand in de handen

Prestatie leidt eerder tot groepscohesie dan dat groepscohesie leidt tot prestaties

Inleiding

Binnen de grote familie van de salto's voorover in het turnen is de salto voorover gestrekt hét profielement. De beweging zien we in talrijke variaties terug op de toestellen, het tumbling- en (mini)trampolinespringen, het rhönradturnen en uiteraard ook bij de acrogym. De salto's achterover worden in de tempodiscipline meer gesprongen dan de salto's voorover; bij de salto's voorover kennen we meer oriëntatieproblemen bij de landing.

Het werpen van de (gestrekte) salto voorover is belastend voor het lumbale ruggedeelte. Oppassen dus met te zware b.p., te jonge en onervaren o.p.s, verkeerde houdingen en tiltechnieken.

Tips:

- Let op eventuele houdingsafwijkingen zoals bijvoorbeeld scoliose. Voorkom dat gymnasten met een zwakke rug o.p. zijn.
- Aandacht besteden aan specifieke krachttraining en houdingsoefeningen. De buikspieren versterken.
- Probeer te vermijden dat er met een te zware b.p. gewerkt moet worden.
- Aandacht voor de techniek van de b.p.: te vroeg beginnen met roteren is de ergste fout. Eerst accent leggen op hoogte, anders is de weg geblokkeerd naar meervoudige salto's. Vooral aandacht schenken aan de landing.
- Attent zijn op de juiste tiltechniek van de o.p.'s. Het is belangrijk dat de o.p. de tilbewegingen vanuit de benen uitvoert. Alvorens de partner op te tillen, diep door de benen buigen. Daardoor wordt de rug minder belast. Eénmaal in de juiste houding moet men erop letten dat de o.p. geen hyperlordose (overdre-

ven holle rug) heeft. De buikspieren goed aanspannen.

Voorwaarden:

- Beheersing werptechniek met rechtstandige sprong en het accent op een hoge uitvoering (lang contact).

De b.p. moet een rechte gespannen salto voorover kunnen turnen.

O.p. moet over fysiek sterke been-, buik-, rug en arm-schouderspieren beschikken.

De partners moeten volledig vertrouwen in elkaar hebben. Door de juiste techniek zal er sneller een groepscohesie ontstaan, omdat men dan beter, stabiel en langdurig zal presteren!

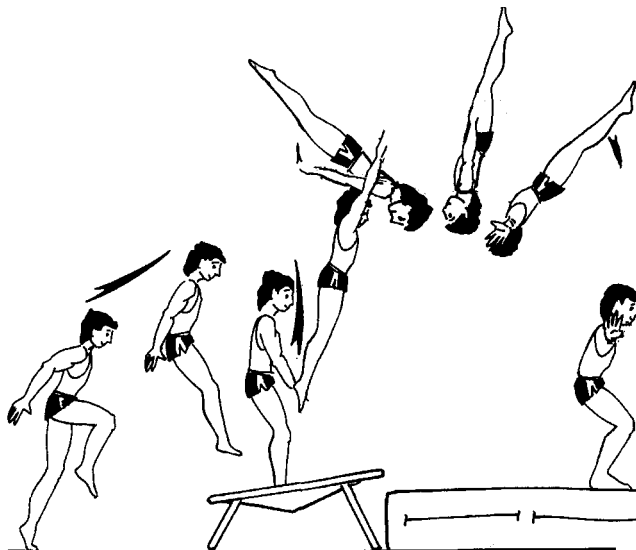
Een methodiek

Afzonderlijk moeten beide partners aan de voorwaarden werken. De b.p. moet aan een ultra stabiele uitvoering van de salto voorover werken. De o.p. moet aan zijn fysiek vermogen werken. Daarna als team aan de totale techniek. In schema:

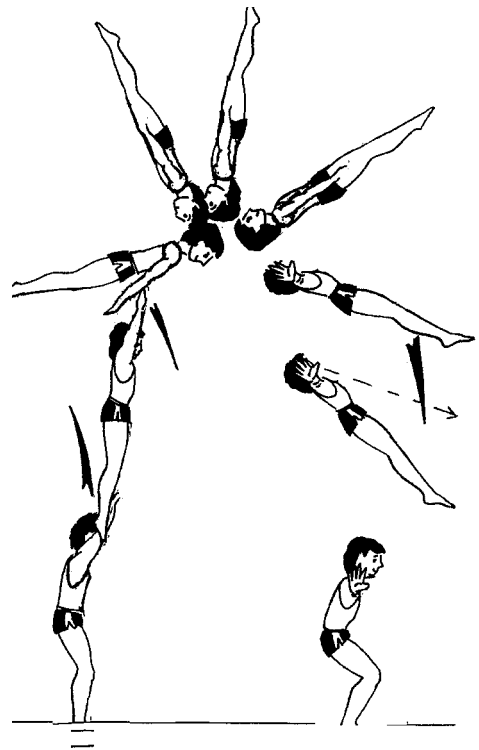
1. Voorwaarden
2. Salto voorover gestrekt met bewegings- en landingshulp
3. Salto voorover ultra stabiel
4. Toepassingen

5.3.1. Voorwaarden

De b.p. moet op softe situaties werken aan de salto voorover gestrekt en varianten daarvan. Softe situaties zijn: minitrampoline (zie tek. 1a), (opblaasbare) tumblingbaan, (ski)veerplank, tractorbinnenband en (kuil)trampoline (zie tek. 1b).



1a. Salto voorover vanuit de minitrampoline



1b. Salto voorover op de trampoline

Technische accenten 1a »b:

- Na de afzet een felle 'turbohielinzet' maken en een volledig openen van de armromphoek. De armen worden voorlangs naar de heupen gebracht. Het lichaam is maximaal recht en gespannen. Hielen doortrekken tot de landing. Ruim voor de landing de armen naar opzij brengen. Dit laatste is belangrijk omdat de o.p. de armen als eerste moet vastpakken om de landing mee te helpen opvangen. De landing daarna vooral opvangen in de benen.

Hulpverlening:

- Op de minitrampoline: Eerst de salto bij buik en rug begeleiden tot de landing. Later alleen de landing beveiligen (steungreep bij buik-rug). Voorkom het voorover schieten! Accent leggen op de laatste fase: armen opzij (!) en ingeveerd landen. De O.p. moet later de zijwaarts uitgestrekte armen kunnen pakken.
- Op de trampoline: De hulpverlener springt mee en blijft op het moment van afzetten staan op het doek. Begeleid door opduwen bij borstkas, daarna loslaten en laatste deel van de sprong bij buik-rug afvangen. In een latere fase op de rand van de trampoline staan en na de afzet op het doek stappen. Wanneer de sprong beheerst wordt, kan als extra landingshulp na de afzet een zacht matje op het doek geschoven worden.

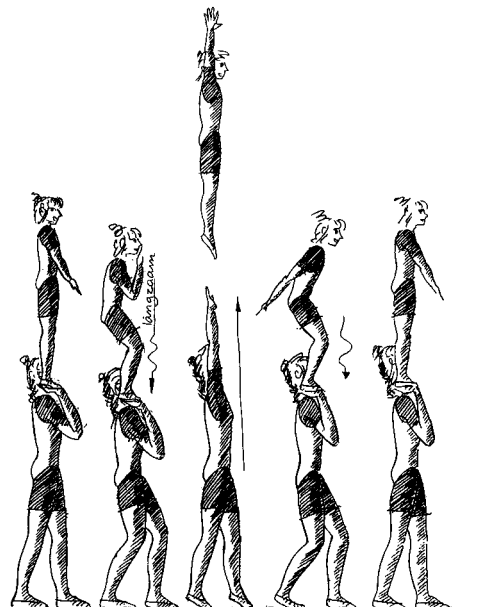
Varianten als salto voorover gehurkt, gehoekt en gespreid tegelijkertijd trainen (zie tek. 2).

De accenten bij de salto's zijn hetzelfde:

- Lang stijgen en vlak voor het hoogste punt inhurken, inhoeken of inspreiden.
- Vroeg en 'strak' uitstrekken en landen met de armen opzij. Een goede voorbereiding is het springen van de salto's in het midden van de trampoline, waarbij nauwelijks verplaatsing naar voren mag plaatsvinden.
- De o.p. werkt tegelijkertijd aan zijn 'turbo-power',

door bijvoorbeeld gewichten omhoog te stoten. Het accent leggen op de grote spiergroepen.

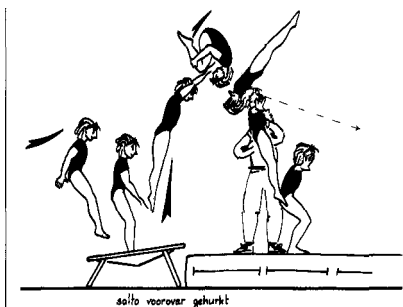
- Samenwerken: functioneel is het uitstoten van de partner. Hierbij series van 3-5 herhalingen maken (zie tek. 3).



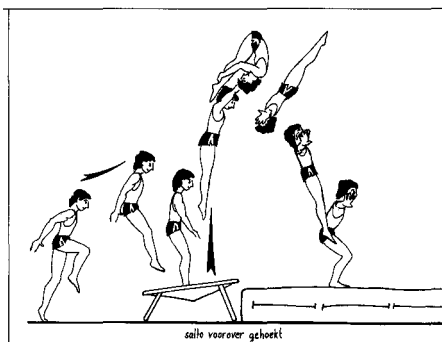
3. Omhoog stoten van de partner. Sterk is minder werk!

Technische accenten:

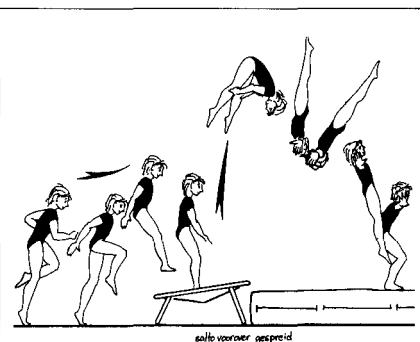
- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.: bijvoorbeeld door een armzwaai naar beneden of naar achteren. Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat in principe niet verder dan 90°. In deze houding zijn de armen van de b.p. iets achter het lichaam ter voorbereiding op een snelle en maximale armopzwaai. In deze positie moet de b.p. volledig in balans zijn boven de o.p. Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p. Dit bevordert de timing van de sprong. De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. Voeten en vingers zijn aan het eind van de duwactie volledig gestrekt.



2a. Salto voorover gehurkt met bewegingshulp



2b. Salto voorover gehoekt



2c. Salto voorover gespreid

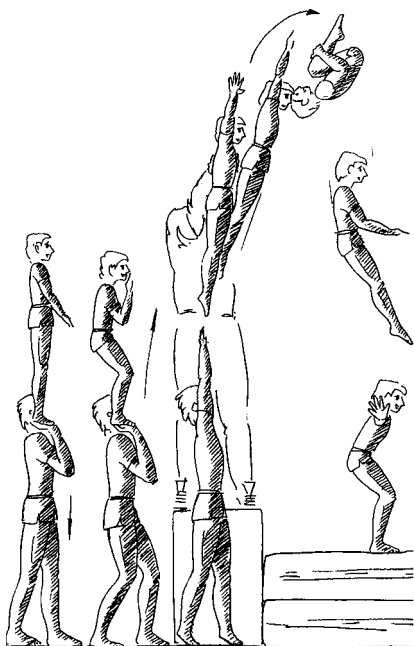
Eerst de grote spiergroepen (benen, armen) inzetten en daarna de kleine (voeten, handen).

- De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de O.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al opwaarts gaat. Het doel van de armzwaai is het laten toenemen van de afzetkracht. Daarom is de timing van de inzet van de armzwaai altijd een kritiek punt.
- De b.p. moet het lichaam recht en gespannen houden.

De hulpverlener kan aan de zijkant op een magic bloc staan om op de vormspanning van de b.p. te letten. Veel herhalen zonder balen!

5.3.2. Salto voorover met bewegings- en landingshulp

Als uitgangspositie kies ik voor het werpen van de salto (in dit geval gehurkt getekend) naar een verhoogd vlak, bijvoorbeeld 2 landingsmatten op elkaar of 1 landingsmat met een zacht matje erop. De hulpverlener staat op de verhoging (zie tek. 4).



4. Salto voorover geworpen naar verhoogd vlak

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.
Beide partners buigen daarna gelijktijdig in knieën en heupen. De buiging in de knieën gaat in principe niet verder dan 90°.
Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p.
De duwactie van de o.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen ('lanceren').
De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p. De

armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al opwaarts gaat.

- Na de afzet van de b.p. voor de salto volgt een felle 'turbo hielinzet'. De armen worden voorlangs naar de heupen gebracht.
- De rechte lijn vasthouden tot vlak voor de landing.
- Ruim voor de landing de armen naar opzij brengen. De landing vooral opvangen in de benen.

Hulpverlening:

De hulpverlener begeleidt de inzet van de salto gehurkt/gestrekt bij buik en rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen.

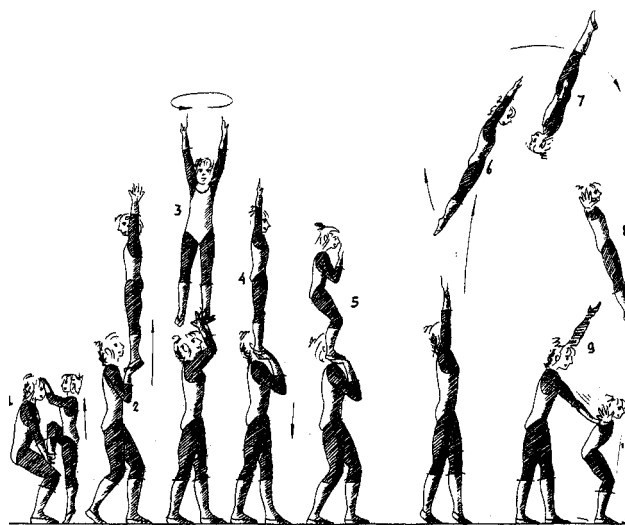
Hulpverlening afbouwen tot alleen de landing beveiligen bij buik-rug.

5.3.3. Salto voorover ultra stabiel

De verhoging kan bij toenemende beheersing worden afgebouwd naar een landingsmat of zacht matje op de vloer. Daarna de streksalto in steeds wisselende situaties trainen, zodat de beweging ultra stabiel wordt: dat wil zeggen onder alle omstandigheden goed. Dat betekent onder andere trainen op wisselende ondergrond (hard, zacht), met choreografische bewegingen ervoor en erachter (verbindingen), gehurkt, gehoekt, gespreid etc.

Techniek

Na een liftfase (toss up met $1/2$ draai - zie eerste 4 beelden van tek. 5), komt men tot de uitgangshouding. De O.p. houdt dan de handen ter hoogte van de schouders. De b.p. staat plat op de handen (zie tek. 5).



5. De geworpen salto voorover gestrekt

Technische accenten:

- Inzet salto:
 - de b.p. buigt in de benen en in de armen (zie beeld 5);
 - de o.p. buigt een fractie daarna ook door de knieën.

Oe tijdsfactor is belangrijk: kies voor een lange weg en rustig inzetten. Niet abrupt in- en afzetten!

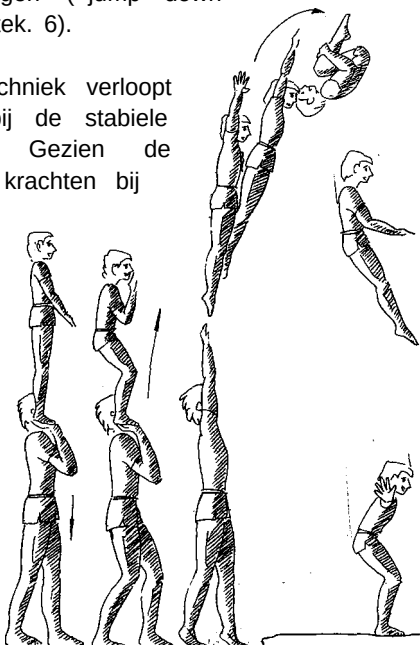
- Stijgfase salto:
 - De armen worden terug naar voor-hoog gezwaaid en de benen worden gestrekt.
 - De o.p. ondersteunt de stijgfase door krachtig de benen te strekken. De richting van de inzet zo lang mogelijk recht houden.
 - Door de armen explosief te strekken wordt de partner omhoog geworpen. Lang contact houden. Doorstrekken tot op de tenen!

Oe o.p. krijgt in deze fase door een overstrekking in de rug een zware belasting te verduren op de wervelkolom!

- Salto:
 - In de eerste fase van de salto is het lichaam licht overstrekt gespannen. Het hoofd is neutraal. De armen worden naar het lichaam teruggebracht (zie beelden 6 en 7).
 - In de tweede fase is het lichaam recht en de armen worden naar opzij gestrekt om door de o.p. vastgepakt te kunnen worden (zie beelden 8 en 9). De b.p. kan nu de grond zien.
- Landing:
 - De landing moet op reikafstand van de o.p. gebeuren.
 - De o.p. grijpt de b.p. onder bij de bovenarmen. Het vastpakken gebeurt al vóór het contact met de grond waardoor de landing van de b.p. maximaal geremd wordt (zie beeld 9). Daarna inveren en zonder opspringen stilstaan en uitstrekken.

Specifiek voor het heren paar geldt dat de salto voorover geworpen niet door de o.p. mag worden gevangen (=jump down - zie tek. 6).

De techniek verloopt als bij de stabiele salto. Gezien de grote krachten bij



6. Salto voorover als jump down (herenpaar) op 'crash' matje

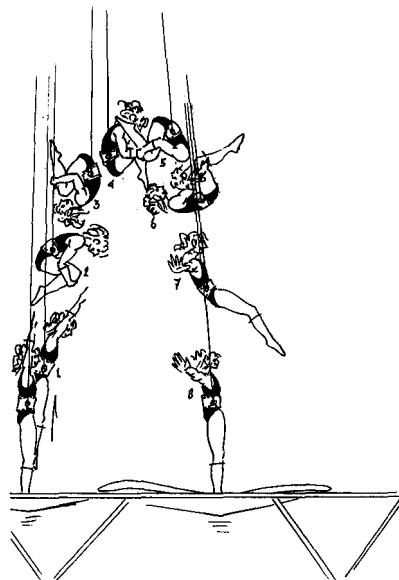
de landing is het verstandig de o.p. veel te laten landen op een zacht matje. Tevens moet de b.p. van het heren paar in het bijzonder op de landing trainen. Niet meer dan 90° buigen in de benen.

5.3.4. Toepassingen

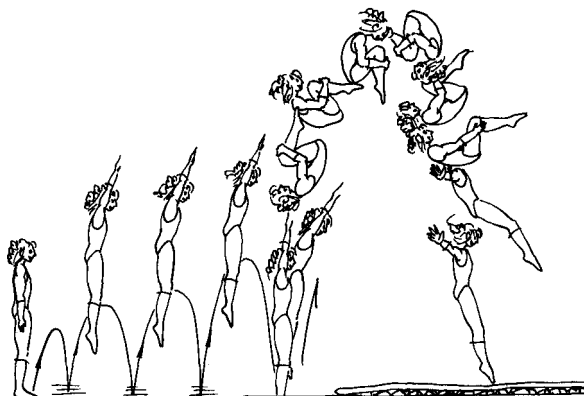
Er zijn veel toepassingen mogelijk. In eerste instantie moet in de richting van dubbelsalto gedacht worden. Daarna uittesten hoe schroefgevoelig de b.p. is. Tot slot kan men testen in hoeverre schroeven en dubbelsalto te combineren zijn. Naast het werken aan meer-voudige salto's - al dan niet gecombineerd met schroeven - moet er tegelijkertijd gewerkt worden aan het weer opvangen van de salto's in de handen. De basisoefening daarvoor is de salto voorover van stand in de handen terug tot stand in de handen.

• Dubbelsalto:

De dubbelsalto voorover gehurkt moet in een aantal softe situaties geschoold worden. Eerst kan men werken met elastieken en/of gordel (zie tek. 7a). Tegelijkertijd of vlak daarna is de kuiltrampoline een ideale trainingsmogelijkheid (zie tek 7b).



7a. Dubbelsalto voorover in de elastieken en/of gordel



7b. Dubbel voorover vanuit kuiltrampoline in de kuil

De elastieken moeten strak worden aangetrokken en wel zodanig dat de spring(st)er net geen buiklanding kan maken. Daarna vastzetten aan de haak. Onder de gordel een stuk extra schuim bevestigen om abrupte schokken rond de heupen beter op te kunnen vangen. Na één of twee voorbereidende sprongen de dubbel-salto maken. De train(st)er kan nog extra hulp geven door aan de elastieken te trekken.

Technische accenten:

- Na een inleidende sprong volgt de inzet van de salto voorover. Direct na het afzetten van het doek begint de spring(st)er met de eerste draai voorover (vroeg inzet). De hielen bewegen richting zitvlak en de armen worden naar de benen gebracht. De armen zijn sterk gebogen en het hoofd is in het verlengde van de romp (zie beelden 1, 2 en 3).

N.b.: men kan met de armen zowel rond de onderbenen als achter bij de bovenbenen pakken.

Tijdens de vlucht de romp zo dicht mogelijk bij de bovenbenen brengen. De knieën kunnen daarbij naar buiten gedraaid worden (dit geeft een extra draaiversnell ing).

De eerste salto is rond vóór het hoogste punt van de zweeffase. Na de eerste salto klein blijven om zo snel mogelijk door te kunnen draaien.

In het laatste $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ deel van de tweede salto begint het uitstrekken. De snelheid wordt afgeremd en het vroeg instellen voor de landing op het zachte doek begint (zie beelden 6 en 7). Het uitstrekken kan op teken van een op de rand staande hulpverlener gebeuren.

Bij de landing de voeten iets uit elkaar en vooral opvangen in de benen.

Hulpverlening:

Het hulpverleners is in deze situatie goed aan te leren. Pas op de trampoline stappen als de eerste salto rond is. De hulpverlener moet het laatste deel van de dubbelsalto vastpakken bij buik-rug (steungreep). Hiermee kan voorkomen worden dat de spring(st)er voorover valt. Bij meer beheersing ook aan één arm leren vangen. Hiermee kan men het uitstrekken stimuleren.

Later kan men tijdens de vlucht een zacht matje op de trampoline schuiven om de landing maximaal te beveiligen.

Vervolgens de dubbelsalto met hulp van de gordel vanaf de handen van de o.p. Op de vloer een zacht matje als extra landingshulp (zie tek. 8).

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p., bijvoorbeeld door een armzwaai.

- Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat niet verder dan 90°.
- Bij de inzet van de werpfase begint de o.p. iets eerder te duwen dan de b.p.!
- De duwactie van de O.p. moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen.
- De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de O.p. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.
- Daarna volgt een krachtige afzet. Het lichaam is recht. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beelden 1 en 2).
- De eerste salto is rond vóór het hoogste punt van de zweeffase.
- Na het hoogste punt de tweede salto fel doortrekken (beelden 3, 4 en 5).
- Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt en strek de armen naar opzij voor de landing.
- De b.p. pakt de armen al voor de landing en beveiligde landing.

Hulpverlening:

De hulpverlener aan de gordel wacht op de inzet van de b.p. Het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is. Door ervaring krijgt men vanzelf het gevoel wanneer de salto nagenoeg alleen wordt geturnd.

Dan kan de overstap gemaakt worden naar de dubbel met bewegings- en landingshulp. Eén of twee hulpverleners vangen de tweede salto mee en een zacht matje dient als extra landingsbeveiliging (zie tek.9).

De hulpverleners moeten de salto mee opvangen bij buik-rug (steungreep). Zie beelden 7 en 8. Daarna hulpverleners afbouwen tot spotten (= observeren en corrigeren indien nodig). De beweging bijschaven tot een stabiele uitvoering en uitbouwen naar dubbelhoek en dubbelstrek.

De hulpverleners moeten de salto mee opvangen bij buik-rug (steungreep). Zie beelden 7 en 8. Daarna hulpverleners afbouwen tot spotten (= observeren en corrigeren indien nodig). De beweging bijschaven tot een stabiele uitvoering en uitbouwen naar dubbelhoek en dubbelstrek.



9. Dubbelsalto met extra bewegingshulp

• Schroefsalto

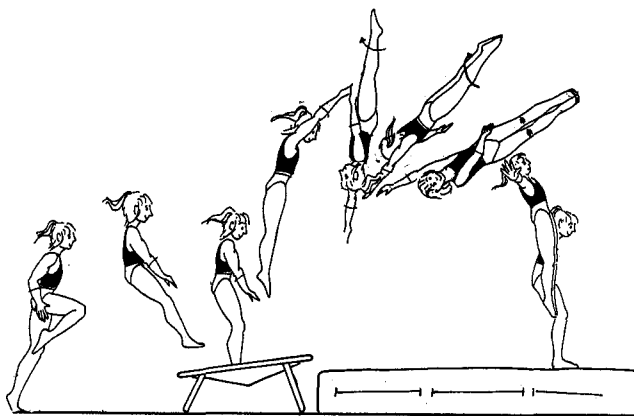
De opbouw voor de schroefsalto begint weer op de trampoline of de minitrampoline, waar de b.p. de schroef techniek beheerst leert uit te voeren. Een beeld van een schroeftechniek zien we in tek. 10.

Technische accenten:

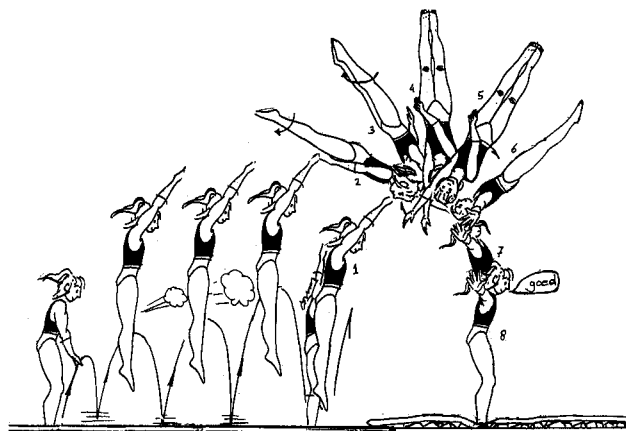
- Na de afzet eerst volledig strekken. De armzwaai op tot voor hoog.
- De draai wordt ingezet door heup- en armrotaties. Van de armacties zijn veel varianten. Voorkeur gaat



8. Dubbelsalto vanuit stand in de handen met gordel



10a. Salto voorover met hele schroef op de minitrampoline



10b. Salto voorover met hele schroef op de trampoline

uit naar het gyroscopisch effect: als men 'op de kop hangt' moet één arm fel via zijwaarts voor de heup gebracht worden (zie beelden 2, 3, 4 en 5). Het hoofd blijft neutraal. Kijk onder de oksel door naar de vloer.

- Wie bij de salto voorover rechtsom wil draaien, moet zijn linkerarm gestrekt via zijwaarts voor het lichaam brengen.
- De draai wordt gestopt door de armen vlak voor de landing weer naar opzij te brengen (zie beelden 6, 7 en 8).

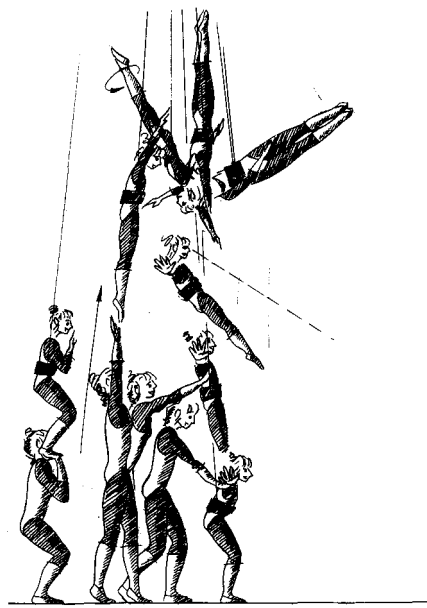
Hulpverlening:

Aan de draaikant hulpverlenen. De hulpverlener verzorgt met name de saltorotatie, terwijl de gymnast zich zoveel mogelijk bekommert om de schroefrotatie. Ideaal hierbij is om eerst te werken met een schroefgordel.

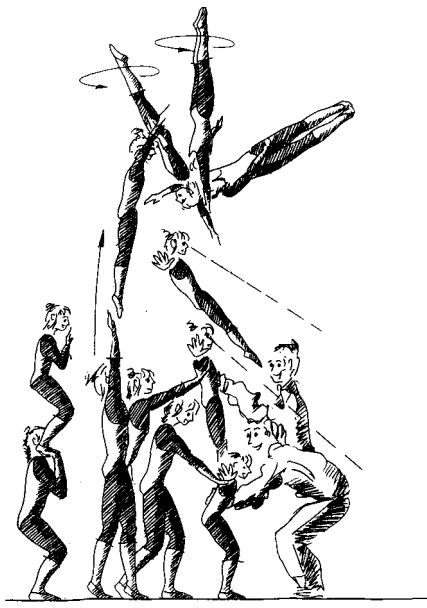
Bij de schroef moet de saltorotatie overheersen en niet de schroefrotatie.

De sprong moet zich niet te ver naar voren verplaatsen, dat wil zeggen op reikafstand van de o.p. blijven.

- Bij volledige beheersing van de schroef gaan we de overstap maken naar de schroef staand vanuit de handen van de o.p. Eventueel kan men daarbij opnieuw gebruikmaken van een schroefgordel of vanaf de rand van de kuil (zie tek. 11a + b).



11a. Salto voorover met schroef vanaf de handen van de o.p. m.b. v de schroefgordel



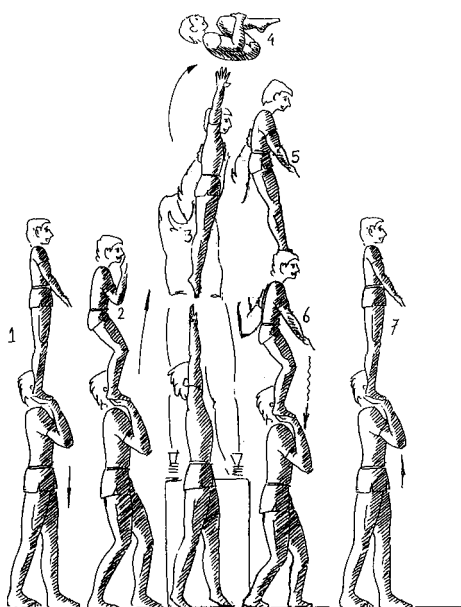
11b. Idem, nu met bewegingshulp

- **De salto voorover van stand in de handen! schouders terug tot stand in de handen.**

Deze belangrijke basistechniek van het 'catchen' opent de weg naar de hogeschool-acrobatiek. De voorwaarden zijn:

- Zeer goed afgestemde rechtstandige sprong met weer opvangen in de handen van de o.p. Maximale opgooi door de o.p. zodat een ruime vlucht ontstaat. De b.p. heeft tijdens de opgooi een goede balans en mag niet voor of achterwaarts vallen c.q. bewegen.
- De salto voorover moet op de plaats kunnen worden gesprongen (scholen op de (kuil)-trampoline).
- De b.p. moet de salto kunnen versnellen (sneller in elkaar kruipen).

Bij de methodiek wordt gebruikgemaakt van de salto-gordel, bewegingshulp (hoog en laag) en landingshulp ('crash mat'). Zorg voor voldoende afwisseling in de situaties om de sporters niet teveel te wennen aan één 'vaste' hulpsituatie. Als start is het werpen met behulp van de saltogordel ideaal om de o.p. de tijd te geven om de techniek van het opvangen te scholen. Daarna afwisselen tussen gordel en bewegingshulp. In tek. 12 staat de situatie getekend met bewegingshulp hoog op een magic bloc. Tegelijkertijd kan ook laag worden mee opgevangen. In de volgende situatie is de hulpverlener laag, en staat klaar om in te grijpen. Daarna de overstap maken naar 'crash mat' en vrij in de natuur.



12. Salto voorover van stand in de handen terug in de handen met bewegingshulp hoog op magic bloc (of kast)

Technische accenten:

- De inzet verloopt identiek aan de voorgaande salto-technieken, alleen moet de o.p. de b.p. iets meer naar achteren werpen, zodat de salto zich niet naar voren verplaatst (beelden 1 t/m 4). De o.p. kan zodoende op de plaats blijven staan.
- De b.p. strekt na $\frac{3}{4}$ salto de benen actief naar bene-

den en probeert een 'precisie' landing op de handen van de o.p. te maken. Het lichaam rechtmaken boven de o.p. De voetzolen buigen ('flexen') om het de o.p. gemakkelijk te maken de voeten vroeg en goed vast te pakken (beelden 5 t/m 6).

- De o.p. moet zo vroeg mogelijk (= op de tenen staand met de armen gestrekt) de voeten van de O.p. vastpakken (al vast ter hoogte van beeld 5).
- Na het vastpakken volgt de 'amortisatie'fase, dat wil zeggen de o.p. buigt langzaam (=met weerstand) de armen en zet de voeten op de schouders. Verder doorbuigen tot 'halve zit' en daar de beweging even vasthouden (zie beeld 6).
- Rustig uitstrekken tot stand (beeld 7).

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de o.p. tijd krijgt om goed vast te pakken en de landing te amortiseren. Veel herhalen, ook als specifieke fysieke krachtoefening.
- Met bewegingshulp op een magic bloc kan in eerste instantie de salto omhoog en in de juiste baan gestuurd worden. De landing in de handen vervolgens opvangen bij buik-rug (steungreep). In beeld 5 zien we het vastpakken en tevens het gecontroleerd neerzetten van de salto in de handen van de o.p. Als de salto goed wordt ingezet dan alleen het laatste deel mee afvangen. Wanneer de hulpverlener op de vloer staat dan de b.p. vanaf de zijkant bij de bovenbenen of heupen vastpakken. Voorkomen van (vooral achterover) vallen is belangrijk. De o.p. moet bij een grote mislukking de voeten direct loslaten.

- In de laatste fase moet de hulpverlener regelmatig meer 'afstand' nemen. Het team moet daarna de beweging inslijpen. Dat betekent herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Een verliezer ben je pas als je ophoudt met proberen!

Afhankelijk van de mogelijkheden kan verder gewerkt worden naar hoek- en streksalto en salto met schroef tot stand in de handen.

Samenvatting

- De salto voorover gestrekt is een belangrijk profielement binnen het turnen en heeft een grote uitstraling. De beweging zien we in talrijke varianten terug op de toestellen, het tumbling- en (mini)trampoline-springen, het rhönradturnen en uiteraard ook bij de acrogym en dan specifiek het tempogedeelte van de acrogym.
- De salto voorover stelt fysiek zware eisen aan de a.p. Er moet heel goed gelet worden op de juiste houding gezien de grote belasting van met name het lage ruggedeelte. Een uitstekend uitgevoerde tiltechniek is noodzaak. *"Tillen zonder angst in de billen!"*
- De b.p. moet goed op de techniek van de saltorotatie letten. Te vroeg inzetten is een veel voorkomende fout. Eerst accent leggen op de hoogte.
In het bijzonder moet de b.p. aandacht schenken aan de landing! Buig niet verder in de benen door dan 90°. Bij een heren paar wordt de landing niet opgevangen (jump down).
- De toepassingen van het element liggen bij goed geschoolde gymnasten in de richting van dubbelsalto's en schroeven (of combinaties van beide). Naast het werken aan meervoudige salto's - al dan niet gecombineerd met schroeven - moet er tegelijkertijd gewerkt worden aan het weer opvangen van de salto in de handen. De basisoefening daarvoor is de salto voorover van stand in de handen terug tot stand in de handen van de a.p.
- Bij dit alles is een goede techniek alles bepalend. Goede techniek leidt tot prestaties en we weten al dat:
 - Prestatie eerder tot groepscohesie leidt dan dat groepscohesie leidt tot prestaties.
 - Een verliezer ben je pas als je ophoudt met proberen!

6. Trio's tempo

Weet a/tijd wat je zegt, maar zeg niet a/tijd wat je weet!

Inleiding

Vanaf het begin moet er minstens dezelfde hoeveelheid tijd worden gestoken in het dynamische partnerwerk, wat wil zeggen zowel in de tempo-discipline als in de balans-discipline. Om letterlijke hoogtepunten met het werpen te bereiken moet men veel leren 'afzien'. Zonder afzien niet genieten! Dat betekent eendeloos veel herhalen van een werpbeweging, die als een geoliede machine moet verlopen.

Voor een goede lancering kan met twee o.p.'s meer kracht op een b.p. worden uitgeoefend. Daardoor komen moeilijke elementen voor een trio sneller binnen bereik dan voor een duo. Het is de kunst om deze krachten te synchroniseren. Daarvoor is veel basistraining nodig met het accent op de juiste werp- en vanghoudingen.

Bij het tempowerk met trio's wordt weer voor de profielementen ('the principals') gekozen. Deze profielementen moeten bij de acrogymnasten ook als zodanig herkenbaar gemaakt worden. Doet men dit niet dan kan men in een rijstebrijberg van oefenvormen vastlopen. Kies bewust; het gevolg ervan is dat men op termijn minder tijdverlies oploopt en de motivatie wordt hoe dan ook groter.

Spectaculair en van groot belang voor de tempo-oefeningen in het werken met trio's zijn de vele werpvormen met salto's voor- en achterover. Het deskundig werpen en opvangen eist de nodige training en ervaring.

Het trainen met trio's bestaat zoals reeds eerder is gesteld uit verschillende stappen. In de praktijk moeten de beide o.p.'s afzonderlijk met elkaar trainen en moet ook de a.p. (m.p.) met de b.p. apart trainen. De b.p. moet specifiek acrobatisch geschoold worden.

Individuele karakteristieken van het acro 'tempo-team':

Onderpartner:

De grootste, met het grootste gewicht, de sterkste met ook nog aanleg voor gymnastische en acrobatische sprongen. Is zich bewust van een goede houding.

Middenpartner:

Vergelijkbaar met de a.p. Ongeveer dezelfde lengte. Fysiek even sterk betekent minder werk! Heeft ook een goed gevoel voor houding.

Bovenpartner:

De kleinste en lichtste in het team; is sterk, dynamisch, veelzijdig en moet acrobatisch goed geschoold zijn. De b.p. moet zich vooral specialiseren in salto's voor en achterover.

Moedige gymnaste zonder vrees.

Het hele team moet als een team functioneren. De oudste moet vaak als verantwoordelijke (aanvoerster) de leiding nemen. Zij heeft de coachrol tijdens de oefeningen en trainingen. De aanvoerster moet over ervaring beschikken en de nodige autoriteit uitstralen. Behalve op techniek moet een train(st)er dus ook op het teamgevoel coachen. Dat betekent net als bij iedere teamsport ook tactisch en mentaal trainen.

Binnen het programma voor het werken met trio's zullen de volgende profielementen centraal staan:

1. Gelanceerd worden? Werpen met de rechtstandige sprong.
2. Salto's achterover geworpen uit stand in de handen.
3. Salto's voorover geworpen uit stand in de handen.

Het trainen met trio's vereist een aparte benadering. De training kan verlopen volgens onderstaande methode:

- a Onderste partner met middenpartner.
- b Onderste partner met bovenpartner.
- c Middenpartner met bovenpartner.
- d Onderste partner met middenpartner en bovenpartner.
- e Individuele training:
 - onder- en midden partner vooral op kracht
 - b.p. accent op salto's voor- en achterover.

Zoals u ziet hoeft het geen probleem te zijn wanneer een partner eens ontbreekt bij een trio. De alternatieven liggen voor het oprapen. Dit maakt het werken met trio's minder kwetsbaar dan het werken met duo's. De opbouw van het werpen verloopt meestal via:

- Eerst heen en weer bewegen van de o.p.'s. De b.p. houdt het lichaam lang en strak (armen langs de oren).
- Daarna maakt alleen de b.p. een inzet. De inzet verloopt van: buigen in de knieën en armen, naar volledig strekken. Langzaam buigen en versnellend strekken.
- Vervolgens synchroniseren. Alles langzaam inbuigen en versnellend strekken. Het ritme van uitvoeren is zeer belangrijk. De trainer/coach moet dit eerst aangeven.
- Tot slot werpen naar rechtstandige sprong en weer landen in de handen van de o.p.'s.

6.1. Gelanceerd worden? Werpen met de rechtstandige sprong

'Als de geest eenmaal de dimensies van grotere ideeën heeft aangenomen, krimpt ze niet meer in tot haar oorspronkelijke grootte' (Oliver Wendell Holmes)

Inleiding

Het meest fundamentele element om met succes de tempo-acrobatiek voor trio's te ontwikkelen is de 'eenvoudige' rechtstandige sprong gelanceerd vanaf de handen. Als dit element ruim (met grote amplitude) en gecontroleerd door een trio wordt geworpen, dan staat

de weg open naar moeilijker elementen. De rechtstandige sprong is dus een belangrijk dienstelement.

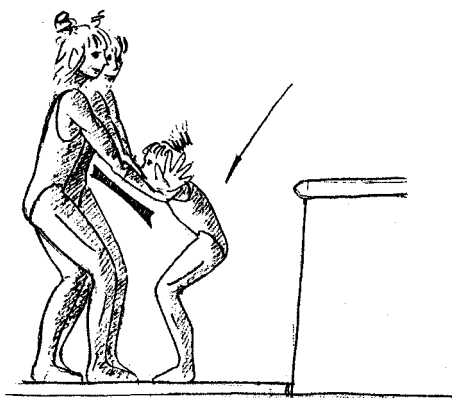
Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de onder-partners als b.p. geleerd worden. Hier moet sprake zijn van harmonieus teamwork. Veel herhalen zonder balen!

Voordat we gaan werpen moet eerst aandacht worden besteed aan de goede landing. Eerst leren landen voor we gaan werpen.

Bij trio's moeten de o.p.'s de b.p. altijd opvangen bij de landing. Bij de heren-vier moet de b.p. ook zonder hulp kunnen landen.

Landingstraining

De b.p. springt vanaf verschillende hoogtes om de landing te trainen (zie tek. 1).



1. Landingstraining voor trio's

Technische accenten voor de b.p.:

Voeten op heupbreedte plaatsen en landen via de voorvoeten.

- De knieën niet voorbij de 90° buigen.

De landing vooral opvangen door de grote spiergroepen (met name de beenspieren).

De buik iets intrekken en de rug rechthouden (beken in middenpositie).

De schouders zijn iets voor de knieën en het hoofd is op: kijk naar een vast punt voor je.

Armen naar opzij uitstrekken, zodat de o.p.'s gemakkelijk kunnen vastpakken.

Daarna (zonder hup!) rustig uitstrekken tot stand. De hakken naar elkaar toetrekken en mooie eindhoudingen maken. Beheersing is het beste gevoel!

Technische accenten voor de o.p.'s:

- De b.p. landt voor de o.p.'s met de armen 'strak' naar opzij gestrekt.

De o.p.'s pakken zo vroeg mogelijk de armen van de b.p. Van onderaf actief vastgrijpen, zodat de b.p. een uiterst zachte landing maakt. Het vastpakken kan op verschillende manieren. Meestal kiest men voor één hand in ondergreep bij de bovenarm en de andere hand in bovengreep bij de elleboog. Ook kan men wisselen: ondergreep bij de elleboog en bovengreep bij de bovenarm. Als laatste mogelijk-

heid kunnen beide handen achtereenvolgens in onder- of bovengreep geplaatst worden. Afhankelijk van het type sprong en voorkeur gymnasten toepassen.

Bij het werpen met de rechtstandige sprong kan men twee verschillende methoden onderscheiden, namelijk:

1. Werpen vanuit opstap vanaf de vloer (toss up).
2. Werpen vanaf een platform (basket).

6.1.1. Werpen vanuit opstap vanaf de vloer (toss up)

De eenvoudigste vorm van werpen naar rechtstandige sprong voor een trio is het werpen vanuit de 'opstap' in de handen, ook wel *toss up* genoemd. In de uitwerking wordt het werpen met trio's (zie tek. 2) besproken, maar ook voor heren-vier geldt hetzelfde principe.



2. Werpen vanuit opstap in de handen (toss up)

Uitgangspositie (beelden 1 en 2):

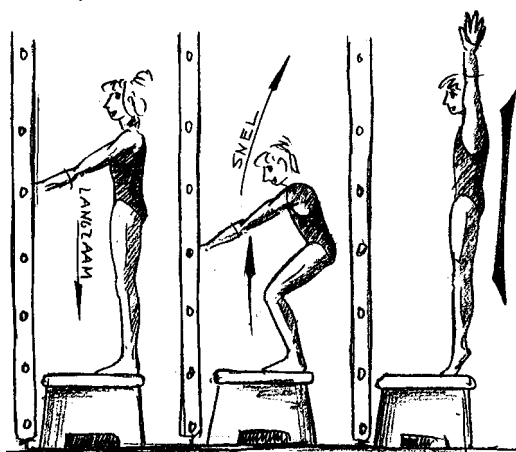
- De o.p.'s staan in gebogen houding naast elkaar (schouders hebben 'contact'). Handen zijn in elkaar gevouwen (zie inzettekening boven beeld 1) hoog op het bovenbeen. De handen zitten ongeveer ter hoogte van het middel. Voeten staan op schouderbreedte en knieën zijn strak tegen elkaar aan. De schouders zijn 'open' (niet bol). Ruggen recht en hoofden op.

De b.p. stapt met het afzetbeen in de handen van een o.p. en plaatst beide handen op de hoofden. Duw op de hoofden en stap daarna met het andere been in de handen van de andere partner. Het moet zijn alsof de b.p. op de vloer staat.

De werpactie (beelden 2 en 3):

- De lancering begint bij de b.p. door het buigen in de heupen, knieën en enkels (zie beeld 2). Van belang is dat gedurende de buigactie het gehele team als een eenheid werkt om de balans vast te houden. Wanneer de b.p. volledig is gebogen starten de o.p.'s met de duwactie omhoog en strekt de b.p. zich uit naar een kaarsrechte houding (beeld 3). De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzethulp. De train(st)er moet bij deze beweging speciaal letten op:
 - De ruggen van de o.p.'s.: deze moeten recht gehouden worden om blessures te vermijden (zie beelden 1 en 2).
 - De handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Een kleinere o.p. moet de handen iets hoger houden, om op dezelfde hoogte te blijven met de grotere o.p. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team is in het begin heel belangrijk.
 - Het horizontaal blijven van de handen van de o.p.'s tijdens het werpen.
 - Zorg voor een goede harmonie in het team!
Zij die spreken, weten niet. Zij die weten, spreken niet' (Lao Tse).

De b.p. kan de eerste fase imiteren door op een kastdeel (kniehoogte) bij het wandrek te stappen. Opstappen tot een rechte houding, buigen en weer uitstrekken met een armactie tot een volledig gestrekte houding. Voortdurend evenwicht bewaren (zie tek. 3).



3. Trainingsoefening van de b.p. voor de werpbeweging: opstap op kastdeel en de inzet van de sprong imiteren

Het allerbelangrijkste van de beweging is om de nauwgezette timing van de opstap, het buigen (inveren) en strekken zo stabiel mogelijk te maken. Werken in een vast ritme maakt het voor de o.p.s gemakkelijker om op het juiste moment de duw omhoog in te zetten.

De stijgfase (beelden 2 en 3):

- Tijdens de werpbeweging controleren de armen van de b.p. de balans door op de hoofden van de

o.p.'s te duwen (sturen). De b.p. zwaait de armen pas omhoog, wanneer ze volledig recht zijn en dus niet meer in contact kunnen blijven met de hoofden van de o.p.'s. Vaak houdt men de hoofden te lang vast, waardoor men naar voren 'weggeschoten' wordt. Te vroeg loslaten betekent ook balansverlies en naar achteren gelanceerd worden.

- De timing van tegelijk loslaten is in deze fase van uitzonderlijk belang. Wanneer de schouders van de o.p.'s goed tegen elkaar zitten, dan kunnen ze de timing goed voelen en vlekkeloos coördineren.
- De duw volgend na het loslaten van de handen van de b.p. moet in een rechte lijn lopen. Vaak worden op het laatste moment de handen nog iets naar het lichaam getrokken (een natuurlijke werpactie!), waardoor de b.p. naar voren komt.
- In de lucht is de houding van de b.p. kaarsrecht en strak gespannen (beeld 3).

De landingsfase (beelden 4 en 5).

De b.p. landt vóór de o.p.'s met de armen naar opzij gestrekt.

Omdat de armhouding neutraal is, zal bij het vastpakken van de b.p. (vooral wanneer zij de armen naar beneden duwt) geen rotatie ontstaan.

De o.p.'s moeten zo vroeg mogelijk en zeer actief de b.p. vastpakken en de landing vertragen. Opvangen met 'sterke armen' en daarna verder door laten lopen naar de beenspieren. Voortdurend op je houding letten. Het vastpakken moet exact gelijk gebeuren. Dat betekent oneindig veel herhalen: *'zonder dieptepunten geen hoogtepunten!'*. Voor het eigenlijke werpen naar moeilijker technieken moet de toss-up steeds als een soort warming-up geoefend worden.

Tot slot enkele veel voorkomende problemen bij het werpen met de toss up:

Bovenpartner:

- Te weinig spanning waardoor de o.p.'s niet goed naar boven kunnen duwen.
- De timing van het buigen is steeds verschillend. Dit zal ook de timing van de o.p.'s verstoren. Stap dan weer terug naar de timingsoefeningen.

Onderpartners:

- Wanneer de handen niet op dezelfde hoogte zijn bij het werpen zal de beweging scheef gaan in de richting van de laagste hand.
- Als de positie van de borstkas van de o.p.'s te laag is, blijft er niet genoeg ruimte voor de b.p. om de knieën te buigen.
- Geen fijn afgestemde timing van werpen. Tekening 4 toont een belangrijke oefening ter voorbereiding van



4. Trainingsoefening werpen (timing) voor de o.p. S

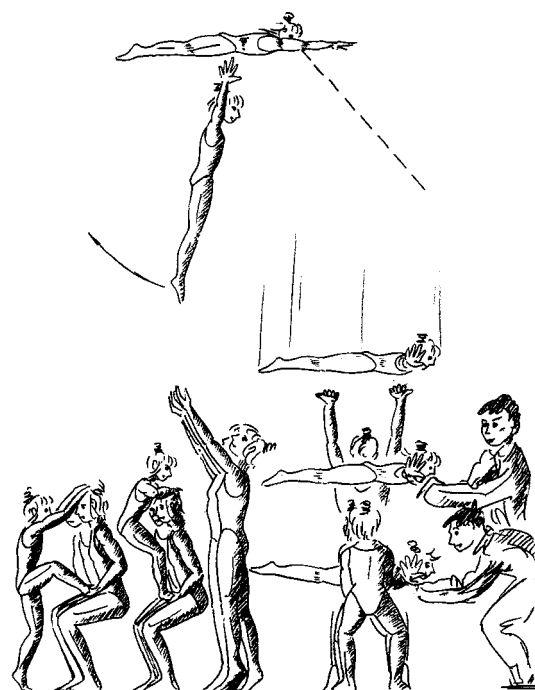
het werpen. De timing goed afstemmen. De o.p.'s moeten stabiel in hun positie blijven staan en de balans enige tellen vasthouden. Het gewicht is in het begin $\pm$ het gewicht van de b.p. Later gewicht opvoeren.

Toepassingen

De toepassingen van dit dienstelement kan men grofweg splitsen in de toss-up naar buik en rug. Dit zijn dan belangrijke dienstelementen voor het leren vangen, ook wel *catchen* genoemd.

De toepassingen naar profielementen als de salto's voor- en achterover worden in aparte hoofdstukken uitgewerkt.

- Toss-up naar buiklig (zie tek. 5).



5. Het betere 'catchwerk' met de rechtstandige sprong: toss up naar buik/ig

De eerste fase verloopt identiek aan de lancering voor de rechtstandige sprong. De b.p. stapt hoog op de bovenbenen van de o.p.'s en wordt recht omhoog 'gegooid'. Op ongeveer het hoogste punt gaat de b.p. borstwaarts uitstrekken met de armen zijwaarts gestrekt. Lang stijgen dus en daarna snel de hakken opzwaaien. In strakke vormspanning volledig gestrekt vallen (het hoofd is op). De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Op $\pm$ schouderhoogte begint de afremactie (sterke armen!) en deze eindigt op heuphoogte. Niet zoals men vaak ziet op heuphoogte vangen, want dan volgt er een zware piekbelasting waardoor de o.p.'s (rug)letsel kunnen oplopen.

Het opvangen verder afmaken in de beenspieren ('doorzakken' naar $\pm 90^\circ$).

Beide o.p.'s moeten vooraf ingespeeld hebben op de

armhoudingen. De armen schuiven als het ware in elkaar: één partner heeft een arm rond het bovenste deel van de romp en rond het midden. De ander schuift daar tussenin bij romp en billen of bovenbenen (zie tek. 6). Als variant kan ook één partner breed vangen en de ander daar tussenin vangen. De bedoeling bij beide vangtechnieken is het evenredig opvangen over een breed vlak. De timing daarbij moet veel getraind worden, zodat niet één partner vroeger en dus meer vangt (belast wordt) dan de ander.



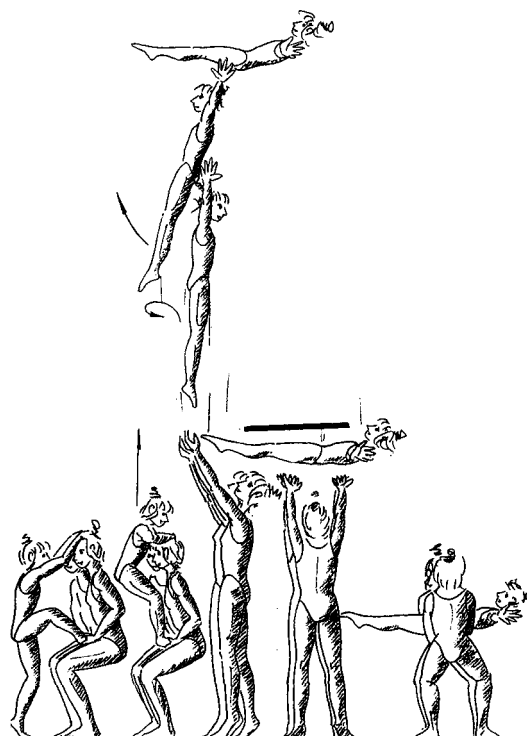
6. Handhouding o.p.s bij het opvangen van de b.p.

Hulpverlening:

De hulpverlener kan eerst de volledige beweging van de b.p. vanaf een kleine verhoging (magie bloc) begeleiden. De techniek dan in draaigreep bij buik-rug sturen. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, dan later vangen: bijvoorbeeld de b.p. bij de zijwaarts gespreide armen pakken.

- Toss up naar ruglig (zie tek. 7).

De eerste fase verloopt weer identiek aan de lancering voor de rechtstandige sprong. Op ongeveer het hoogste punt gaat de b.p. rugwaarts uitstrekken met de ar-



7. Tossup naar rug/ig

men zijwaarts gestrekt. Indraaien met de schouders en tenen snel omhoog brengen. In strakke vormspanning volledig gestrekt vallen (kijk naar je tenen).

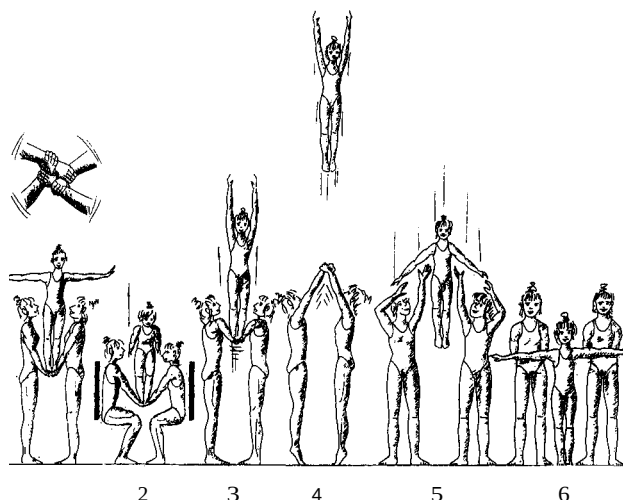
De o.p.'s reiken met 'sterke' armen voor de opvang. Op $\pm$ schouderhoogte begint de afremactie en deze eindigt op heuphoogte.

6.1.2. Werpen vanaf een platform (basket)

Bij het werpen met trio's en heren-vier wordt het meest gebruik gemaakt van het werpen vanaf het platform (basket). De technische principes voor het werpen vanaf een platform verlopen identiek aan die van het werpen vanuit de opstap in de handen. In de uitwerking wordt het werpen met trio's besproken, maar ook voor heren-vier geldt hetzelfde principe.

De timing van de werpactie is opnieuw van cruciaal belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten weer door alle 3 of 4 gymnasten synchroon gemobiliseerd worden, om het maximale effect uit de sprong te halen.

In tek. 8 wordt een beeld van de sprong gegeven:



8. Werpen van de rechtstandige sprong vanaf een platform (voor-aanzicht)

Uitgangspositie (zie beeld 1):

Belangrijk is de hand (basket)greep: pak eerst de eigen pols en daarna de pols van de partner zo dicht mogelijk bij de hand vast (zie inzettekening). Duimen zijn onder de polsen. Deze positie van de hand beschermt het polsgewricht. De armen zijn licht gebogen en het platform is vlak. De ellebogen zijn 'relaxed' langs het lichaam. De o.p.'s hebben 'harde' polsen en 'zachte' handen om elke balansverstoring soepel op te kunnen vangen. De o.p.'s staan met rechte ruggen en hebben de voeten op schouderbreedte uit elkaar. De heupen zijn boven de hielen. Er moet enige ruimte zijn tussen het platform en de lichamen van de o.p.'s om indien noodzakelijk het platform naar links of rechts te bewegen.

De b.p. plaatst de voeten naast elkaar en plat op het platform. Zij/hij moet een rechte (gespannen) houding maken.

De voorbereiding van de werpactie (zie beeld 2):

De b.p. geeft een teken naar de o.p.'s door bijvoorbeeld de dijen aan te tikken of de armen te heffen. Daarna gaan alle drie/vier partners met rechte rug tegelijk naar beneden. De o.p.'s stoppen een fractie eerder met het buigen dan de b.p. De b.p. gaat nog iets verder door met buigen in heupen, knieën en enkels. De b.p. start en de o.p.'s volgen! Daarna gaan alle gymnasten tegelijkertijd versnellend omhoogstrekken.

Bij de heren-vier kan op dezelfde manier gewerkt worden, waarbij de derde o.p. het platform ondersteunt door de handen onder het platform of direct onder de voeten van de b.p. te plaatsen.

Alle partners moeten werken aan het handhaven van de balans tijdens het buigen. Het lichaamszwaartepunt van de b.p. moet boven het platform blijven.

De werpactie (zie beelden 2 en 3):

Het strekken moet verlopen van de sterkste spieren naar de 'zwakste' spieren. Dat betekent in dit geval de quadriceps eerst, dan rompspieren en dan de armspieren. De b.p. moet de armen naar voren omhoog zwaaien en niet zijwaarts (anders kan zij/hij de o.p.'s raken).

De werpbeweging start langzaam en rustig - geleidelijk wordt de kracht opgevoerd. De ellebogen gaan eerst omhoog, daarna volgen de handen. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp. Aan het eind van de beweging moet ook de maximale snelheid bereikt worden. Wanneer de handen op het hoogste punt zijn wordt het platform losgelaten. De handen blijven maximaal hoog, teneinde zo vroeg mogelijk actief de b.p. te vangen.

Ook hier geldt weer dat de beweging moet komen vanuit de benen en doorloopt naar de armen.

Het opvangen en de landing (zie beelden 5 en 6):

De o.p.'s vangen de b.p. met één hand bij de bovenarm en de andere bij de hand. Wanneer de o.p.'s contact maken met de b.p. volgt onmiddellijk de voorbereiding op de landing door 'hard' te duwen tegen de armen van de b.p. Tegelijkertijd ook de balans controleren. Armen vangen eerst en het opvangen loopt door naar de benen.

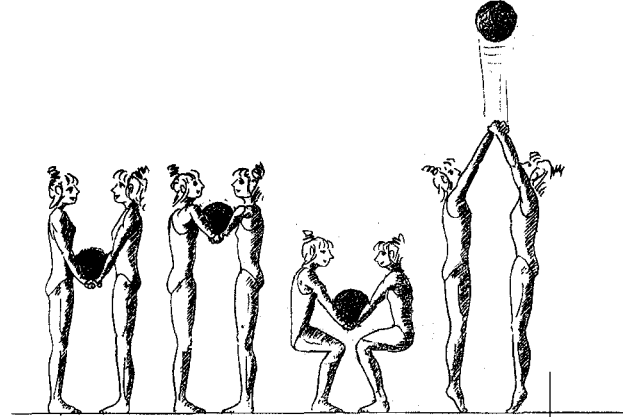
De armen van de b.p. moeten gespannen zijn om de o.p.'s goed te helpen de krachten te absorberen.

Een aantal trainingsoefeningen

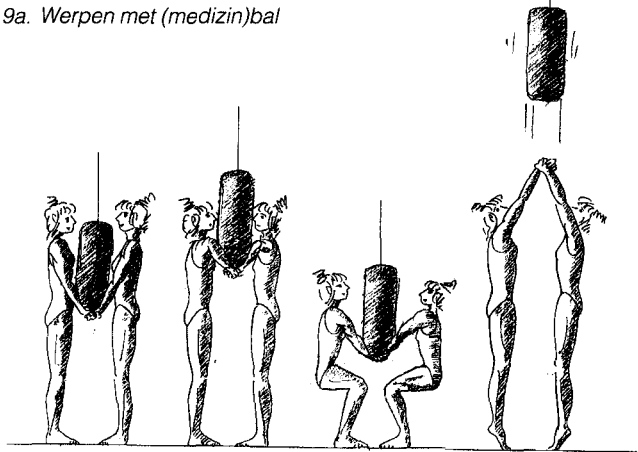
Omdat het werpen zo precies als een Zwitsers uurwerk moet verlopen kan men niet alleen volstaan met een technische analyse. Voor zowel o.p.'s als de b.p. is een aantal oefeningen ontworpen ter verbetering van de onderlinge afstemming.

- Onderpartners imiteren de werpactie met hulpmateriaal

Het doel van deze oefeningen is het verbeteren van het synchroon werken, de juiste diepte van de buiging in de benen te krijgen en het handhaven van het evenwicht van het platform. Gebruik daarvoor bijv. de oefeningen, zoals afgebeeld in tek. 9a + b. Tek. 9a toont het gebruik van een (medizin)bal en tek. 9b laat het gebruik zien van een zak gevuld met materiaal (bijv. zand). De zak eventueel met een koord + katrol vastmaken om in serie te kunnen trainen.



9a. Werpen met (medizin)bal

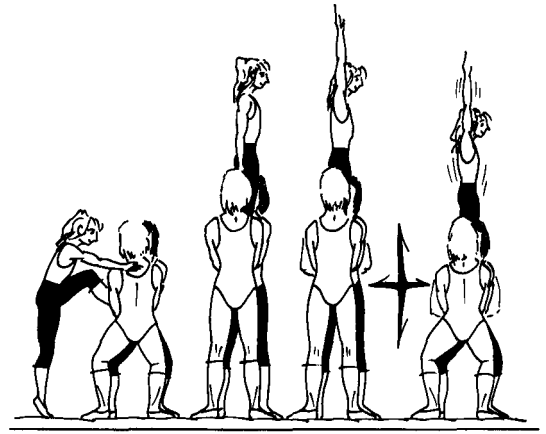


9b. Werpen met de 'zak'

- Bovenpartner imiteert de sprong

De b.p. kan de sprong imiteren door op magic bloc, kastdeel of balk te staan en de buigactie + sprong hierop te imiteren. Het doel is de correcte timing en coördinatie van het buigen en strekken van het lichaam te leren. Bovendien moet men leren de balans tijdens de sprong te handhaven.

- Bovenpartner op platform en trainen van de balans
De b.p. staat stil met de armen hoog en volledig gespannen op het platform.
O.p.'s buigen en liften (op en neer) en bewegen het platform iets naar links en rechts (zie tek. 10). Het platform blijft vlak en het geheel moet in balans blijven. Dit leert het team om te gaan met het gewicht van de b.p. In het begin kan de train(st)er voor het platform helpen het evenwicht te bewaren. Veel aandacht schenken aan de houding van de o.p.'s, de greep van het platform en de afstand tussen de o.p.'s.

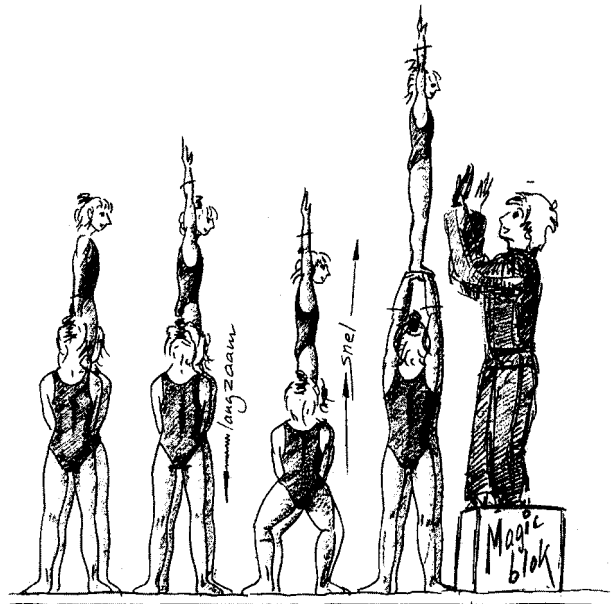


10. Platform op en neer en/of iets naar links of rechts bewegen

- De hele voorbereiding maken zonder dat de bovenpartner loskomt

Ook de b.p. gaat nu mee buigen en strekken. Het doel hiervan is het synchroniseren van buigen en duwen (zie tek. 11). Aandacht voor de timing, diepte van het buigen, balans en armactie. De eerste pogingen uitvoeren met een voor het trio of viertal staande train(st)er.

Daarna de overstap maken naar de lancering van de b.p.



11. Oe hele techniek zonder gelanceerd te worden!

Een aantal veel voorkomende problemen

Bovenpartner:

- Voeten te ver uit elkaar op het platform. Dit kan wegslijpen veroorzaken.
Te gehaast van het platform afzetten. Dit komt door een onjuiste timing. Daardoor gaat veel van de spronghoogte verloren.
Te weinig spanning in de zweeffase, waardoor de landing gevaarlijk wordt.
Onevenwichtige controle over de balans waardoor de sprong te ver bij de o.p.'s vandaan 'vliegt'.

Onderpartners:

- Verlies van de grip bij het platform (kan tot polsblessures leiden).

Tijdens de worp worden de spiergroepen in verkeerde volgorde gebruikt; dit kan de worp verstoren, maar ook tot blessures leiden.

Slechte houding (kan tot rugblessures leiden).

Gebrek aan communicatie tussen de o.p.'s. Dit kan leiden tot ongelijk werpen.

Als er verschil in grootte bestaat tussen de o.p.'s, dan moeten er enige aanpassingen in de werptechniek plaatsvinden. De grotere partner moet dan bijvoorbeeld slechts duwen tot de maximale hoogte van de kleinere partner.

Als er verschillen qua kracht van de o.p.'s bestaan, dan moet de sterkste o.p. haar/zijn krachten iets beperken, omdat anders het platform scheef komt te staan.

Toepassingen

Ook hier worden de toepassingen van het werpen vanaf het platform naar buik en rug gesplitst. Dit zijn belangrijke dienstelementen voor het leren 'catchen'. De toepassingen naar profielementen als de salto's voor- en achterover worden in aparte hoofdstukken uitgewerkt.

- Werpen vanaf platform naar buiklig (zie tek. 12a + b)
- In tek. 12a staat een voorbereidende oefening voor het catchen afgebeeld.

Vanuit een synchroon inveren wordt de partner gelijkmatig versneld recht omhoog geworpen. De b.p. moet de rechte vormspanning vasthouden. De armen eerst naar voren, later opzij brengen.

Het catchen gebeurt eerst met sterke armspieren en loopt verder door in de beenspieren (weer doorzakken naar $\pm 90^\circ$).

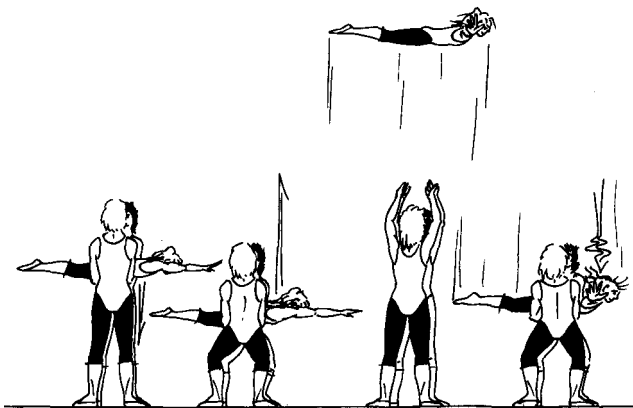
Beide o.p.'s moeten vooraf de armhoudingen afspreken. De armen schuiven als het ware in elkaar: één partner heeft een arm rond het bovenste deel van de romp en rond het middel. De ander schuift daar tussen in bij romp en billen of bovenbenen. Zo vangt men evenredig over een breed vlak (zie ook tek. 6). De timing daarbij moet veel getraind worden, zodat niet de ene partner vroeger vangt dan de andere.

- In tek. 12b is een aantrekkelijke combinatie getekend.

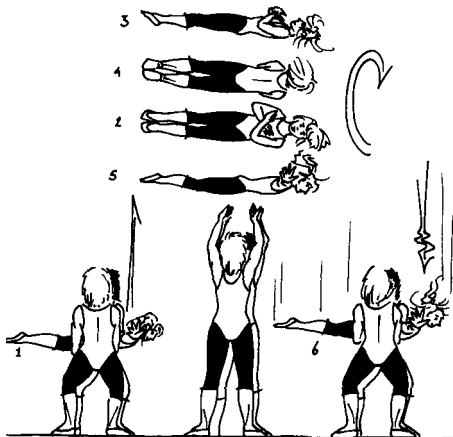
Voor acrotempo-oefeningen een veel gevraagd element. De schroef wordt enerzijds meegegeven door de o.p.'s en anderzijds door de armactie van de b.p. Beide armen worden razendsnel na elkaar voor de borst gebracht. Om de schroef op tijd te stoppen de armen weer opzij brengen. Dit uitbouwen naar meer-voudige schroeven. Een hulpverlener kan in het begin bij de armen de draai versnellen als een 'propeller'.

- Tek. 12c geeft een beeld van de rechtstandige sprong naar buiklig.

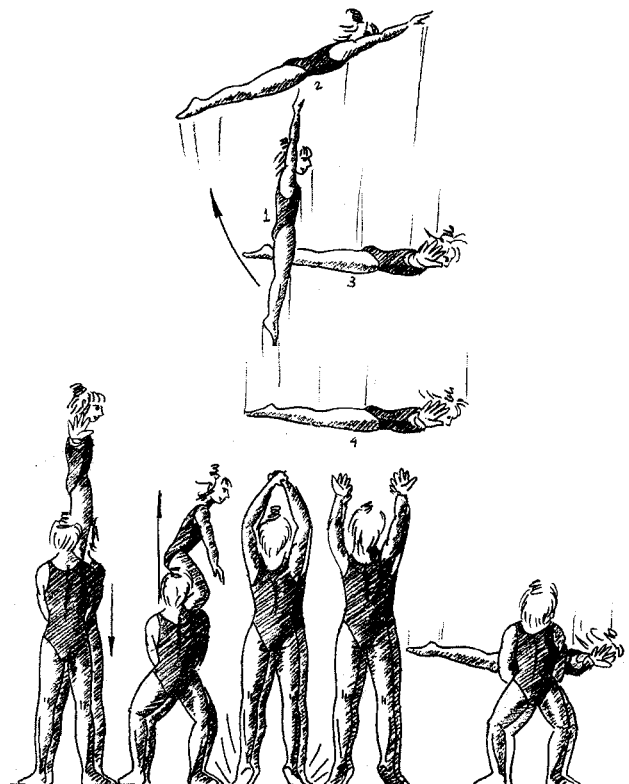
De eerste fase verloopt identiek aan de lancering voor



12a. Trainen van het vangen in buiklig



12b. Een functionele combinatie: werpen met schroef



12c. Vanuit rechtstandige sprong naar buiklig

de rechtstandige sprong. Op ongeveer het hoogste punt gaat de b.p. uitstrekken naar buiklig met de armen zijwaarts gestrekt. Lang stijgen dus en daarna hielen opschoppen. In strakke vormspanning volledig gestrekt vallen (het hoofd is op).

De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Op $\pm$ schouderhoogte begint de afremactie en deze eindigt op heuphoogte. Niet zoals men vaak ziet op heuphoogte vangen, want dan volgt er een zware piek- belasting, waardoor de o.p.'s (rug)letseis kunnen oplopen.

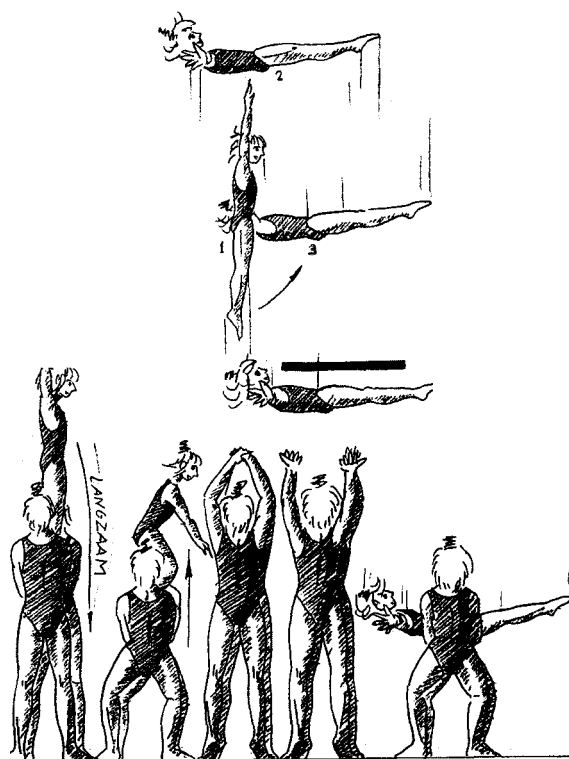
- Werpen vanaf het platform naar ruglig (zie tek. 13) Uiteraard kan men eerst weer de werpbeweging van rug naar rug oefenen, eventueel eveneens gecombineerd met het schroeven. Hier wordt direct overgegaan tot het werpen naar ruglig.

De eerste fase verloopt weer identiek aan de lancering voor de rechtstandige sprong. Op ongeveer het hoogste punt gaat de b.p. de voeten opschoppen naar de licht bolle ruglig met de armen zijwaarts gestrekt. Lang stijgen dus.

In strakke vormspanning volledig gestrekt vallen (kijk naar je tenen).

De o.p.'s reiken al met sterke armen boven het hoofd voor de opvang.

Doorveren en weer uitstrekken naar stand.



13. Werpen naar ruglig

Samenvatting

- Het meest fundamentele element om met succes de tempoacrobatiek voor trio's te ontwikkelen is de 'eenvoudige' rechtstandige sprong gelanceerd vanaf de handen. Als dit element ruim (met grote amplitude!) en gecontroleerd door een trio wordt uitgevoerd, dan staat de weg open naar moeilijker elementen. De rechtstandige sprong is dus een belangrijk dienstelement.
- Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de onder-partners als de b.p. geleerd worden. In het algemeen past de grootste o.p. zich aan de kleinste o.p. aan. Hier moet sprake zijn van harmonieus teamwork. Een team wordt pas echt een team door veel herhalen zonder te balen. Zonder dieptepunten ook geen hoogtepunten!
Bij het werpen met de rechtstandige sprong kan men twee verschillende methoden onderscheiden, namelijk:
 1. Werpen vanuit opstap vanaf de vloer (toss up).
 2. Werpen vanaf een platform (basket)
- De trainer/coach moet bij deze bewegingen speciaal letten op:
 - De ruggen van de o.p.'s.: deze moeten rechtgehouden worden om blessures te vermijden.
 - Aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team in het begin.
 - De handen van de o.p.'s moeten tijdens het werpen horizontaal blijven.
 - Gebrek aan communicatie tussen de o.p.'s. Dit kan leiden tot ongelijk werpen (slechte timing) en ruzie. Je eigen mening mag nooit je tiran worden!
- Toepassingen:

De toepassingen van deze dienstelementen kan men grofweg splitsen in de worpen naar buik en rug. Dit zijn dan belangrijke dienstelementen voor het leren vangen of ook wel 'catchen' genoemd.

De toepassingen naar profielelementen als de salto's voor- en achterover worden in de volgende hoofdstukken uitgewerkt.

Alvast een goede lancering en een behouden landing!

6.2. Salto's achterover geworpen uit stand in de handen

Begin eerst over je eigen miskleunen alvorens de ander te bekritisieren

Inleiding

Acrogym is een (h)echte teamsport. Een team dat als een eenheid moet functioneren. Daarbij is het een voordeel dat een team als een vrienden ploeg kan opereren. Maar zoals een spreekwoord zegt: 'Velen willen een vriend, maar weinigen doen de moeite om een vriend te zijn!'

Bij het werpen naar salto's moet er naast technische en fysieke voorwaarden ook vooraf sprake zijn van een blind vertrouwen in elkaar. Dat vertrouwen zal moeten ontstaan door veel oefenen en goede afspraken/overleg. Papegaaien praten veel, maar vliegen weinig; in dit geval kies ik voor de andere weg: vlieg veel en praat weinig!

Als het dienstelement de rechtstandige sprong ruim (met grote amplitude!) en gecontroleerd door een trio of heren-vier wordt 'gelanceerd', dan staat de weg open naar moeilijker profielementen zoals de salto's achterover.

Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de o.p.'s als de b.p. uitgevoerd worden. Hier moet sprake zijn van harmonieus teamwerk: een 'symfonie amplitude'.

Bij trio's moeten de o.p.'s de b.p. altijd opvangen bij de landing. Bij de heren-vier moet de b.p. ook zonder hulp kunnen landen.

Bij het werpen met de salto's achterover kan men twee verschillende methoden onderscheiden, namelijk:

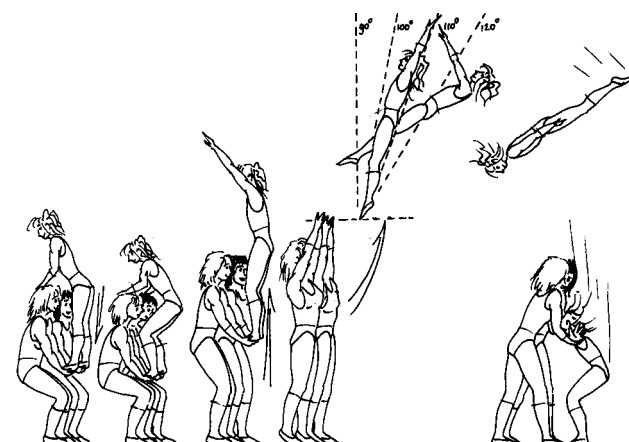
1. Werpen naar de salto's achterover vanuit opstap vanaf de vloer.
2. Werpen naar de salto's achterover vanaf een platform.

Oe trainer/coach moet bij deze bewegingen speciaal letten op:

- De ruggen van de o.p.'s: deze moeten rechtgehouden worden om blessures te vermijden. Aandacht voor de handhouding van het team, vooral wanneer de partners in lengte verschillen. Voortdurend letten op aanpassing van lichaamshouding van het team is in het begin van grote importantie. De handen van de o.p.'s moeten tijdens het werpen horizontaal blijven. Gebrek aan communicatie tussen de o.p.'s. Dit kan leiden tot ongelijk werpen (slechte timing).

6.2.1. Werpen naar de salto's achterover vanuit opstap vanaf de vloer

De eenvoudigste vorm van werpen naar salto's achterover voor een trio is het werpen vanuit de 'opstap' in de handen. In de uitwerking wordt het werpen met trio's besproken (zie tek.1), maar ook voor heren-vier geldt hetzelfde principe. Eerst een technische analyse:



1. Werpen naar salto achterover gestrekt vanuit opstap in de handen

Uitgangspositie:

De o.p.'s staan in gebogen houding naast elkaar klaar met de handen in elkaar gevouwen op de bovenbenen. De handen zijn ongeveer ter hoogte van het middel. De voeten staan op schouderbreedte uit elkaar en bij elke o.p. zijn de knieën strak tegen elkaar gedrukt. Schouders zijn tegen elkaar. Ruggen zijn recht en de hoofden zijn op.

De b.p. stapt met het afzetbeen in de handen van een O.p. en plaatst beide handen op de hoofden. Duw op de hoofden en stap daarna met het andere been in de handen van de andere partner. Opstappen naar een rechte houding.

De inzet van de werpactie:

De lancering begint wanneer de b.p. in de heupen, knieën en enkels gaat buigen. De buigingshoek hangt af van de grootte van de b.p. en de ruimte tussen de knieën van de b.p. en de bovenlichamen van de o.p.'s. Van belang is dat gedurende de buigactie het gehele team als een eenheid werkt om de balans vast te houden.

Wanneer de b.p. volledig is gebogen starten de o.p.'s met de duwactie omhoog en strekt de b.p. zich uit naar een kaarsrechte houding. De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzethulp.

De stijgfase:

Tijdens de werpbeweging controleren de armen van de b.p. de balans door op hoofden van de o.p. te duwen (sturen). De b.p. zwaait de armen pas omhoog, wanneer ze volledig recht zijn en dus niet meer in contact kunnen blijven met de hoofden van de o.p.'s. Vaak worden de hoofden te lang vastgehouden waardoor men naar voren wegschiet. Te vroeg loslaten betekent ook balansverlies en naar achteren wegspringen.

De timing van tegelijk loslaten is in deze fase van uitzonderlijk belang. Wanneer de schouders van de o.p.'s goed tegen elkaar zitten, dan kunnen ze de timing uitstekend voelen en vlekkeloos coördineren.

De duw, volgend na het loslaten van de handen van de b.p., moet in een rechte lijn en met turbokracht verlopen. Vaak worden op het laatste moment de handen

nog iets naar het lichaam getrokken (een natuurlijke werpactie!), waardoor de b.p. naar voren komt.

De salto:

De afzetactie van de b.p. wordt gevolgd door een felle heupstrekbeweging en een volledig openen van de arm-romp hoek. De armen worden voorlans naar de heupen gebracht. De houding blijft door heupstrekking recht tot vlak voor de landing. Voor de landing de armen schuin naar voren of opzij brengen. (Dit hangt af van de landing: meer of minder dicht bij de o.p.'s). De landing opvangen in de benen.

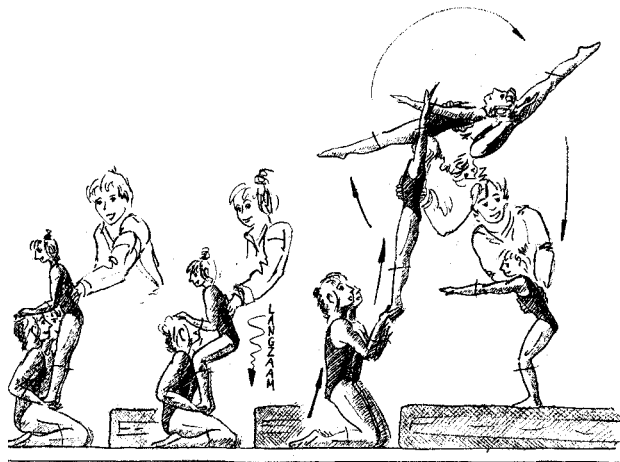
De landing:

Landen tussen de o.p.'s met de armen naar opzij gestrekt. De o.p.'s moeten al op de tenen staand de b.p. uit de lucht 'plukken'. De b.p. moet daarbij de armen strak en gespannen houden. Als een eenheid inveren en uitstrekken alsof het maar een 'eitje' was! Bij heren-vier moet de b.p. zelfstandig en nog actiever zelf kunnen landen.

Een methodiek

De methodiek verloopt van laag met bewegingshulp naar hoog zonder bewegingshulp. In principe gaan we uit van twee stappen:

Stap 1: Salto achterover gestrekt vanaf o.p.'s in knieënzit met bewegingshulp (zie tek. 2).



2. Salto achterover geworpen vanaf op. s in knieënzit

Stap 2: Idem, maar nu vanuit de instap uit stand (zie tek.3).

Technische accenten stap 1:

- a.p.'s handen in elkaar gevouwen op de bovenbenen ter hoogte van het middel.
- De b.p. stapt in de handen van de o.p.'s met de handen op de hoofden van de o.p.'s.
- De b.p. start met de buiging.
- Wanneer de b.p. volledig is gebogen starten de o.p.'s met de duwactie omhoog en strekt de b.p. zich uit naar een kaarsrechte houding.



3. Salto achterover geworpen vanuit de instap

- De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzethulp.
- Tijdens de werpbeweging controleren de armen van de b.p. de balans, door op de hoofden van de o.p.'s te duwen (sturen). De b.p. zwaait de armen pas omhoog, wanneer ze volledig recht zijn en dus niet meer in contact kunnen blijven met de hoofden van de o.p.'s.
- De afzetactie van de b.p. wordt gevolgd door een felle heupstrekbeweging en een volledig openen van de arm-romp hoek. De armen worden voorlans naar de heupen gebracht. De houding blijft door het strekken van de heupen recht tot vlak voor de landing. Voor de landing de armen naar voren of opzij brengen.

Hulpverlening:

De hulpverlener begeleidt de inzet van de salto bij achterkant bovenbenen en onderkant rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen. De landing daarna bij buik-rug opvangen.

Hulpverlening afbouwen tot alleen de landing beveiligen.

Technische accenten stap 2:

- De o.p.'s. staan in gebogen houding naast elkaar klaar met de handen in elkaar gevouwen op de knieën. De handen ongeveer ter hoogte van het middel.
- De b.p. stapt met het afzetbeen in de handen van een o.p. en plaatst beide handen op de hoofden. Duwt op de hoofden en stapt daarna met het ande-

re been in de handen van de andere partner. Opstappen naar een rechte houding.

- De b.p. start met de buiging.
- Wanneer de b.p. volledig is gebogen starten de o.p.'s met de duwactie omhoog en strekt de b.p. zich uit naar een kaarsrechte houding.
- De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzethulp.
- Tijdens de werpbeweging controleren de armen van de b.p. de balans door op de hoofden van de o.p.'s te duwen (sturen). De b.p. zwaait de armen pas omhoog, wanneer ze volledig recht zijn en dus niet meer in contact kunnen blijven met de hoofden van de o.p.'s.
- De afzetactie van de b.p. wordt gevolgd door een felle strekbeweging in de heupen en een volledig openen van de arm-romp hoek. De armen worden vervolgens voorlangs naar de heupen gebracht. De houding blijft door het strekken van de heupen recht tot vlak voor de landing. Voor de landing de armen naar voren of opzij brengen.

Hulpverlening:

De hulpverlener (eventueel op verhoging) begeleidt de inzet van de salto bij achterkant bovenbenen en onderkant rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen. De landing daarna bij buik-rug opvangen.

Hulpverlening afbouwen van landing beveiligen naar de vrije uitvoering.

Toepassingen:

De eerste toepassingen gaan naar de salto's gehurkt en gehoekt. Bij goede werptechniek en een acrobatisch goed geschoolde b.p. doorwerken naar dubbel en/of schroefsalto achterover.

Belangrijk is echter ook het vangen (catchen) van de salto's. Een basistechniek daarvoor is:

- De $\frac{3}{4}$ salto achterover gestrekt tot **buiklig** (zie tek. 4).

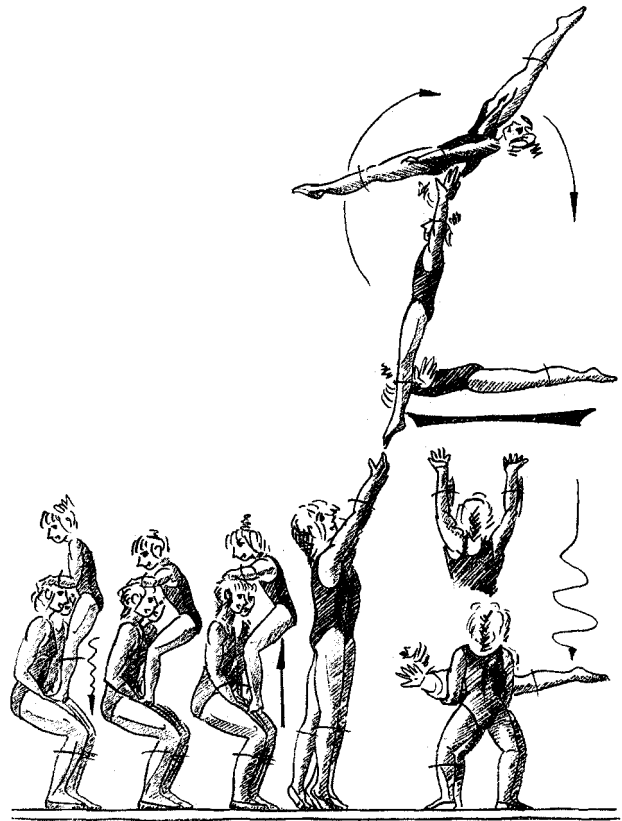
Technische accenten:

- Na het loskomen moet de b.p. eerst stijgen en vervolgens de benen omhoogschoppen. De benen doortrekken tot horizontaal en de armen naast het lichaam brengen. Als je horizontaal bent de armen opzij brengen, het hoofd is op. Plat als een 'dood gespannen vogeltje' naar beneden vallen in de armen van de partners.

De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. De afremactie begint ongeveer op schouderhoogte en eindigt op heuphoogte.

Het opvangen gebeurt vooral in de beenspieren (weer buigen tot $\pm 90^\circ$).

Beide o.p.'s moeten vooraf ingespeeld hebben op de armhoudingen. De armen schuiven als het ware in elkaar: één partner heeft een arm rond het bovenste deel van de romp en rond het midden. De ander schuift daar tussenin bij romp en billen of bovenbenen. Zo vangt men evenredig over een breed vlak.



4. Oe $\frac{3}{4}$ salto achterover gestrekt tot buik/ig

De timing daarbij moet veel getraind worden, zodat niet één partner vroeger vangt dan de ander.

Hulpverlening:

De hulpverlener kan eerst de volledige beweging van de b.p. vanaf een kleine verhoging (magie bloc) begeleiden. De $\frac{3}{4}$ salto dan in draaigreep bij buik-rug sturen. Als de salto goed wordt uitgevoerd, dan later vangen en de b.p. bij de zijwaarts gespreide armen pakken.

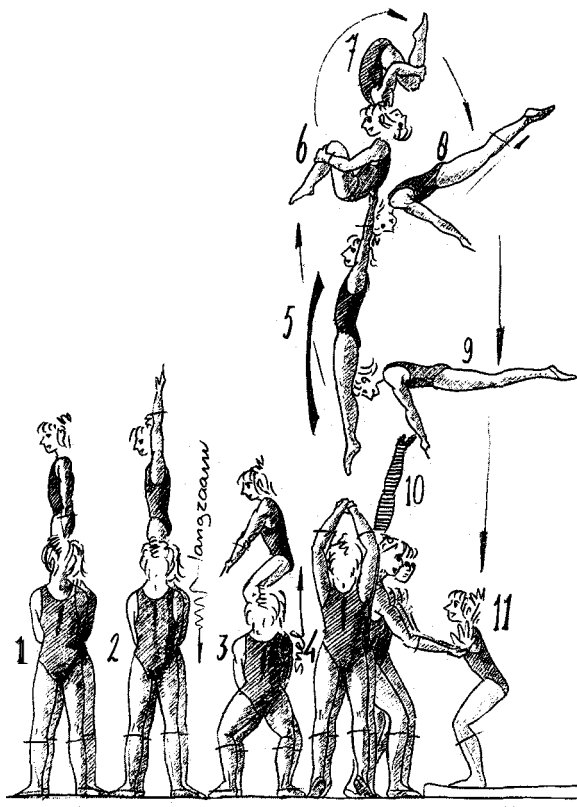
6.2.2. Werpen naar de salto's achterover vanaf een platform

De technische principes voor het werpen vanuit een platform verlopen op dezelfde manier als die van het werpen vanuit de opstap in de handen. Alleen kan er door de gunstiger krachtsinzet hoger worden geworpen. Ook het catchen verloopt doeltreffender, omdat de partners al met het front naar elkaar toe staan.

In de uitwerking wordt het werpen met trio's besproken, maar ook voor heren-vier gelden dezelfde principes.

De timing van de werpactie is opnieuw van cruciaal belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten weer door alle 3 of 4 gymnasten synchroon gemobiliseerd worden, teneinde het maximale effect uit de sprong te halen.

In tek. 5 wordt de lancering uitgebeeld:



5. Werpen naar salto achterover gehurkt vanaf een platform met landing op een 'crash' mat

Als de rechtstandige sprong harmonieus en met amplitude wordt uitgevoerd de beweging in één keer met goede bewegingshulp aanleren.

Uitgangspositie:

De armen moeten licht gebogen zijn, en het platform moet vlak zijn. De o.p.'s moeten met rechte ruggen staan en met de voeten op schouderbreedte uit elkaar. De heupen zijn boven de hielen. Er moet enige ruimte zijn tussen het platform en de lichamen van de o.p.'s om indien noodzakelijk het platform naar links of rechts te bewegen.

De b.p. plaatst de voeten naast elkaar op het platform. Zij/hij moet een rechte houding maken.

De voorbereiding van de werpactie:

Hiervoor bestaan twee methoden:

Methode 1: De b.p. geeft een teken naar de o.p.s door bijvoorbeeld de dijen aan te tikken of de armen te heffen. De o.p.'s liften dan de armen iets op tot een voorbereidende strekhouding. Daarna gaan alle drie/vier tegelijk naar beneden. De o.p.'s stoppen met het buigen een fractie eerder dan de b.p. De b.p. gaat nog iets verder door met buigen in heupen, knieën en enkels. Daarna gaan alle gymnasten tegelijkertijd omhoogstrekken.

Methode 2: De o.p.'s starten met de actie door de b.p. naar de voorbereidende strekhouding te tillen. Daarna volgen ze de acties van de b.p. tijdens de hele beweging.

Bij heren-vier worden ook beide methoden gebruikt. De derde o.p. ondersteunt het platform extra door de handen eronder te plaatsen of onder de voeten van de b.p.

Alle partners moeten werken aan het handhaven van de balans tijdens het buigen.

De werpactie:

Het strekken moet verlopen van de sterkste spieren naar de 'zwakste' spieren. Dat betekent in dit geval eerst de been-, dan de buik-rug- en tenslotte de armspieren. De b.p. moet de armen naar voren omhoog zwaaien en niet zijwaarts (anders kan zij/hij de o.p.'s raken).

De werpbeweging start langzaam: rustig en geleidelijk worden kracht en snelheid opgevoerd. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp. Aan het eind van de beweging moet ook de maximale snelheid bereikt worden. Wanneer de handen op hun hoogste punt zijn wordt het platform losgelaten. De handen blijven maximaal hoog, teneinde zo vroeg mogelijk de b.p. te vangen (zie beeld 4).

In de eerste fase van de salto is het lichaam licht overstrekt gespannen. Het hoofd is neutraal (beeld 5). De armen worden naar het lichaam teruggebracht rond de knieën.

Direct na het hoogste punt wordt het lichaam uitgestrekt (beeld 8) en worden de armen naar voren en opzij uitgestrekt om door de o.p. vastgepakt te kunnen worden. De b.p. kan nu de grond zien.

Het opvangen en de landing

De o.p.'s vangen de b.p. met één hand bij de bovenarm en de andere bij de hand. Wanneer de o.p.'s contact maken met de b.p. (bij beeld 10) volgt onmiddellijk de voorbereiding op de landing door te duwen tegen de armen van de b.p. Tegelijkertijd ook de balans controleren.

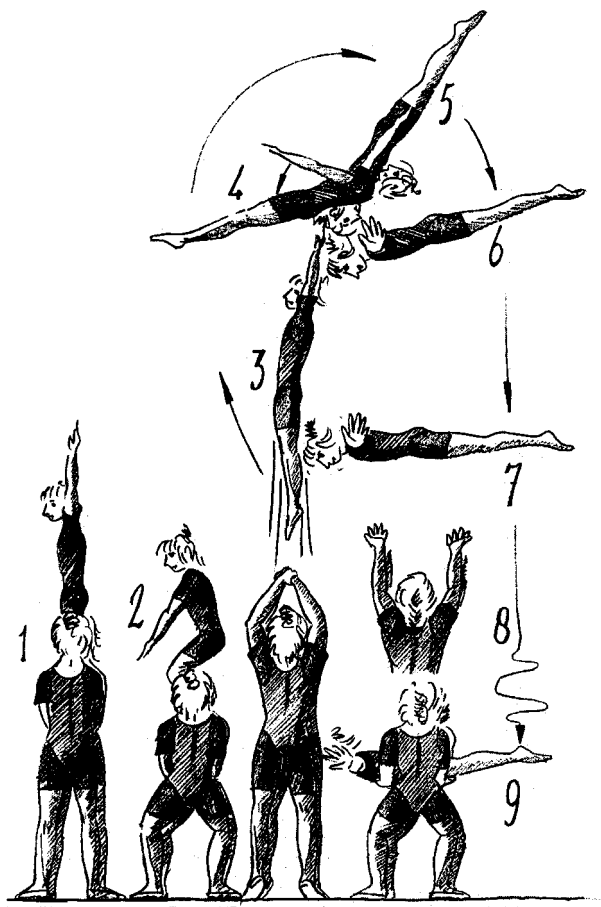
De armen van de b.p. moeten gespannen zijn om de o.p.'s goed te helpen de krachten te absorberen.

Hulpverlening:

De hulpverlener begeleidt de inzet van de salto bij achterkant bovenbenen en onderkant rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen. De landing daarna bij buik-rug meehelpen opvangen. Hulpverlening afbouwen van: alleen de landing beveiligen tot op afstand technisch analyseren.

Toepassingen

Dezelfde toepassingen zijn mogelijk als bij de salto geworpen bij de instap. Dat wil zeggen de % salto achterover gestrekt tot buiklig als basistechniek voor het leren catchen van salto's (zie tek. 6).



6. Oe 3/4 selto achterover gestrekt tot buiklig

Technische accenten:

- De o.p.s starten met de actie door de b.p. naar de voorbereidende strekhouding te tillen (beelden 1 ~ 2). Daarna volgen ze de acties van de b.p. tijdens de hele beweging.

De werpbeweging start langzaam, rustig en geleidelijk wordt de kracht opgevoerd. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp.

De b.p. maakt in het stijgende deel een felle beenschop en de armen komen naast het lichaam (beelden 3 ~ 4). Lang stijgen! Rond het hoogste punt is de 3/4 salto al gemaakt en volgt het gespannen doortrekken tot de kaarsrechte buiklig (beelden 5 ~ 6). De armen gaan op de horizontale lijn naar opzij. De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Op ongeveer schouderhoogte begint de afremactie en deze eindigt op heuphoogte (beelden 8 ~ 9).

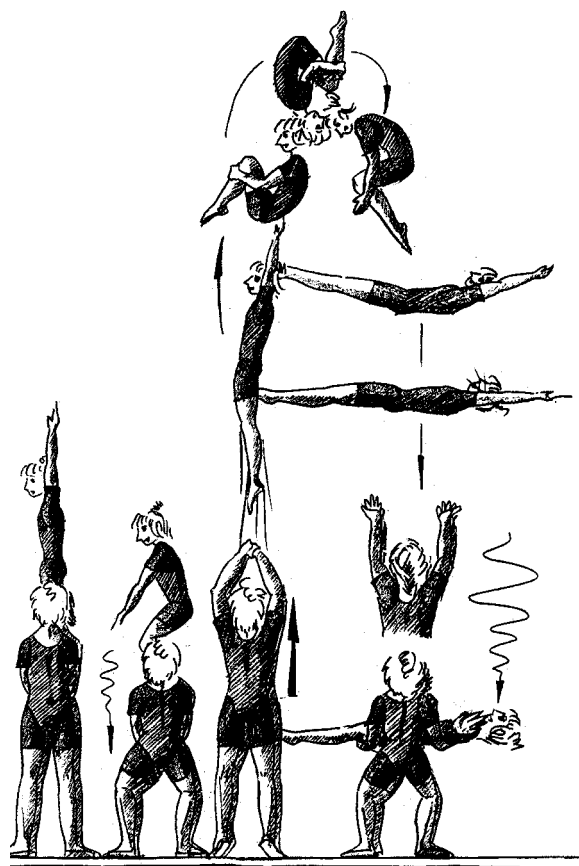
Het opvangen gebeurt vooral in de beenspieren (weer buigen tot $\pm 90^\circ$).

Hulpverlening:

In eerste instantie kan de hulpverlener vanaf een kleine verhoging de hele beweging in draaigreep achterover begeleiden. Later vóór het team staan en het dalende deel opvangen bij de gespreide armen van de b.p. Leg nog een 'crash' matje achter het team om bij een eventueel doorschieten van de benen van de o.p. het grondcontact minder pijnlijk te laten ervaren.

- De 1 1/4 salto achterover gehurkt tot ruglig

Als de b.p. een goed gevoel voor timing van het uitstrekken van de salto achterover heeft, kan probleemloos de stap naar de 1 1/4 salto tot ruglig gemaakt worden. Een saltogordel kan bij de eerste pogingen het gevoel voor timing goed ondersteunen, daarna: zie tek.7.



7. Oe 1 1/4 salto achterover gehurkt tot ruglig

Technische accenten:

- De o.p.'s starten langzaam met de actie door de b.p. naar de voorbereidende strekhouding te tillen. Daarna volgen ze de acties van de b.p. tijdens de hele beweging.

De eerste salto gehurkt wordt in het stijgende deel gemaakt. Rond het hoogste punt volgt het strakke uitstrekken tot de gestrekte ruglig.

De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Op ongeveer schouderhoogte begint de afremactie en deze eindigt op heuphoogte.

Het opvangen gebeurt eerst met 'sterke' armspieren en vervolgens vooral in de beenspieren.

Hulpverlening:

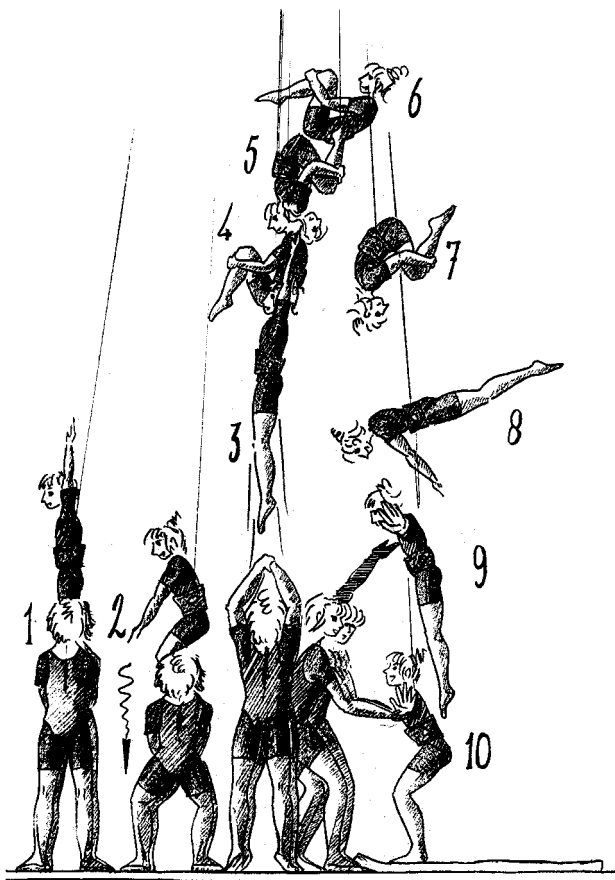
De hulpverlener staat achter de op het platform staande b.p. Hij/zij moet het laatste deel van de salto aan de achterkant mee opvangen bij de onderkant van de bovenarmen. Afbouwen tot 'spotten' (= observeren en corrigeren indien nodig).

Naast het vele catchen van de $1\frac{1}{4}$ salto tot rug ligt moet men ook werken in de richting van de dubbelsalto. Daarna uittesten hoe schroefgevoelig de b.p. is. Tot slot uitproberen in hoeverre schroeven en dubbelsalto te combineren zijn.

• Dubbelsalto

Voor de dubbelsalto achterover gehurkt moet door de b.p. in een aantal softe situaties aan de techniek gewerkt worden. Ideaal hiervoor is de trampoline met elastieken en/of saltogordel.

Tegelijkertijd ook met hulp van de gordel vanaf de handen van de o.p.'s. Op de vloer een zacht matje als extra landingshulp (zie tek. 8).



8. Dubbelsalto vanuit stand in de handen met gordel

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p. Dat begint door een armzwaai naar beneden of naar achteren. Beide partners buigen daarna gelijktijdig. De buiging in knieën en heupen gaat niet verder dan 90° . Bij de inzet van de werpfase beginnen de o.p.'s iets eerder te duwen dan de b.p. De duwactie van de o.p.'s moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen. De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.

- Daarna volgt een krachtige afzet. Het lichaam is licht overstrekt in de heupen. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beeld 3).
- In het stijgende deel wordt het grootste deel van de dubbel achterover gemaakt. De knieën worden over de schouders getrokken en de armen grijpen rond de knieën tot een compacte hurkhouding (beelden 3,4 en 5).
- Na het hoogste punt het laatste deel van de salto fel doortrekken (beeld 6).
- Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt en strek de armen uit voor de landing.
- De o.p.'s pakken de armen voor de landing (beeld 9) en beveiligen de landing.

Hulpverlening:

- De hulpverlener aan de gordel wacht op de inzet van de b.p. Het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is. Door ervaring krijgt men vanzelf het gevoel wanneer de salto nagenoeg alleen wordt geturnd.
- De overstap kan dan gemaakt worden naar de dubbel achterover met bewegings- en landingshulp. Eén of twee hulpverleners vangen de tweede salto mee en een zacht matje dient als extra landingsbeveiliging (zie tek. 9).



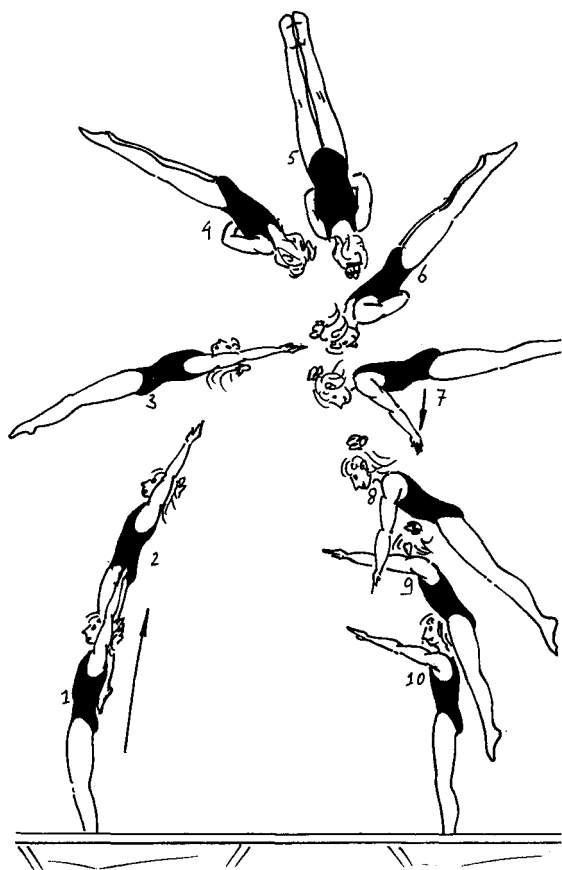
9. Dubbelsalto achterover met extra bewegingshulp

- De hulpverlener(s) moeten de salto mee opvangen bij buik-rug. Daarna hulpverlenen afbouwen (via crashmat naar spotten).

De beweging bijschaven tot een stabiele uitvoering en eventueel uitbouwen naar dubbel hoek en dubbel-strek.

• Schroefsalto achterover

De opbouw voor de schroefsalto begint weer op de trampoline, waar de b.p. de schroeftechniek beheerst leert uit te voeren. Een beeld van een schroeftechniek zien we in tek. 10.



10. Salto achterover met hele schroef op de trampoline

Bewegingsbeschrijving (rechtsom):

De inzet is met de armen hoog en recht (zie beelden 1 en 2). De voeten worden naar voren opgegooid, waarbij de linkerzijkant van het linkerbeen iets meer naar voren wordt gebracht: in deze fase blijven de armen langs de oren.

Beide armen worden nu naar opzij gebracht; de rechterarm gaat iets meer via het rechteroor naar achteren terwijl de linkerarm iets meer via voor naar beneden wordt gebracht. Ook gaat de rechterarm iets eerder naar beneden dan de linkerarm (het aansluiten van de linkerarm is dan de schroefversnelling).

De bedoeling is dat hierdoor de *rechtterschouder* naar beneden/achter geduwd wordt en de *linkerschouder* hoog/voor is.

Het hoofd gaat iets voor de beweging uit; bij de inzet links naast de voeten op de trampoline kijken.

Vlak voor het einde van de schroefsalto wordt de linkerarm opzij gebracht om de schroefsnellheid af te remmen. Beide armen worden dan voorlans weer omhoog gebracht om de volgende sprong in te kunnen zetten.

Hulpverlening:

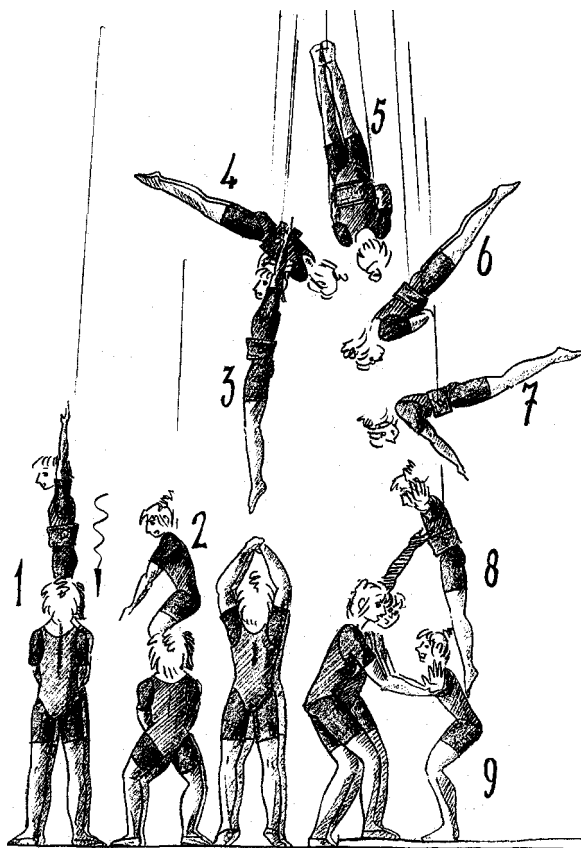
Aan de draaikant hulpverlenen. De hulpverlener verzorgt met name de saltorotatie, terwijl de gymnast zich zoveel mogelijk bekommert om de schroefrotatie. Ideaal is hierbij eerst te werken met een schroefgordel.

De laatste fase vastpakken bij buik-rug.

Bij de schroef moet de saltorotatie overheersen en niet de schroefrotatie.

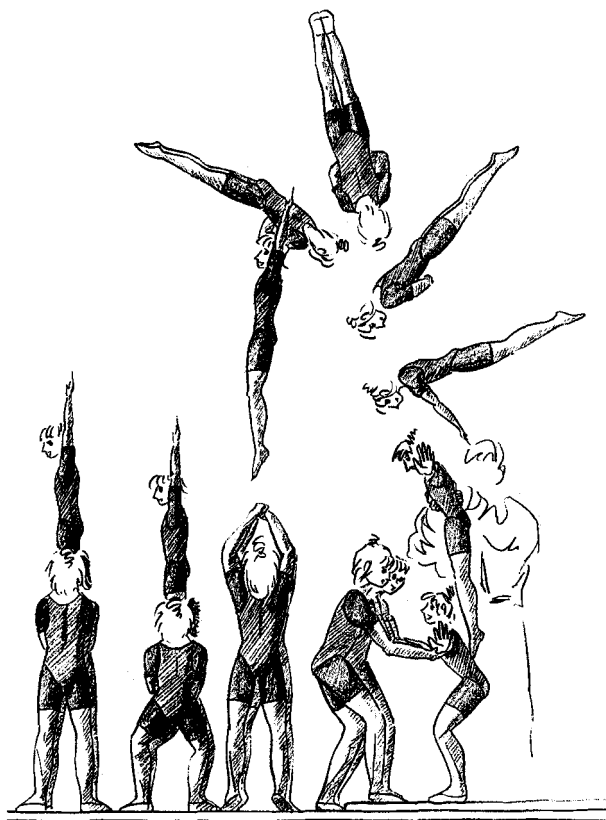
De sprong moet zich niet te ver naar achteren verplaatsen.

Bij volledige beheersing van de schroef gaan we de overstap maken naar de schroef staand vanuit de handen van de o.p. Eventueel kan men daarbij opnieuw gebruikmaken van een schroefgordel of voor de rand van de kuil werpen (zie tek. 11a + b).



11a. Salto achterover vanaf het platform met behulp van de schroefgordel

Als de schroef technisch verantwoord wordt uitgevoerd kan verder worden gegaan in de richting van het catchen van de schroef of de combinatie van schroef en dubbelsalto.



11b. Met bewegingshulp

• De salto achterover vanaf het platform terug tot stand in het platform

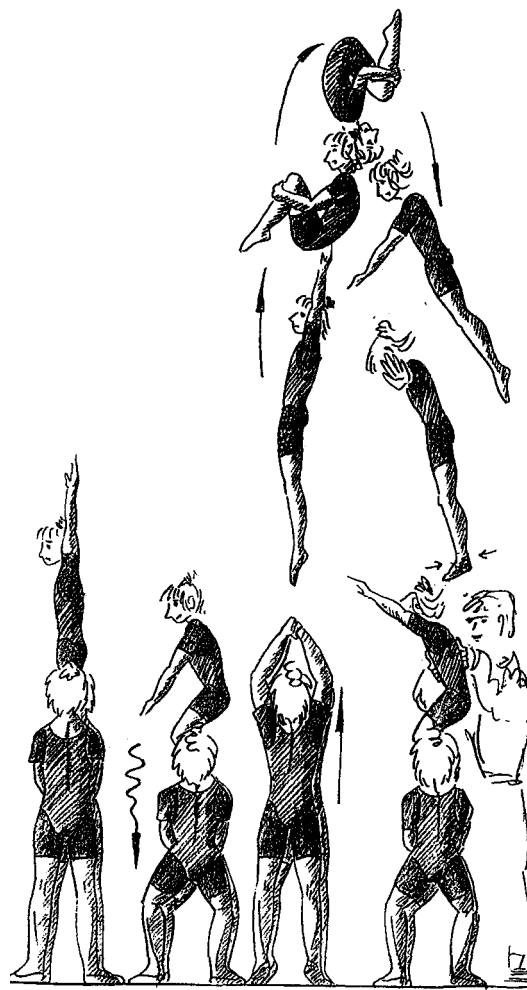
Deze belangrijke basistechniek van het catchen opent de weg naar de hogeschool-acrobatiek. De voorwaarden zijn:

- Goed afgestemde rechtstandige sprong met weer opvangen in het platform van de o.p.'s. Maximale opgooi door de o.p.'s voor een ruime vlucht. De b.p. heeft tijdens de opgooi een goede balans en mag niet achterwaarts vallen c.q. bewegen.
- B.p. moet de salto achterover op de plaats kunnen springen.
- De b.p. moet de salto kunnen versnellen (sneller in elkaar kruipen).

Bij de methodiek wordt gebruikgemaakt van de salto-gordel, bewegingshulp (hoog en laag) en landingshulp (crash mat). Zorg voor voldoende afwisseling in de situaties om de sporters niet te veel te wennen aan één vaste hulpsituatie. Als start is het werpen met behulp van de saltogordel ideaal om de o.p.'s de tijd te geven de techniek van het opvangen te scholen. Daarna afwisselen tussen gordel en bewegingshulp. In tek. 12 staat de situatie afgebeeld met bewegingshulp laag. Daarna de overstap naar crash mat en vrij in de natuur.

Technische accenten:

- De inzet verloopt identiek aan de voorgaande salto-technieken, alleen moet de salto iets naar voren worden gesprongen (meer heupstrekking naar vo-



12. Salto achterover van stand in het platform terug met bewegingshulp

ren). De o.p.'s kunnen zodoende op de plaats blijven staan, omdat de salto niet naar achteren gaat.

- De b.p. strekt na $\frac{3}{4}$ salto de benen actief naar beneden en probeert een precisielanding in het platform te maken. Het lichaam rechtstrekken boven de o.p.'s. De voeten buigen (flexen) waardoor het voor de o.p.'s makkelijker is vroeg en goed contact te maken.
- Na het vastpakken volgt de amortisatie-fase, dat wil zeggen de o.p.'s buigen langzaam (= met weerstand) de armen. Verder doorbuigen tot 'halve zit' en daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat.
- Rustig uitstrekken tot stand.

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de o.p.'s tijd krijgen om goed contact te maken en de landing te amortiseren. Veel herhalen, ook als een specifieke fysieke krachttoefening.

Met bewegingshulp op een magic blok kan in eerste instantie de salto omhoog en in de juiste baan gestuurd worden. De landing in het platform vervolgens opvangen bij buik-rug (steungreep). Als de salto goed wordt ingezet dan alleen het laatste deel

mee afvangen. Wanneer de hulpverlener op de vloer staat: de b.p. vanaf de zijkant vastpakken. Eerst kunnen aan beide kanten hulpverleners staan. De o.p.'s moeten bij mislukking direct loslaten. In de laatste fase moet de hulpverlener regelmatig meer afstand nemen.

Op een kenmerkende eigen wijze neemt een acro-team vervolgens zelf het heft in handen. Eigenwijs is ook wijs!

Afhankelijk van de mogelijkheden kan daarna verder gewerkt worden naar hoek- en streksalto, salto met schroef en twistsalto tot stand in de handen.

Samenvatting

- Een acroteam moet als eenheid functioneren. Het is een voorrecht dat een team als een vriendenploeg kan opereren. Maar zoals een spreekwoord zegt: 'Velen willen een vriend, maar weinigen doen de moeite om een vriend te zijn!'

Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de o.p.'s als de b.p. uitgevoerd worden. Hier moet sprake zijn van harmonieus teamwerk: een 'symfonie amplitude'.

Bij het werpen met de salto's achterover kan men twee verschillende methoden onderscheiden, namelijk:

1. Werpen naar de salto's achterover vanuit opstap vanaf de vloer
2. Werpen naar de salto's achterover vanaf een platform

- De eenvoudigste vorm van werpen naar salto's achterover voor een trio/heren-vier is het werpen vanuit de 'opstap' in de handen. De methodiek van de opstap verloopt van laag met bewegingshulp naar hoog zonder bewegingshulp. Een belangrijke toepassing is het vangen (catchen) van de salto's. Een basistechniek daarvoor is de $\frac{1}{2}$ salto achterover tot buiklig.
- De technische principes voor het werpen vanuit een platform verlopen op dezelfde manier als die van het werpen vanuit de opstap in de handen. Alleen kan er door de gunstiger krachtsinzet hoger worden geworpen. Ook het catchen verloopt doeltreffender, omdat de partners al met het front naar elkaar toe staan. De timing van de werpactie is opnieuw van cruciaal belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten weer door alle 3 of 4 gymnasten synchroon gemobiliseerd worden, teneinde het maximale effect uit de sprong te halen. Dezelfde toepassingen zijn mogelijk als bij de salto geworpen bij de instap. D.w.z. de $\frac{3}{4}$ salto achterover gestrekt tot buiklig als basistechniek voor het leren catchen van salto's. Een belangrijke toepassing is vervolgens de $1\frac{3}{4}$ salto achterover gehurkt tot ruglig. Naast het catchen moet men denken in de richting van de dubbelsalto. Daarna uittesten hoe schroefgevoelig de b.p. is. Tot slot de salto van het platform terug tot stand in het platform. Het acroteam is in die fase een hecht team geworden.

6.3. Salto's voorover geworpen uit stand in de handen

Vier altijd een overwinning, vier nooit jezelf, en haat een nederlaag, haat niet jezelf.

Hans Westerhof

Inleiding

Wanneer het werpen met een rechtstandige sprong ruim (= met grote amplitude!) en gecontroleerd door een trio of heren-vier wordt uitgevoerd, kan daarna gestart worden met de moeilijker profielementen zoals de salto's voorover. Ook moeten de o.p.'s de rechtstandige sprong tot rug- en buiklig kunnen opvangen (het zogenaamde 'catchwerk'). In de moderne sportacrobatiek neemt het catchen (opvangen) een belangrijke plaats in.

Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de o.p.'s als de b.p. uitgevoerd worden. Hier moet sprake zijn van stijlvol teamwerk: een 'harmonie amplitude'. Zonder vaardigheid absoluut geen aardigheid!

Bij trio's moeten de o.p.'s de b.p. altijd opvangen bij de landing. De b.p. van de heren-vier moet ook zonder hulp kunnen landen (vrije afsprongen).

Bij het werpen zijn de volgende punten van belang:

- De o.p.'s moeten met rechte ruggen de werpbeweging inzetten (open schouders).
- Let erop dat de ene a.p. niet hoger staat dan de ander. De handhouding van het team is dan niet vlak meer. Dit komt voor wanneer de o.p.'s in lengte verschillen.
- De handen moeten tijdens het werpen horizontaal gehouden worden.
- De ellebogen zijn bij de inzet hoger dan de handen.
- Zorg voor een goede communicatie tussen de o.p.'s. Zwakke communicatie kan leiden tot ongelijk werpen (slechte timing). Vaak krijgt daarbij de ander de schuld. Schuld is net een kaatsbal: vaak op weg naar de ander!

Advies: let eerst op je eigen fouten voordat je je partner bekritiseert!

6.3.1. Werpen naar de salto's voorover vanaf een platform

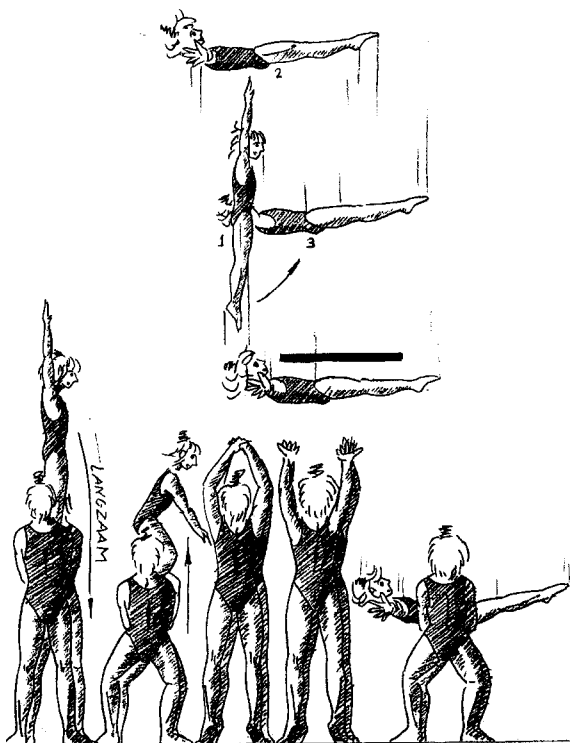
In de uitwerking wordt het werpen met trio's besproken, maar ook voor heren-vier gelden dezelfde principes.

De timing van de werpactie is van cruciaal belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten door alle $\frac{3}{4}$ gymnasten synchroon 'gemobiliseerd' worden, om maximaal de ruimte in te 'vliegen'.

Een methodiek

1. Vanaf platform naar ruglig

Om het werpen maar vooral ook het catchen van de salto's voorover te scholen is het verstandig om regelmatig als een soort 'warming-up' het werpen naar ruglig te trainen (zie tek. 1).



1. 'Catchwerk' met de rechtstandige sprong: vanaf platform naar ruglig

De eerste fase verloopt identiek aan de lancering voor de rechtstandige sprong. Op zo ongeveer het hoogste punt gaat de b.p. uitstrekken naar ruglig met de armen zijwaarts gestrekt (zie beeld 2). Lang 'vliegen' dus.

In strakke vormspanning volledig gestrekt vallen (het hoofd is in het verlengde van de romp).

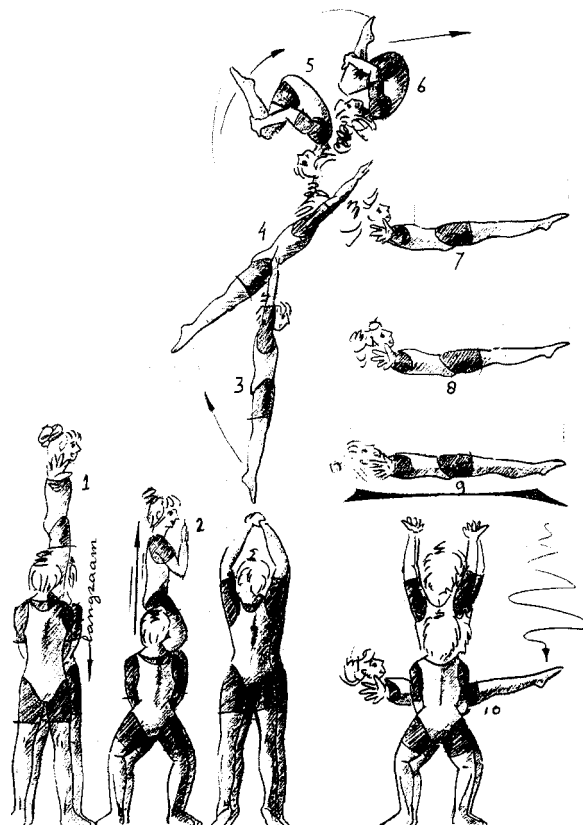
De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Op ongeveer schouderhoogte begint de afremactie en deze eindigt op heuphoogte. Niet zoals men vaak ziet op heuphoogte vangen, want dan volgt er een ware piekbelasting, waardoor de o.p.'s (rug)letsel kunnen oplopen.

Het opvangen gebeurt vooral in de beenspieren ('doorzakken' naar $\pm 90^\circ$).

Beide o.p.'s moeten vooraf veel geoefend hebben op de armhoudingen. De armen schuiven als het ware in elkaar: bijvoorbeeld één partner heeft een arm rond het bovenste deel van de romp en rond het midden, de ander schuift daar tussenin bij de romp en billen of bovenbenen. Zo vangt men evenredig over een breed vlak de b.p. op. De timing moet veel getraind worden, zodat niet één partner vroeger vangt dan de ander en het zware werk doet!

2. Vanaf platform naar $\frac{0}{0}$ salto voorover tot ruglig

We gaan er in de methodiek vanuit, dat de scholing van de salto's voorover gehurkt, gehoekt en gestrekt tot stand, maar zeker ook tot ruglig (= $\frac{0}{0}$ salto voorover) in verschillende situaties heeft plaatsgevonden of tegelijkertijd gebeurt. Hierbij veelvuldig werpen naar een verhoogd vlak (dwingende situatie!). Vanaf het platform kan dan eenvoudig de stap naar het werpen van de $\frac{0}{0}$ salto voorover tot ruglig gemaakt worden (zie tek. 2).

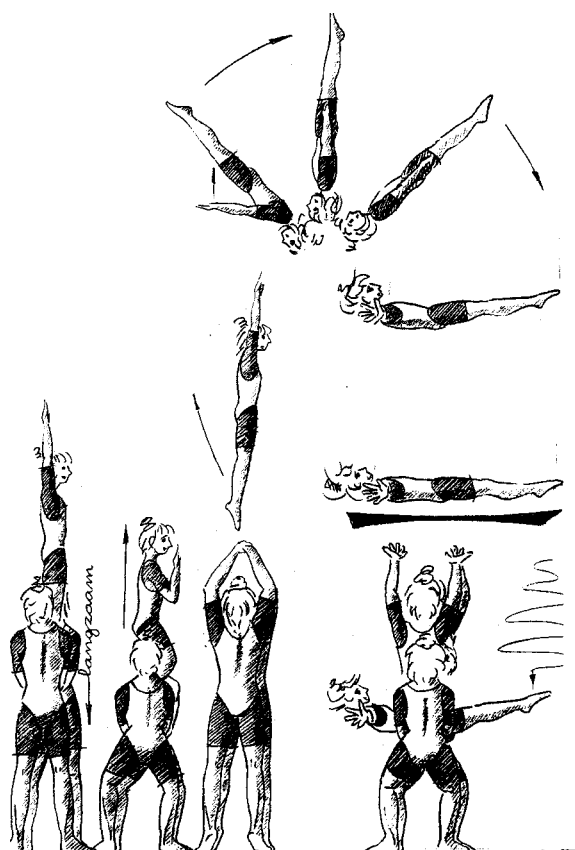


2. $\frac{3}{4}$ salto voorover gehurkt tot ruglig

Technische accenten:

- De o.p.'s starten met de actie door de b.p. naar de voorbereidende strekhoudding te tillen. Daarna volgen ze de acties van de b.p. tijdens de hele beweging.
- De werpbeweging start langzaam; rustig en geleidelijk wordt de kracht opgevoerd. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp.

- De ellebogen gaan bij het werpen het eerst omhoog en daarna volgen de handen.
 - Wanneer de handen op het hoogste punt zijn wordt het platform losgelaten. De handen blijven maximaal hoog om de b.p. zo vroeg mogelijk actief op te vangen. De actie moet komen vanuit de benen en loopt door naar de armen (zie beeld 3).
 - De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s. De armzwaai is een strekactie vanuit gebogen armen (zie beeld 2) naar hoog.
 - De b.p. moet lang in de handen blijven staan om maximaal te profiteren van de afzethulp.
 - Na de afzet voor de salto gehurkt eerst lang maken en vlak voor het hoogste punt inrollen (klein maken). De armen rond de knieën klemmen. Ruim voor de landing uitstrekken (= op hoogste punt of vlak daarna). De armen naar opzij brengen. 'Gespannen' en volledig recht in de armen van de o.p.'s vallen (zie beelden 7, 8 en 9).
 - De o.p.'s staan op de tenen en reiken met de armen boven het hoofd voor de opvang. Zo vroeg mogelijk de 'vrije val' afremmen. Deze eindigt op heuphoogte.
- Landing vooral opvangen in de beenspieren (weer doorzakken naar $\pm 90^\circ$). Zie beelden 9 en 10.



3. 3/4 salto voorover gestrekt tot ruglig vanaf het platform

Hulpverlening:

De hulpverlener kan eerst de volledige beweging van de b.p. vanaf een kleine verhoging (magie blok) begeleiden. De techniek dan in draaigrep bij buik-rug sturen. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, dan in de laatste fase vangen: de b.p. bij de zijwaarts gespreide armen pakken.

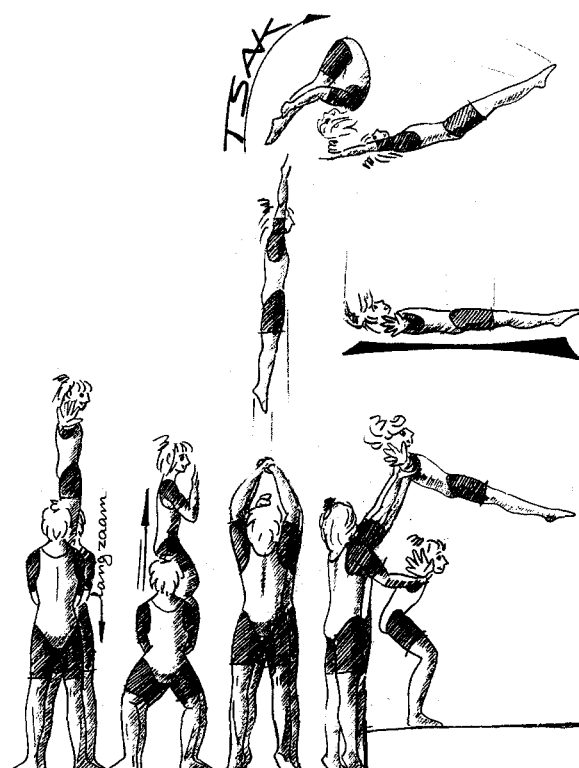
In plaats van gehurkt of gehoekt kan men de % salto voorover ook direct gestrekt laten uitvoeren. Dan ligt bij de afzet na het stijgen het accent op een 'turbohielinzet' en een volledig gestrekt blijven van het lichaam. Aangezien de gehurkte techniek wat betreft timing moeilijker is, gaat de voorkeur er naar uit om eerst de gestrekte techniek te leren (zie tek. 3).

3. Vanaf platform salto voorover tot stand

Als uitgangspositie kiezen we voor het werpen van de salto (in dit geval gehoekt getekend) naar een verhoogd vlak (bijvoorbeeld kast + landingsmatten, 2 landingsmatten op elkaar of landingsmat met zacht matje erop). De hulpverlener staat op de verhoging. In tek. 4 is gekozen voor het landen op één landingsmat.

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.
- De o.p.'s buigen daarna gelijktijdig in knieën en heupen. De buiging gaat in principe niet verder dan 90° .
- Bij de inzet van de werpfase beginnen de o.p.'s iets eerder te duwen dan de b.p.
- De duwactie van de o.p.'s moet starten vanuit de benen en eindigen bij de handen ('lanceren').



4. Salto voorover gehoekt geworpen tot stand naar verhoogd vlak.

- De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.
 - Na de afzet van de b.p. voor de hoeksalto volgt vlak voor het hoogste punt een felle turbo heupinzet: 'tsak!'. De armen rond de knieën klemmen.
 - Direct na het hoogste punt strak uitstrekken.
 - Ruim voor de landing de armen naar opzij brengen. Het lichaam is kaarsrecht.
 - De o.p.'s vangen de b.p. met één hand bij de bovenarm en de andere bij de pols. Wanneer de o.p.'s contact maken met de b.p. volgt onmiddellijk de voorbereiding op de landing door tegen de armen van de b.p. te duwen.
- Tegelijkertijd ook de balans controleren.

Hulpverlening:

De hulpverlener begeleidt de inzet van de salto gehurkt/gestrekt bij buik en rug. De beweging in de juiste baan (= schuin hoog) sturen.

Hulpverlening afbouwen tot het alleen beveiligen van de landing bij buik-rug.

6.3.2. Salto voorover ultra stabiel

De verhoging kan bij toenemende beheersing worden afgebouwd naar een landingsmat of zacht matje op de vloer. Daarna de salto in steeds wisselende situaties trainen, zodat de beweging 'ultra stabiel' raakt: dat wil zeggen onder alle omstandigheden goed wordt uitgevoerd. Dat betekent onder andere trainen op wisselende ondergrond (hard, zacht), met choreografische bewegingen ervoor en erna (verbindingen), salto gehurkt, gehoekt, gespreid, etc.

Een aantal toepassingen zijn:

- salto voorover gehoekt met $\frac{1}{2}$ schroef tot buiklig (zie tek.5)

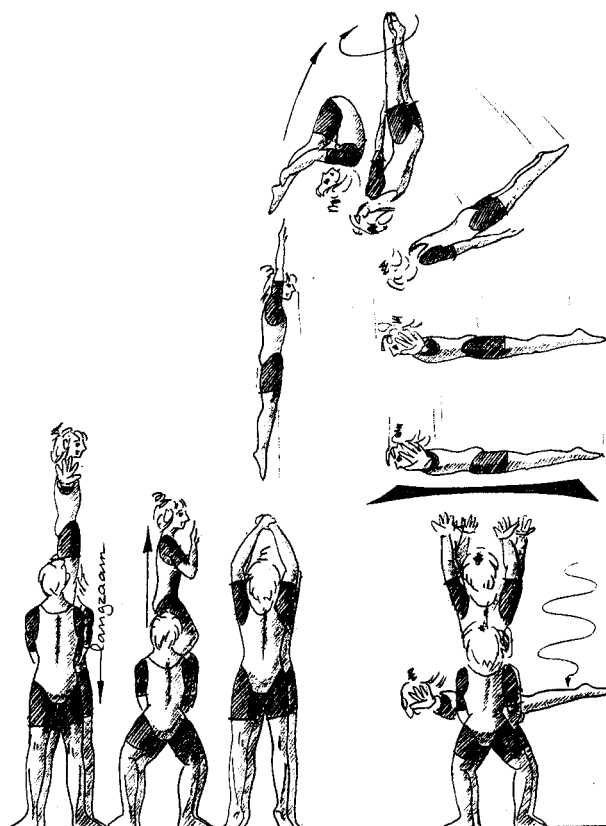
Technische accenten:

- Dezelfde accenten als bij de hoeksalto voorover, maar nu is het uitstrekmoment vanuit de hoeksalto tegelijkertijd het draaimoment voor de halve schroef. De schroefactie komt vanuit de heupen (kachelpijpeffect). Na de schroefactie de armen naar opzij brengen voor de buiklanding in de armen van de o.p.'s.

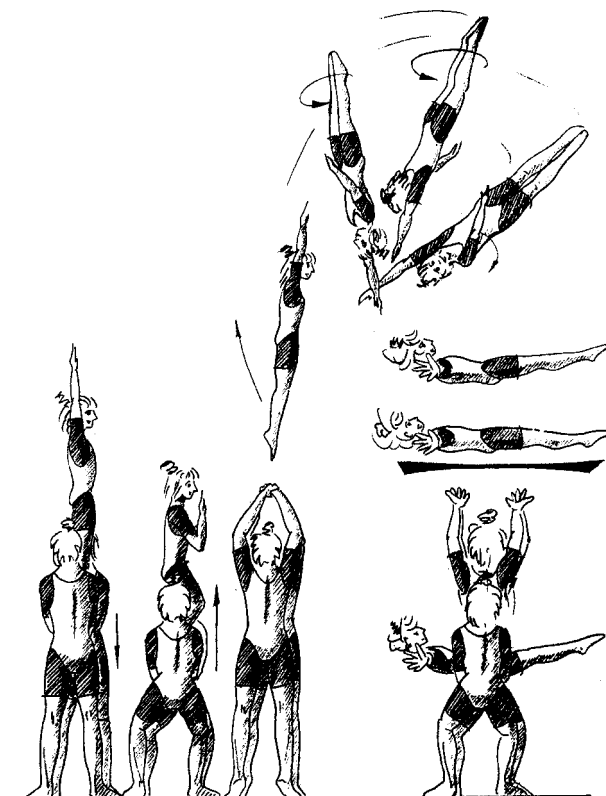
Hulpverlening:

De hulpverlener moet het laatste deel van de salto met $\frac{1}{2}$ schroef aan de voorkant mee opvangen bij de onderkant van de bovenarmen. Afbouwen tot 'spotten' (= observeren en corrigeren indien nodig).

- salto voorover gehoekt met hele schroef tot ruglig
- Een logisch gevolg is het verder uittesten van de 'schroefgevoeligheid' van de b.p. door verder te borduren naar de hele schroef en meer. In tek. 6 gaat het



5. Salto voorover gehoekt met $\frac{1}{2}$ schroef tot buiklig



6. Salto voorover met $\frac{1}{1}$ schroef

om het uitvoeren van de hele schroef tot ruglig. Naast heup- moeten nu ook de armacties de schroef oproepen (zie tek. 6).

Technische accenten:

- Zie hoeksalto $1\frac{1}{2}$ schroef, alleen kan men tegelijk met de heupactie ook verschillende armacties uitvoeren om de draai om de lengteas te versterken. Door bijvoorbeeld de rechterarm gestrekt via zijwaarts naar de romp te zwaaien volgt een draaiing naar links. Deze reactierotatie noemt men ook wel het 'gyroscopisch effect' (schouder Schroef). Door de armen weer terug te brengen naar opzij wordt de reactierotatie opgeheven. O.p.'s weer actief en vroeg opvangen.

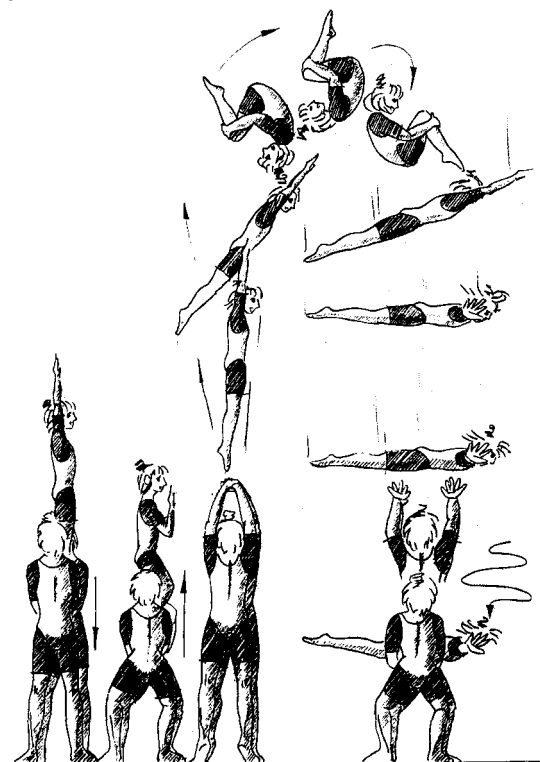
Uiteraard zijn meerdere varianten van armacties mogelijk. Zie hiervoor ook hoofdstuk 13, deel 5: Schroeven voor- en achterover. Probeer vanuit de hele schroef verder te borduren naar $1\frac{1}{2}$ en meer.

Hulpverlening:

Het laatste deel van de salto met hele schroef aan de voorkant mee opvangen bij de bovenarmen. Afbouwen tot 'spotten'.

- $1\frac{1}{4}$ salto voorover gehurkt tot buiklig in de armen van de o.p.'s

Deze techniek volgt logisch op de reeds in het begin behandelde $\frac{1}{2}$ salto voorover tot ruglig. De b.p. moet de barrière nemen om nog een halve salto door te draaien. De timing voor het uitstrekken naar buiklig eist ook de nodige concentratie. Eerst in een gordel oefenen kan veel problemen voorkomen. Tek. 7 geeft een beeld.



7. $1\frac{1}{4}$ salto voorover gehurkt tot buiklig

Technische accenten:

- De werpbeweging start langzaam; rustig en geleidelijk wordt de kracht opgevoerd. De ellebogen zijn hoger dan de handen bij de inzet van de worp. De armzwaai is een strekactie vanuit gebogen armen (zie beeld 2) naar hoog. De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s. Na de afzet van de b.p. eerst langmaken en daarna snel inrollen (kleinmaken). De armen rond de knieën klemmen. Doordraaien tot je de grond kunt zien. Ruim voor de landing uitstrekken (= op hoogste punt of vlak daarna). De armen naar opzij brengen. Gspannen op de buik in de armen van de o.p.'s vallen! De o.p.'s reiken al met de armen boven het hoofd voor de opvang. Zo vroeg mogelijk de 'val' afremmen. Deze eindigt op heuphoogte.

Hulpverlening:

De hulpverlener kan eerst de volledige beweging van de b.p. in de gordel begeleiden. De timing van uitstrekken verbaal sturen. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, dan mee vangen: de b.p. bij de zijwaarts gespreide armen pakken.

De hiernavolgende stappen naar $1\frac{3}{4}$ salto voorover tot ruglig en dubbelsalto voorover tot stand liggen voor de hand. Met behulp van een saltogordel moet het team geschoold raken in een goede timing. Voor de b.p. is het moment van uitstrekken vanuit bijvoorbeeld de dubbelsalto van cruciaal belang. De o.p.'s moeten door zeer vroeg en 'agressief' vastpakken de risico's minimaliseren.

- twistsalto

De twistsalto is een ingedraaide salto voorover. In dit geval draaien de voeten als eerste in tegen de vloer en volgt de rest van het lichaam daarna. Een twistsalto zou eigenlijk 'indraaisalto' moeten heten. De twistsalto is een acrobatisch profielement met grote uitstraling. Enerzijds is die uitstraling gericht naar de salto voorover varianten, zoals de salto's voorover gehurkt, gehoekt, gestrekt, dubbel en drieboudig. Anderzijds is er uitstraling naar het schroeven, waarbij de schroefrotatie voor een deel meegenomen wordt uit de afzet.

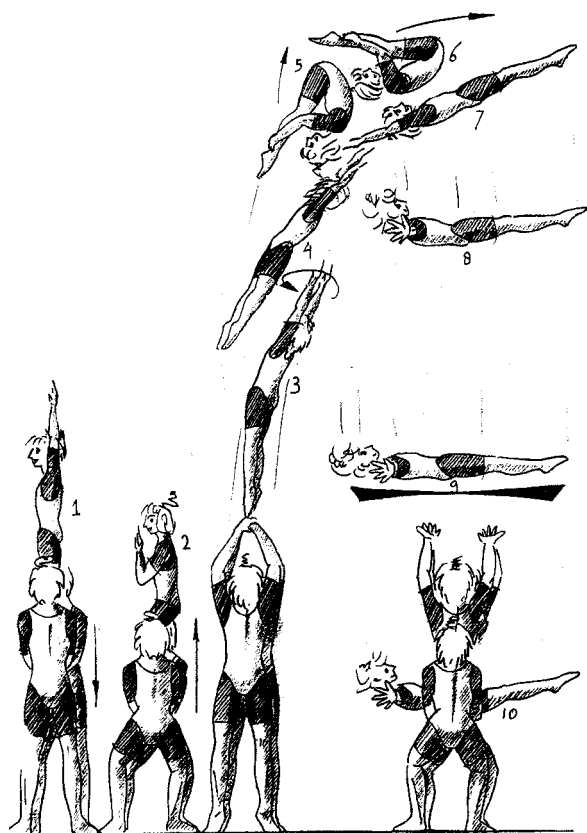
Ook de combinaties van meerdere salto's met meerdere schroeven komen binnen bereik, wanneer men over een beheerste twistsalto techniek beschikt.

De twistsalto kan ook geturnd worden vanuit de 'gewone' opstap in de handen van de o.p.'s.

Tek. 8 geeft een beeld van de $\frac{3}{4}$ twistsalto tot ruglig.

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.
- De o.p.'s buigen daarna gelijktijdig in knieën en heupen tot $\pm 90^\circ$.



8. $\frac{3}{4}$ twist salto tot ruglig

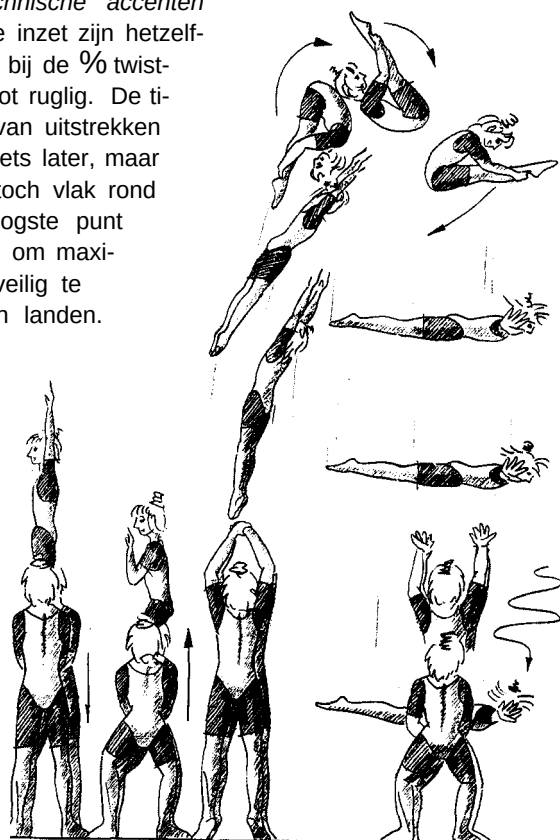
- Bij de inzet van de werpfase beginnen de o.p.'s iets eerder te duwen dan de b.p.
- De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s.
- De armen worden vanuit gebogen ellebogen fel omhoog gestrekt. De draai wordt ingezet vanaf het platform (zie beelden 2-3).
- Eerst stijgen, waarbij de armen in het verlengde van de romp zijn (beelden 3 en 4).
- Daarna snel inhoeken tot een compacte hoekhouding (zie beeld 5).
- Direct na- of beter nog op het hoogste punt volgt het actieve uitstrekken en het instellen op de landing op de rug (zie beelden 6, 7 en 8).
- O.p.'s vroeg en met grote spierspanning de b.p. opvangen (beeld 9).

Hulpverlening:

Aan de draaikant staan en bij buik-rug of schouders de baan controleren. Bij de eerste pogingen meehelpen opvangen.

- $1\frac{1}{4}$ twist salto gehurkt tot buiklig (zie tek. 9)
Vanuit de beheerste $\frac{1}{2}$ salto volgt nu een verder door-draaien naar buiklig. Het is verstandig dit eerst weer in een gordel te trainen.

De technische accenten van de inzet zijn hetzelfde als bij de $\frac{1}{2}$ twist salto tot ruglig. De timing van uitstrekken volgt iets later, maar moet toch vlak rond het hoogste punt vallen, om maximaal veilig te kunnen landen.



9. $1\frac{1}{4}$ twist salto tot buiklig

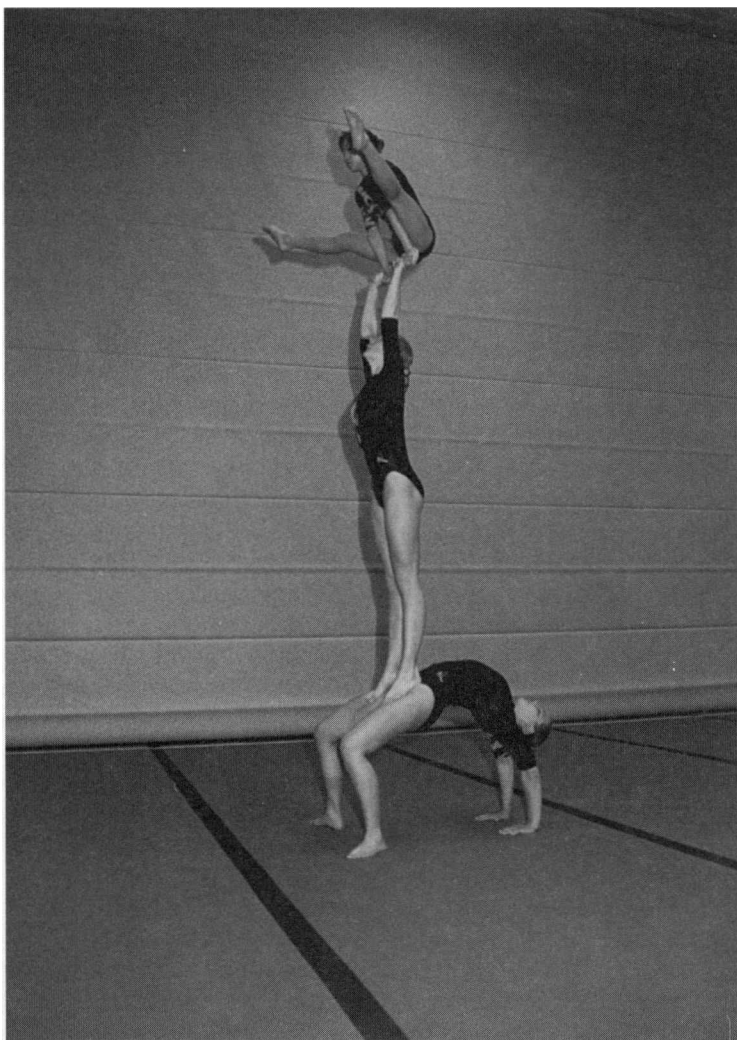
Ook deze techniek kan geturnd worden vanuit de gewone opstap in de handen. Bij alle technieken het accent leggen op een hoge ruime uitvoering: een harmonie amplitude!

Vanuit de $1\frac{1}{4}$ twist salto volgen de stappen naar $1\frac{1}{2}$ salto voorover tot ruglig en dubbelsalto voorover tot stand. Met behulp van een saltogordel moet het team geschoold raken in een goede timing. Voor de b.p. is het moment van uitstrekken vanuit bijvoorbeeld de dubbelsalto van cruciaal belang. De o.p. moeten door zeer vroeg en 'agressief' vastpakken de risico's minimaliseren. Vier samen altijd de overwinning van de behouden vlucht, vier nooit jezelf! Bij dat vieren hoort de volgende 'levenswijsheid':

*kun je niet lachen, glimlach,
kun je niet glimlachen, wees toch blij,
kun je niet blij zijn, wees tevreden.
Maar nooit de moed opgeven
en altijd naar vooruitgang streven.
Pi rre Molens (raadgever België)*

Samenvatting

- Als de rechtstandige sprong ruim (met grote amplitude) en gecontroleerd door een trio of heren-vier wordt uitgevoerd kan gestart worden met de moeilijker profielementen zoals de salto's voorover. Ook moeten de o.p.'s de rechtstandige sprong tot rug- en buiklig kunnen opvangen (het zogenaamde 'catch-werk').
- Bij het werpen zijn de volgende punten van belang:
 - De o.p.'s moeten met rechte ruggen de werpbeweging inzetten (open schouders).
 - Let erop dat de ene o.p. niet hoger staat dan de ander. De handhouding van het team is dan niet vlak meer. Dit komt voor wanneer de o.p.'s in lengte verschillen.
 - De handen moeten tijdens het werpen horizontaal gehouden worden.
 - De ellebogen zijn bij de inzet hoger dan de handen.
 - Goede communicatie tussen de o.p.'s. Zwakke communicatie kan leiden tot ongelijk werpen (slechte timing). Vaak krijgt daarbij de ander de schuld! Schuld is net een kaatsbal: vaak op weg naar een ander! 'Niet zeuren over de koffie, je wordt zelf ook oud en slap!'
- De gekozen methodiek legt accenten op hoogte en het 'catchen'. Zonder goede vaardigheid geen aardigheid! Het catchen (vangen) is in de moderne acro steeds belangrijker geworden. In harmonie komen tot een stabiele uitvoeringswijze.
- Bij het werpen van de salto's voorover kan je aan de beheerste salto voorover zowel schroef- als extra saltorotaties toevoegen. Fraai is ook de uitvoering naar de twistsalto. En ook de twistsalto opent weer de weg naar talloze varianten. Kortom men raakt niet snel uitgekeken! Een behouden vlucht!



7. Heren-vier tempo

7.1. Het megaspektakel: werpen met heren-vier

Voor een mislukte poging had men evenveel moed nodig als voor een geslaagde.

Inleiding

Werpen met een heren-vier team is een ultieme uitdaging binnen de acrogym. Technisch gezien behoort het werken met vier heren tot de hoogstanden binnen de acrogym. Ook op demo-niveau is er sprake van adembenemende acrobatiek in extravagante kleding op vaak 'betoverende' muziek, samengesmolten tot een totaal-spektakel in een unieke show.

Voordat men een heren-vier team begint moet een goede basis zijn gelegd. Binnen de vereniging hoort een goede samenwerking te zijn (teamturnen) met het herenturnen. Herenturners die hun carrière willen gaan af- of ombouwen zijn bij uitstek geschikt voor het werken in een herenteam (duo of heren-vier). Het is een voordeel als men ook al over een aantal goed op elkaar ingespeelde duo's beschikt. Het is gunstig wanneer er meerdere herenteams trainen om uitwisseling mogelijk te maken. Ook in de trainingen is men dan minder kwetsbaar, wanneer eens een teamlid ontbreekt.

Wat maakt het werken met een heren-vier 'tempo team' nu zo aantrekkelijk?

Het aantrekkelijke is op vele fronten te vinden:

- de acrobatische kant bij het uitvoeren van een grote diversiteit aan salto-acrobatiek (al dan niet gecombineerd met schroeven);
- de 'demokant' vanwege de grote en specifieke 'demowaarde' van een heren-vier team;
- de nieuws waarde omdat een heren-vier team een nogal zeldzaam verschijnsel is.

De systematiek in het trainen van een heren-vier tempoteam

Heren-vier tempo-elementen zijn in de combinatie- en tempo-oefeningen en ook bij vele demo's letterlijk en figuurlijk ruimtelijke onderdelen. De hoogte en de vele wisselende werpvormen spreken tot de verbeelding.

De opbouw van tempo-elementen eist systematische training. Dat begint al bij het in elkaar passen van een team. Een team moet als een eenheid marcheren. Het werpen en weer opvangen moet als een ingelopen motor verlopen. Geen goed gebouw zonder een goede fundering.

Er moet sprake zijn van een harmonieuze samenwerking en respect voor elkaar. Daarom moet je in het begin ook regelmatig wisselen tot het klikt tussen de teamleden.

Het tempowerk in de acro is vaak een stiefkind. Wat tijdsindeling betreft ligt het accent meestal teveel op de balanselementen. De kunst is het vinden van een doelmatig evenwicht in de trainingen. Uitgangspunt voor goede training ligt in voortdurende afwisseling. Afwisseling is de sleutel tot het in standhouden van motivatie. Daarom moet het heren-vier team op verschillende manieren trainen.

Systematisch kan men gebruikmaken van de volgende trainingsmogelijkheden:

- alleen bovenpartner (accent op salto-acrobatiek - ideale trainingssituaties hiervoor zijn de (kuil)trampoline, de dubbele minitrampoline, de (opblaasbare) tumblingbaan, de tractorbinnenband (whopper) en de minitrampoline
- onderpartner met middenpartner
- onderpartner met middenpartners (drietal)
- middenpartner met bovenpartner
- midden partners met bovenpartner (drietal)
- individuele training: specifieke kracht- en lenigheidstraining
- alle teamleden moeten op acrobatische sprongen en sprong series trainen
- teamtrainingen met het accent op choreografie.

Zoals reeds gesteld moet het werpen en weer opvangen met een groot bewegingsgevoel gebeuren. Bewegingsgevoel is een essentieel zintuiglijk systeem om verfijnde motorische vaardigheden uit te voeren. De subtiele handbewegingen, de gracieuze lichaamsbeheersing tijdens het werpen en weer opvangen kunnen correct worden uitgevoerd door middel van een *kinesthetische* waarnemingsstrategie. Kinesthesie is het gevoel van positie en beweging van het lichaam. Als het kinesthetisch systeem is geblokkeerd wordt men onhandiger. Het 'Fingerspitzengefühl' verdwijnt. Zonder kinesthetische waarneming blijft het wel mogelijk bewegingen uit te voeren onder visuele controle. Niettemin nemen stiptheid en accuratesse in de prestatie aanmerkelijk af. Bewegingsgevoel is onontbeerlijk voor de neurale sturing en beheersing van vaardigheden die technische precisie in de uitvoering vereisen. Speciaal bij sterk geroutineerde handelingen zoals een goed getrainde werp- en opvangactie.

Het is nuttig om sensorische oefenprogramma's in te passen in de techniektrainingen. Zintuiglijke kanalen kunnen worden afgesloten of worden bijgesteld om de (nog) aanwezige systemen bij te schaven. Denk aan de pleister voor het dominante oog bij kinderen met één lui oog. Zo wordt het vermogen om op een flexibele manier van de ene op de andere strategie over te schakelen ontwikkeld. Springen en werpen met één oog of beide ogen dicht, geruisloos landen in het platform zijn voorbeelden van sensorische oefeningen. Het spreekt vanzelf dat de beweging wel moet 'zitten' wanneer men deze extra oefeningen laat uitvoeren.

Gymnasten die de aard van moeilijke situaties intuïtief aanvoelen worden beschouwd als toppers. Ze beschikken over het vermogen snel(ler) te anticiperen en te reageren. Hun motoriek wordt onmiddellijk bestuurd zodat visuele aandacht vrijkomt. Zo kunnen zij zich

voortdurend aanpassen aan voortdurend wisselende omstandigheden.

Bij het tempowerk met heren-vier wordt uiteraard weer voor de profielelementen ('the principals') gekozen. Deze profiel elementen moeten bij de acrogymnasten ook als zodanig herkenbaar gemaakt worden en volledig op 'het gevoel' uitgevoerd worden. Kies bewust, daardoor ontstaat tijdswinst en betere motivatie.

Spectaculair en van groot belang bij het werpen zijn de vele werpvormen met de salto's voor- en achterover. Het deskundig werpen en opvangen hiervan eist de nodige training en ervaring. Daar ligt in dit hoofdstuk het accent.

7.1.1. Lancering met de rechtstandige sprong!

Je moet een knappe spreker zijn om een intelligente zwijger te verbeteren

Om met succes de tempo-acrobatiek te ontwikkelen is het meest fundamentele element de 'eenvoudige' rechtstandige sprong gelanceerd vanaf de handen van de o.p.'s. Als dit element ruim (met grote amplitude) en gecontroleerd door een heren-vier team wordt geworpen en weer opgevangen, is de weg vrij naar moeilijker elementen. De rechtstandige sprong is dus een belangrijk dienstelement.

Het werpen moet vanaf het begin met de juiste houding van zowel de onderpartners als boven partner ge-

leerd worden. In de praktijk betekent dat veel herhalen zonder balen en zonder zweet niet compleet!

Bij het werpen wordt het meest gebruik gemaakt van het werpen vanaf het platform (basket). De timing van de werpactie is van groot belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten weer door alle gymnasten synchroon gemobiliseerd worden, om maximaal ruimte aan de sprong te geven. In tek. 1 staat een fraai beeld van de sprong.

- **Uitgangspositie (zie beeld 1):**

Bij heren-vier kan de derde o.p. het platform ondersteunen door de handen onder het platform of direct onder de voeten van de b.p. te plaatsen. Een hulpverlener aan de voorkant werkt controlerend.

Belangrijk is de hand (basket)greep: pak eerst je eigen pols en daarna de pols van de partner zo dicht mogelijk bij de hand vast. De duimen zijn onder de polsen. Deze positie van de hand beschermt het polsgewricht. De armen zijn licht gebogen en het platform is vlak. De ellebogen zijn 'relaxed' langs het lichaam. De o.p.'s hebben 'harde' polsen en 'zachte' handen om elke balansverstoring soepel op te kunnen vangen. De o.p.'s staan met rechte ruggen en hebben de voeten op schouderbreedte uit elkaar. De heupen zijn boven de hielen. Er moet enige ruimte zijn tussen het platform en de lichamen van de o.p.'s om indien noodzakelijk het platform naar links of rechts te bewegen. Eén van de o.p.'s moet als stuurman van het platform functioneren: waar duidelijkheid is, is geen keuze! De b.p. plaatst de voeten naast elkaar en plat op het platform. Hij moet een rechte (gespannen) houding maken.

- **De voorbereiding van de werpactie (zie beeld 2):**

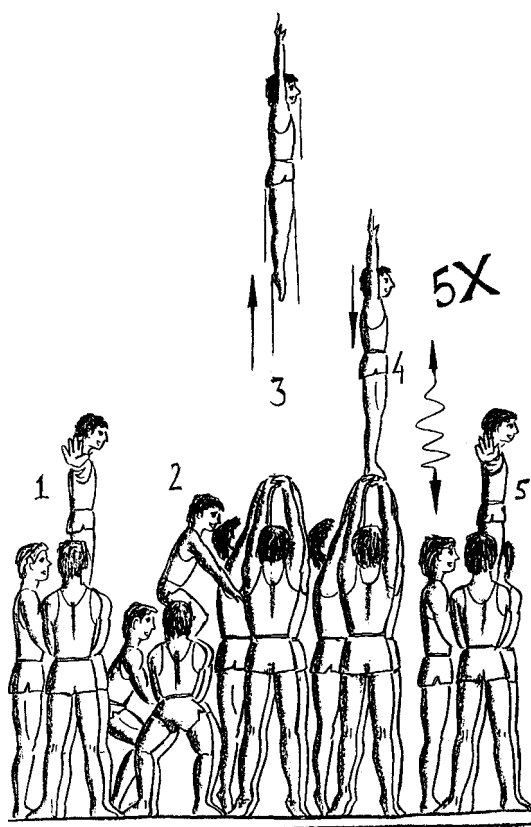
De b.p. geeft een teken naar de o.p.'s door bijvoorbeeld de dijen aan te tikken of de armen te heffen. Daarna gaan alle partners tegelijk naar beneden. De o.p.'s stoppen met het buigen een fractie eerder dan de b.p. De b.p. gaat nog iets verder door met buigen in heupen, knieën en enkels. De b.p. start en de o.p.'s volgen. Daarna strekken alle gymnasten tegelijkertijd versnellend omhoog.

Alle partners moeten werken aan het handhaven van de balans tijdens het buigen. Het lichaamszwaartepunt van de b.p. moet boven het platform blijven. Het geheel moet er relaxed uitzien.

- **De werpactie (zie beelden 2 en 3):**

Het strekken moet verlopen van de sterkste spieren naar de 'zwakste' spieren. Dat betekent in dit geval de beenspieren eerst, dan de romp- en vervolgens de armspieren. De b.p. moet de armen naar voren omhoog zwaaien en niet zijwaarts (anders kan hij de o.p.'s raken).

De werpbeweging start langzaam, rustig en geleidelijk wordt de kracht/snelheid opgevoerd. De ellebogen gaan eerst omhoog en daarna volgen de handen. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp. Aan het eind van de beweging moet ook de optimale snelheid bereikt worden. Wanneer de han-



1. Werpen van de rechtstandige sprong vanaf een platform (vooraanzicht) en weer landen op het platform

den op het hoogste punt zijn wordt het platform losgelaten. De handen van de o.p.'s blijven maximaal hoog om de b.p. zo vroeg mogelijk actief op te vangen. Ook hier geldt weer dat de beweging moet komen vanuit de benen en doorloopt naar de armen.

- Het opvangen en de landing in het platform (zie beelden 4 en 5):

De b.p. strekt na een ruime, rechte vlucht de benen actief naar beneden en probeert een precisielanding in het platform te maken. Het lichaam rechtmaken boven de o.p.'s. De voeten buigen (flexen) waardoor de o.p.'s makkelijk op tijd en goed contact kunnen maken. Ze maken op de tenen staand zo snel mogelijk contact met de voetzolen van de b.p. Op de remweg gebeurt het omgekeerde: eerst remmen de 'zwakke' spieren en daarna de sterke, dat wil zeggen de o.p.'s buigen langzaam (= met weerstand) de armen. Verder doorbuigen tot 'halve zit', daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat. Tijdens het buigen kun je de balansverstoring(en) herstellen. Vervolgens rustig uitstrekken tot stand.

De hulpverlening zowel voor als achter het platform. Pas vastpakken van de b.p. bij een 'echte' val voor- of achterover. Laat de o.p.'s zoveel mogelijk zelf eerst 'repareren' (= gedoseerd hulpverlening). Het gemak voorkomt de smak!

Een opbouw:

- B.p. op platform en trainen van de balans.
- De b.p. staat stil met de armen hoog en volledig gespannen op het platform. O.p.'s buigen en liften op en neer (zie tek 2) en bewegen het platform iets naar links en rechts. Het platform blijft vlak en het geheel moet in balans blijven. Dit leert het team om te gaan met het gewicht van de b.p. In het begin kan de train(st)er en de derde partner voor en achter het platform helpen met het bewaren van het evenwicht. Veel aandacht schenken aan de houding van de o.p.'s, de greep van het platform en de afstand tussen de o.p.'s.



2. De hele techniek van werpen zonder vluchtfase

- De hele voorbereiding maken zonder dat de b.p. loskomt.

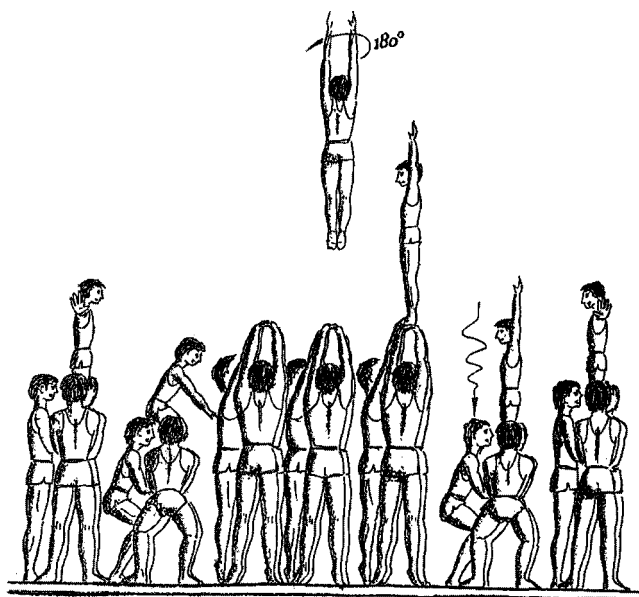
Ook de b.p. gaat nu meebuigen en -strekken. Het doel hiervan is het synchroniseren van buigen en duwen. Aandacht voor de timing, diepte van het buigen, balans en armactie. Zonder gratie geen sensatie!

- Daarna de overstap maken naar de lancering van de b.p.

De rechtstandige sprong vervolgens in series maken (bijvoorbeeld 5x rechtstandige sprong en weer opvangen). De hoogte steeds opvoeren. Zonder dieptepunten geen hoogtepunten!

Toepassingen:

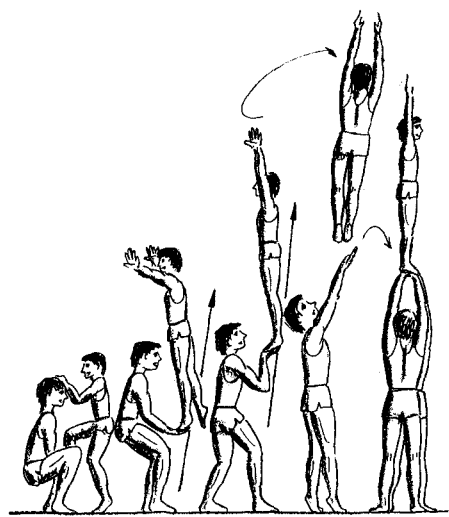
- Rechtstandige sprong met halve (zie tek. 3) en hele draai.



3. Werpen naar rechtstandige sprong met een 1/2 draai

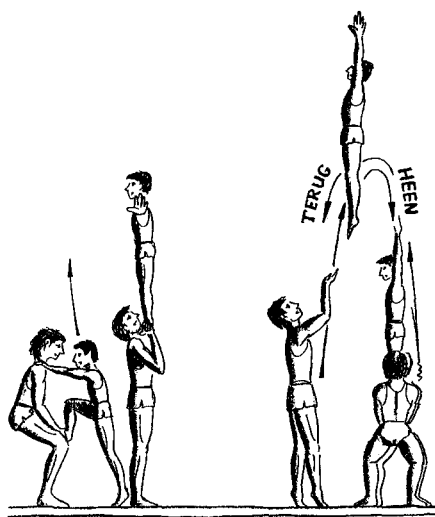
- Naast draaien om de lengteas ook trainen op dienstelementen als rechtstandig + hurken, hoeken, spreiden, spreidhoek, 'flipper' (hol-bol techniek), 'twisten' (heuptwist), etc. Breek een record in het werpen en vangen. De o.p.'s vangen vroeg op en elke afwijking moet in het dalen gecorrigeerd worden. Dat betekent met het platform naar voren, achteren of opzij bewegen.
- Werpen naar- en van het platform zijn belangrijke toepassingen (zie tekeningserie 4). Vanuit een toss-up met 1/2 draai bijvoorbeeld kan de b.p. naar het platform geworpen worden (zie tek. 4a). Ook terugwerpen.

Eveneens kan men werpen vanuit toss up zonder 1/2 draai. De b.p. staat dan met de rug naar het wachtende platform (zie tek. 4b). Als trainingsoefening heen- en terugwerpen. Een variant is het werpen vanuit instap in de handen (zie tek. 4c). De b.p. wordt nu over de werpende o.p. heen 'geschoten' naar het wachtende platform. Als afsprong dan vervolgens dienstelementen als hurken, spreiden,

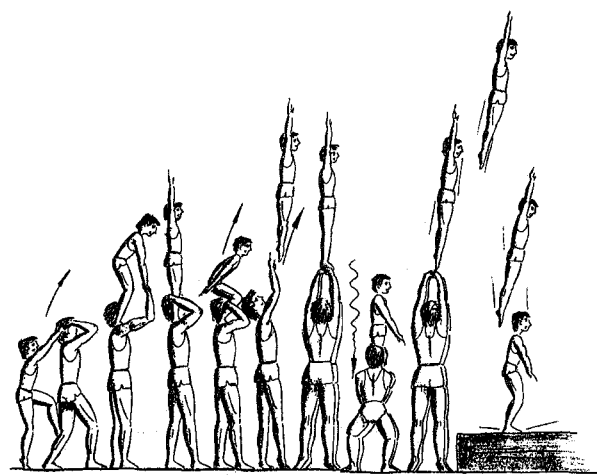


4a. Vanuit toss-up met $\frac{1}{2}$ draai werpen naar het platform. Heen en terug te werpen!

4c. Vanuit de instap bij de partner werpen naar het platform. Je werpt over jezelf heen.



4b. Idem vanuit toss-up zonder halve draai. B.p. wordt nu met de rug naar het platform geworpen. Ook hier heen en weer werpen



4d. Werpen vanaf de schouders van de o.p. naar het platform. Daarna vanaf platform tot stand op landingsmat.

Tekeningserie 4: Werpen naar- en van het platform

draaisprongen, hoek- en spreidhoek (zie 4c), etc. gebruiken.

Landen op een landingsmat (dit gezien de hoogte van de vlucht).

Ook kan de b.p. vanaf de schouders van een a.p. naar het platform springen (zie tek. 4d). De afsprong (jump-down) vervolgens op de landingsmat. De hoogte geleidelijk opvoeren.

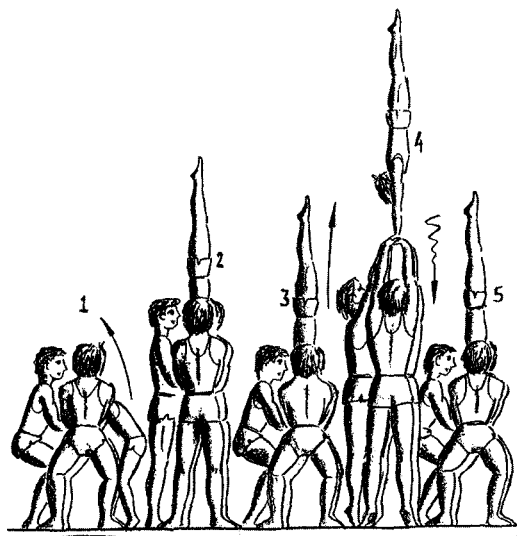
7.1.2. Lancering met en tot handstand

Wie alles doet, doet ook een tijdlang niets!

Dat de handstand belangrijk is weet iedereen. Ook vanuit het perspectief van het tempowerk is de handstand een belangrijk element.

Werpen vanuit de handstand en er naartoe is spectaculair en boeiend. Het spelen met de handstand in het platform is in de voorbereiding een welkome afwisseling op het trainen van de handstand op de paaltjes. Begin weer met het trainen zonder dat de handstand loskomt uit het platform (zie tek. 5). Bij het komen tot handstand moeten de o.p.'s diep in de knieën gebogen zijn. De b.p. zet uit stand gehoeft op tot handstand. De handstand laag eerst 5 seconden vasthouden (zie beeld 2) en daarna op en neer bewegen (zie beelden 3,4 en 5). Daarna handstand werpen en weer opvangen. De derde a.p. en de trainer beveiligen voor en achter het opvangen bij buik-rug.

Deze oefening moet, net als de rechtstandige sprong, voortdurend als een soort 'opstartprocedure' getraind worden, teneinde een goede synchronisatie voor het werpen te krijgen. Het zijn specifieke krachtoefeningen.



5. Handstand in het platform

Met de beheerste handstand moet vervolgens gespeeld worden. Als basisoefeningen komen hier de 'kurbethandstanden' om de hoek kijken. De kurbet staat gedefinieerd als: een actie van het gestrekte lichaam van gespannen hol naar bol of omgekeerd. Daar waar de kurbet optimaal beheerst wordt en de krachten maximaal kunnen worden gebruikt, zal het karakter en de structuur van de kurbet niet meer zichtbaar zijn. We zien dan niet meer kromme armen en 'spannende' arm-romp of romp-been hoeken. De techniek lijkt moeiteloos en vanzelf te gaan. In tekeningserie 6 staat een aantal voorbeelden.

In tek. 6a is het werpen vanuit handstand naar stand in beeld gebracht. De voorbereidingen voor het springen naar handstand kan de b.p. uitstekend op de trampo-

line doen. Vanuit handstand terugspringen naar stand en omgekeerd.

Aan voor- en achterkant staat hulp. Het platform moet na het werpen vroeg contact maken met de voetzolen van de b.p. De o.p.'s buigen langzaam (= met weerstand) de armen. Verder doorbuigen tot 'halve zit', daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat. Tijdens het buigen de balansverstoring naar voren of achteren herstellen.

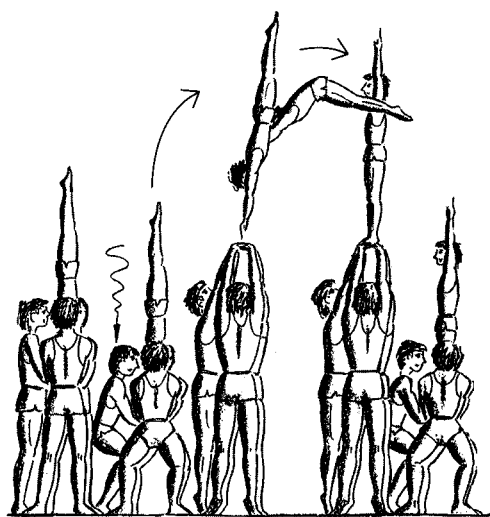
Moeilijker wordt het wanneer we vanuit stand terugwerpen naar handstand (zie tek. 6b). Bij het werpen uit stand lang in de handen van de o.p.'s blijven staan (lang stijgen dus). Na de kurbet de vingers actief rond het platform klemmen. Het lichaam keihard maken.

Ook met de handstand naar het platform werpen en er vanaf. Voorbeelden daarvan staan in tekeningserie 7.

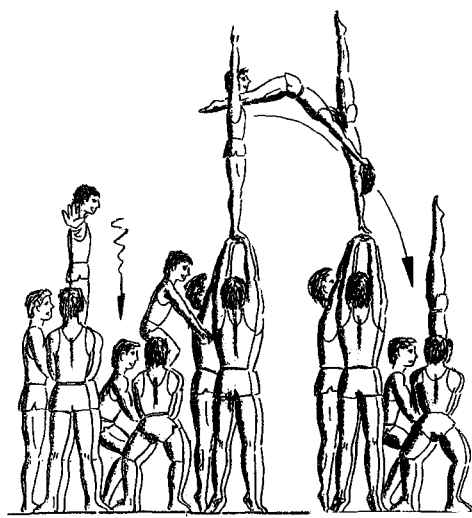
- In tek. 7a wordt vanuit de 'tegenhandstand' (partners met gezichten naar elkaar toe) de handstand tot stand op het wachtende platform geworpen. Het platform wacht met de handen hoog.
- In tek. 7b wordt de handstand voorwaarts als een overslag geworpen tot stand in het platform geworpen. De trainer staat alert voor het platform.
- Tek. 7c toont het vanuit handstand terugwerpen tot stand in de handen van de derde partner. Ook dit is een kurbetactie.

In plaats van tot stand in de handen, kan de b.p. ook tot stand op de schouders worden geworpen (zie inzettekening). De armen moeten bij deze actie strak achter de kuit van de b.p. geklemd worden. Het hoofd van de o.p. is voor de voeten van de b.p. Deze oefening is zeer belangrijk.

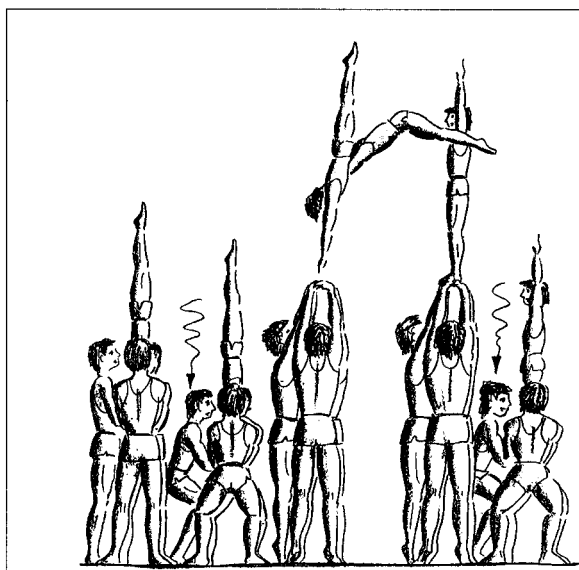
- Tek. 7d geeft een beeld van hoe de handstand vanaf het platform als een overslag naar de derde partner wordt geworpen.



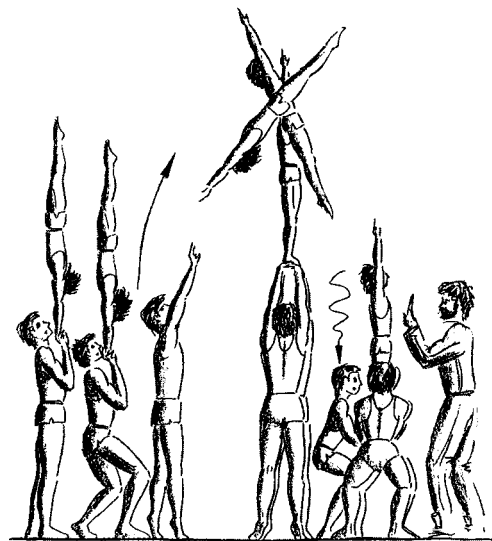
6a. Vanuit handstand terugwerpen tot stand in het platform



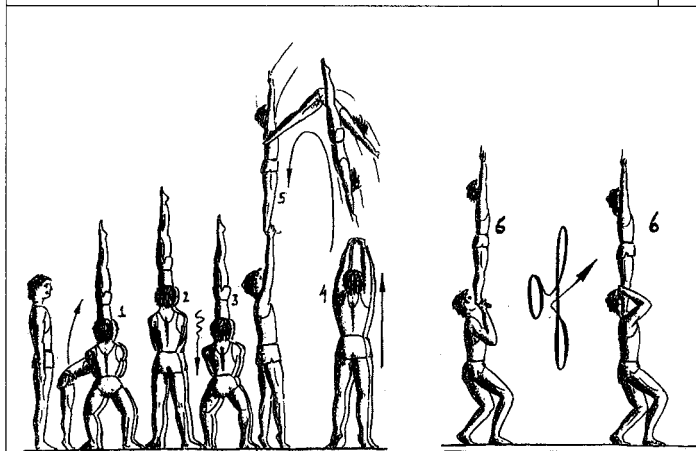
6b. Uit stand terugwerpen naar handstand



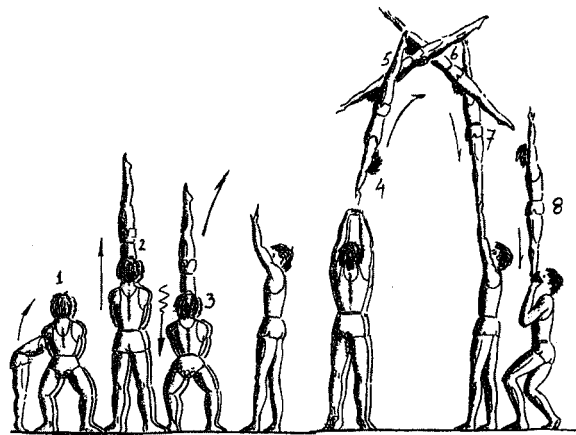
7a. Vanuit tegenhandstand op de o.p. werpen naar het platform. Ook visa versa werpen.



7b. Vanuit handstand nu voorwaarts (overslag) werpen tot stand in de handen van het platform



7c. Uit handstand op het platform terug werpen tot stand in de handen van de derde partner Als variant ook landen op de schouders van de o.p. (zie inzettekening)



7d. Idem, maar nu voorwaarts werpen als een overslag tot stand in de handen van de derde partner

Tekeningserie 7: Werpen van- en naar het platform met de handstand

7.1.3. Werpen naar salto's achterover

Humor is het beste middel tegen ergernis

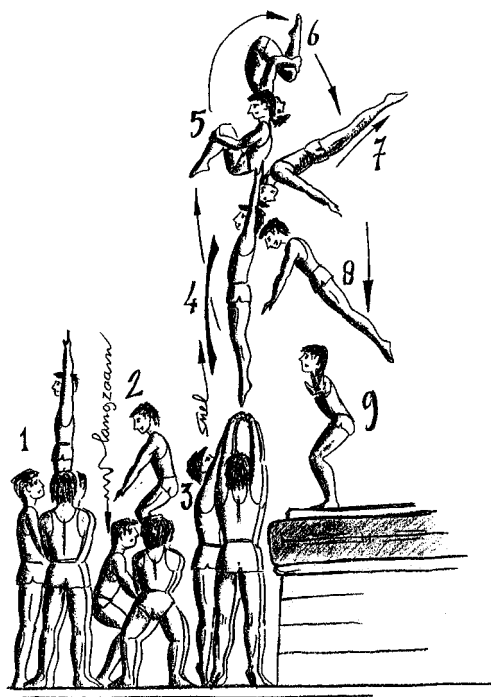
De salto achterover is een belangrijk element bij het werpen met heren-vier. In eerste instantie moet de salto geleerd worden met een 'vrije' landing. Deze moet dan gemaakt worden met minimale / tot geen verplaatsing naar achteren. Al snel (dit kan tegelijkertijd getraind worden) moet worden overgegaan tot het weer opvangen van de salto's in het platform. Als de rechtstandige sprong harmonieus en ruim wordt uitgevoerd leer ik de beweging in één keer met goede bewegingshulp aan. Uiteraard moeten ook de diverse salto-varianten achterover goed uitgevoerd kunnen worden. Om de hoogte dwingend te maken de salto naar een verhoogd vlak laten werpen (zie tek. 8).

Op deze techniek is reeds eerder ingegaan. Kort nog een aantal hoofdaccenten:

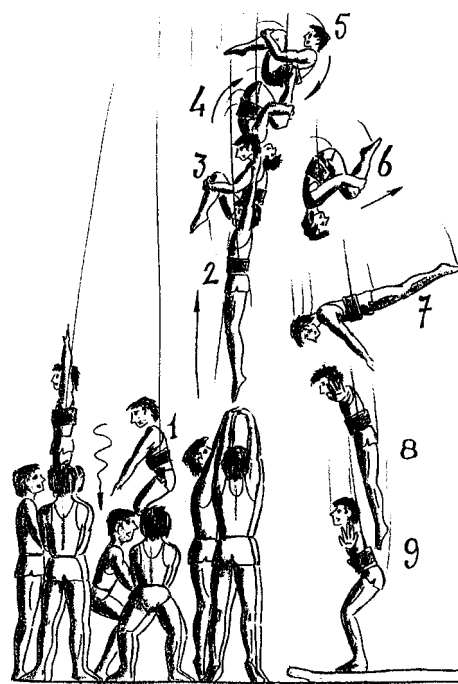
De timing van de werpactie is van cruciaal belang. In het laatste deel van de werpbeweging kan de meeste kracht ontwikkeld worden. Deze krachten moeten weer door alle 4 gymnasten synchroon gemobiliseerd worden, teneinde het maximale effect uit de sprong te halen.

De werpactie:

- De werpbeweging start langzaam; rustig en geleidelijk wordt de kracht en de snelheid opgevoerd. De maximale kracht wordt aangewend in het tweede deel van de worp. Aan het eind van de beweging moet ook de optimale snelheid bereikt worden. Wanneer de handen op hun hoogste punt zijn wordt het platform verlaten.
- In de eerste fase van de salto is het lichaam licht overstrekt gespannen. Het hoofd blijft neutraal



8. Werpen naar salto achterover gehurkt vanaf een platform met landing op een verhoogd 'crash' vlak



9. Werpen naar dubbel gehurkt in de gordel

(beeld 4). De armen rond de knieën slaan; deze worden over de schouders getrokken (beelden 5 en 6).

- Direct na het hoogste punt het lichaam strekken (beeld 7) en de armen naar voren of opzij brengen. De b.p. kan nu het landingsvlak zien.

Hulpverlening:

De trainer kan op het verhoogde vlak de salto bij schouders en onderkant rug mee in de juiste baan duwen. Vervolgens de landing bij buik-rug mee opvangen.

De salto's achterover moeten vervolgens ultrastabiel en gevarieerd kunnen worden uitgevoerd. Hard werken dus (moe zijn is geen ziekte!) en spelen met de salto!

Achterteenvolgens kunnen door elkaar worden getraind:

- salto achterover gestrekt tot stand (crash mat)
- dubbelsalto achterover gehurkt in de gordel (zie tek. 9)

Technische accenten:

- Het grootste deel van de dubbel achterover wordt in het stijgende deel gemaakt. De knieën worden over de schouders getrokken en de armen grijpen rond de knieën tot een compacte hurkhouding (beelden 3,4 en 5).

Na het hoogste punt het laatste deel van de salto fel doortrekken (beeld 6).

Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt en 'agressief' in de benen landen (beelden 8 en 9).

Hulpverlening:

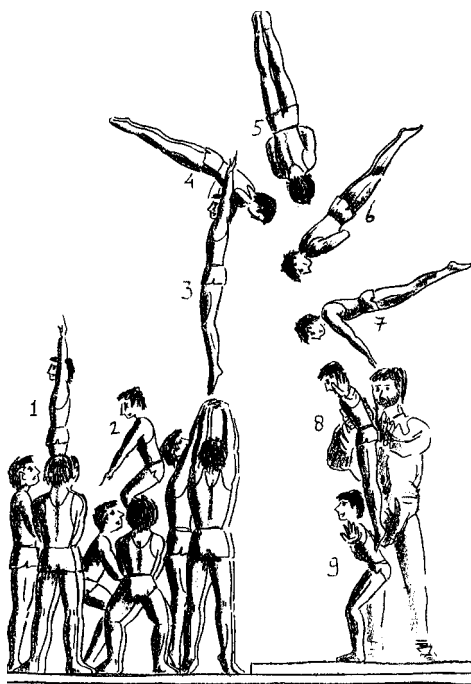
- De hulpverlener aan de gordel wacht op de inzet van de b.p. Het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is. Door ervaring krijgt men vanzelf het gevoel wanneer de salto nagenoeg alleen wordt geturnd. Succes bereik je niet met de lift, je moet de trap nemen!

- De overstap kan dan gemaakt worden naar de dubbelachterover met bewegings- en landingshulp. Eén of twee hulpverleners vangen de tweede salto mee en een zacht matje dient als extra landingsbeveiliging. De hulpverlener(s) moeten de salto mee opvangen bij buik-rug. Daarna hulpverleners afbouwen (via crash mat naar observatie op afstand).

De beweging bijschaven tot een stabiele uitvoering en uitbouwen naar dubbelhoek en dubbelstrek of zelfs drieboudige salto achterover. Zie hiervoor ook deel 6 'Tumblingspringen' onder hoofdstuk 11 (De dubbel- en drieboudige salto's achterover, oftewel de 'ruimtebrekers').

- salto's achterover met draaien om de lengteas

De opbouw voor de schroefsalto begint weer op de trampoline, waar de b.p. de schroeftechniek beheerst leert uit te voeren. Via de schroefgordel verloopt een vloeiende overgang naar het werpen van de salto met schroef. Een beeld van een salto met hele schroef zien we in tek. 10.



10. Salto achterover met schroef vanaf het platform met bewegingshulp

Technische accenten bij rechtsom schroeven:

- De inzet is met de armen hoog en recht (zie beeld 3). De voeten worden naar voren opgegooid, waarbij de linkerzijkant van het linkerbeen iets meer naar voren wordt gebracht. Beide armen gaan nu naar opzij; de rechterarm gaat iets meer via het rechteroor naar achteren, terwijl de linkerarm iets meer via voor naar beneden gaat. Ook gaat de rechterarm iets eerder naar beneden dan de linkerarm (het aansluiten van de linkerarm is dan de schroefversnelling). De bedoeling is dat hierdoor de rechterschouder naar beneden/achter geduwd wordt en de linkerschouder hoog/voor is. Het hoofd gaat iets voor de beweging uit. Ruim voor het einde van de schroefsalto worden de armen opzij gebracht om de schroefsnellheid af te remmen (beeld 7).

Hulpverlening:

Aan de draaikant hulpverleners. De hulpverlener verzorgt met name de saltorotatie, terwijl de gymnast zich zoveel mogelijk bekommert om de schroefrotatie. Ideaal is eerst te werken met een schroefgordel. De laatste fase van de schroef vastpakken bij buik-rug (beelden 8 en 9).

Er bestaan nogal wat variaties op het (leren) schroeven. Om veilige landingen te waarborgen blijft belangrijk, bij de schroef de saltorotatie te laten overheersen en niet de schroefrotatie. De sprong moet zich ook niet ver naar achteren verplaatsen.

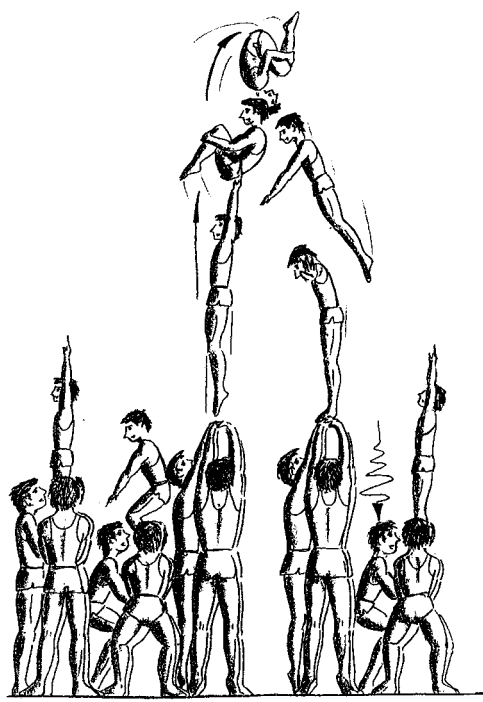
Als de schroef technisch verantwoord wordt uitgevoerd, kan verder gegaan worden in de richting van

het werpen van de schroef zonder toestel- en bewegingshulp, of de combinatie van schroef en dubbelsalto.

- Salto's achterover met precisielandingen in het platform

Bij een goede technische uitvoering van de salto achterover tot stand kan tegelijkertijd al begonnen worden met de precisielandingen in het platform. De turner zal dit snel als prettiger ervaren dan de hardere landingen op de vloer (mits het platform uiteraard goed mee opvangt!). Het werpen vanaf het platform en er naartoe is een adembenemend spektakel en zal zowel toeschouwers als deelnemers voortdurend boeien.

Bij de methodiek wordt gebruikgemaakt van saltogordel, bewegingshulp (hoog en laag) en landingshulp (crash mat). Zorg hierbij voor voldoende afwisseling om de sporters niet teveel te wennen aan één 'vaste' hulpsituatie. Als start is het werpen met behulp van de saltogordel ideaal om de o.p.'s de tijd te geven de techniek van het opvangen te scholen. Daarna afwisselen tussen gordel en bewegingshulp. In tek. 11 is de situatie met bewegingshulp laag in beeld gebracht. De situatie blijft altijd relatief veilig doordat de derde o.p. nog 'in de buurt' is.



11. Salto achterover van stand in het platform terug in het platform met bewegingshulp

Technische accenten:

- De inzet verloopt identiek aan de voorgaande salto-technieken, alleen moet de salto iets naar voren worden gesprongen (meer heupstrekking naar voren). De o.p.'s kunnen zodoende op de plaats blijven staan, omdat de salto niet naar achteren gaat.
- De b.p. strekt na ½ salto de benen actief naar beneden en probeert een precisielanding in het platform

te maken. Het lichaam rechtmaken boven de o.p.'s. De voeten 'flexen' om het de o.p.'s gemakkelijk te maken vroeg en goed contact te maken. De benen (knieën) rechthouden.

- Na het vastpakken volgt de 'amortisatie'fase, dat wil zeggen de o.p.'s buigen langzaam (= met weerstand) de armen. Tijdens het doorbuigen moeten afwijkingen naar voren, achteren of opzij gecorrigeerd worden. Verder doorbuigen tot 'halve zit' en daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat.
- O.p.'s rustig uitstrekken tot stand.

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de o.p.'s tijd krijgen om vroeg contact te maken en de landing te amortiseren. Veel herhalen, ook als een specifieke fysieke krachttoefening.
- Met bewegingshulp op een magic blok kan in eerste instantie de salto omhoog en in de juiste baan gestuurd worden. De landing in het platform vervolgens opvangen bij buik-rug (steungreep). Als de salto goed wordt ingezet, dan alleen het laatste deel mee afvangen. Indien de train(st)er op de vloer staat kan de derde partner vanaf de voor- of achterkant vastpakken. Aan beide kanten staat vanzelfsprekend een hulpverlener. In de laatste fase moet de trainer regelmatig meer afstand nemen. Op een kenmerkende wijze neemt het acro-team vervolgens zelf het heft in handen.

Afhankelijk van de mogelijkheden kan daarna verder gewerkt worden naar hoek- en streksalto, salto met schroef, dubbele salto, etc. tot stand in de handen. Belangrijk is ook het se-

riewerk: spring als training achter elkaar salto gehurkt, gestrekt en salto met schroef. Begin met de moeilijkste en maak de serie af met de eenvoudigste techniek.

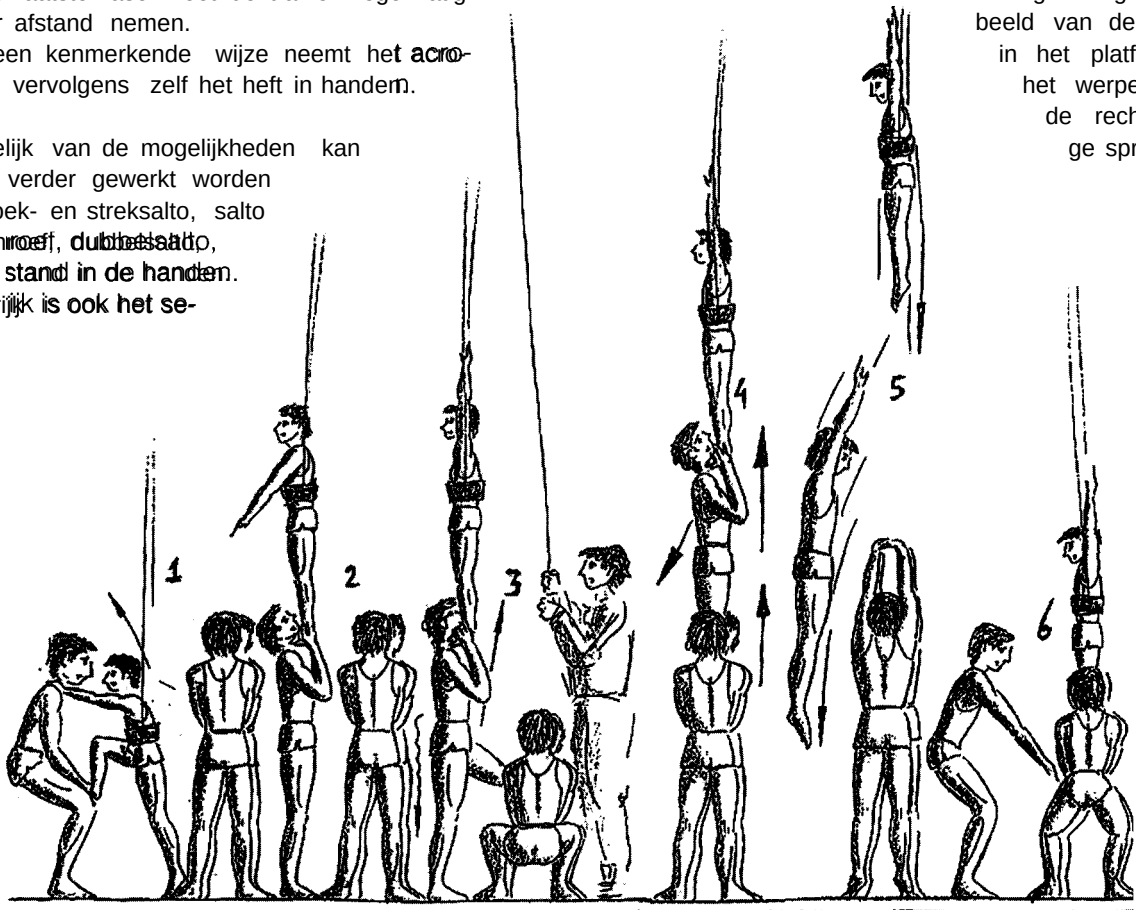
• de werptoren

Uitgaande van de hiervoor behandelde werpvormen volgt de ultieme uitdaging naar het werpen vanuit de werptoren. Behalve op technisch gebied, komt hier ook op het emotionele vlak nogal wat om de hoek kijken! De rol van de trainer komt nu sterk naar voren:

- Een trainer is iemand die goed weet uit te leggen wat er verwacht wordt en wat er moet gebeuren.
- Een goede trainer is tevens in staat om techniek uit te leggen, te ordenen en in programma's om te zetten.
- Een uitstekende trainer is ook nog in staat de gymnasten te motiveren en te stimuleren in hun emoties.
- De meester-trainer heeft alledrie vermogens geïntegreerd! Met zijn charisma zal hij de gymnasten overtuigen. Hij of zij straalt daarmee een andere turncultuur uit dan het uitsluitend opleiden van acrobatische robotten!

De werptoren is een bijzondere uitdaging voor zowel gymnasten als trainer. Het is een subtiel spel en optimaal op elkaar afgestemd zijn. De beide b.p.'s moeten de duo-werpacrobatiek goed beheersen. Vervolgens komt dan de fijnafstemming met de beide o.p.'s van het platform.

Tekening 12 geeft een beeld van de opstap in het platform en het werpen naar de rechtstandige sprong.



12. Werpen naar rechtstandige sprong vanuit de werptoren

In tek. 12 zien we eerst de beide b.p.'s in actie. Via de instap in de handen van de partner komt de b.p. tot stand in de handen (zie beelden 1 en 2).

De beide o.p.'s gaan intussen diep door de knieën, zodat het platform laag komt. De derde partner stapt vervolgens samen met de b.p. in stand in de handen in het platform (zie beeld 3). Voor beveiliging de b.p. een gordel omdoen. Bij het langzaam omhoogkomen moeten de a.p.'s gelijkmatig tillen vanuit de benen tot een stabiele houding (beeld 4).

Op teken van de o.p.'s volgt een korte inverting en werpt de derde partner de top naar rechtstandig omhoog. De inzet van de o.p.'s is kort en heeft een kleine amplitude vanwege het gewicht erboven. De derde partner 'knijpt' (springt) er vervolgens achterwaarts letterlijk en figuurlijk 'tussenuit' (zie beeld 5).

De b.p. wordt erna opgevangen in het platform (beeld 6). Met hulp van de gordel kan dat een probleemloze landing worden. Deze warming-up oefening veel herhalen.

Vanuit deze werptoren kan consequent aan de saltoacrobatiek gewerkt worden. Deze manier van lesgeven zouden we *dynamisch* lesgeven kunnen noemen. Dynamisch voor zowel train(st)er als acrobaten. Voor de train(st)er betekent dit als het ware een nieuwe CAO!

- De C staat voor *creativiteit* (veel nieuwe toepassingen)
- De A staat voor *arbeid* (veel bewegen)

- De 0 staat voor *organisatie* (kies voor zoveel mogelijk wisselende trainingsorganisatievormen).

Deze driepoot moet steeds over de acrotrainingen gelegd worden.

Toepassingen van de werptoren:

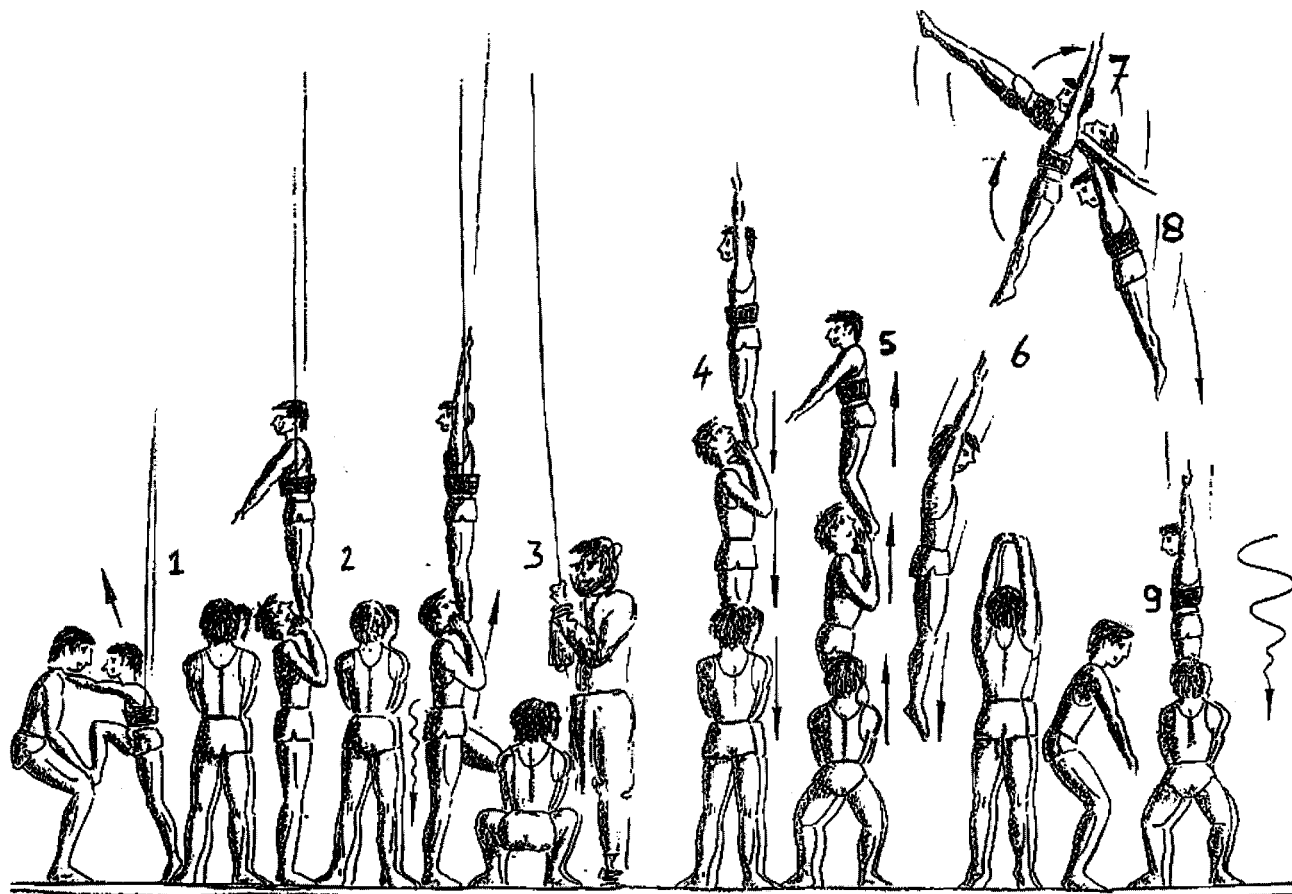
Als trainingsvormen kan men werpen naar:

- rugsprong
- buiksprong

Voor de sportieve acrobatiek zijn dit geen vormen van waarde. Die waarde stijgt wel, als zowel de derde partner als de toppartner de saltoacrobatiek induiken! In eerste instantie kan de b.p. een salto achterover uitvoeren. In tek. 13 staat een beeld van de salto achterover, geworpen vanuit de handen van de derde partner tot stand in de handen van het platform van de o.p.'s. In de opbouw kun je weer gebruik maken van de saltogordel. De salto eerst op de vloer laten springen om de timing te optimaliseren.

Technische accenten:

- Na de instap strekken de o.p.'s uit tot stand (tillen vanuit de benen).
- Op teken van één van de o.p.'s volgt een korte, kleine inverting en een felle opzwaai. De normale inverting is tot $\pm 90^\circ$, nu inveren tot $\pm 45^\circ$.
- De derde partner duwt tegelijkertijd ook met een lichte inverting in de benen de b.p. naar de salto. De b.p. moet lang in de handen blijven staan om opti-



13. Werpen naar salto achterover vanuit de werptoren

- maal te profiteren van de afzethulp.
- De derde partner 'springt' er tussenuit' en maakt rechtstandig achter of voor af. De b.p. voert de volledig beheerste salto achterover gestrekt uit, en zorgt voor een strakke en rechte landingshouding (zie beelden 6, 7 en 8).
 - Probeer een precisielanding in het platform te maken. De voeten buigen (flexen) om de o.p.s gemakkelijk vroeg en goed contact te laten maken. Knieën zijn gestrekt.
 - Na het vastpakken buigen de o.p.'s langzaam (= met weerstand) de armen. Tijdens het doorbuigen moeten afwijkingen naar voren, achteren of opzij hersteld worden. Verder doorbuigen tot 'halve zit' en daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat of blijft.
 - Rustig uitstrekken tot stand.

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de o.p.'s tijd krijgen om goed contact te maken en de landing te (p)repareren. Veel herhalen, ook als een specifiek fysieke krachtoefening.
- Met bewegingshulp in eerste instantie de landing in het platform opvangen. Als de salto goed wordt ingezet dan alleen het laatste deel mee afvangen. Wanneer de trainer voor op de vloer staat, kan de derde partner vanaf de achterkant vastpakken. Aan beide kanten staat op die manier een hulpverlener. Later zal de trainer regelmatig letterlijk en figuurlijk meer afstand nemen.

Met deze basiswerptoren kun je vervolgens talrijke varianten 'uitspelen'. De b.p. kan zijn specifieke saltolanten demonstreren, zoals bijvoorbeeld meervoudige salto's achter- of voorover, al dan niet gecombineerd met schroeven. De scholing daarvoor moet op de grote- of kuiltrampoline plaatsvinden.

De derde partner heeft ook een aantal mogelijkheden om er op een bijzondere manier tussenuit te springen. Hij kan afspringen met diverse saltovarianten.

• de zwaaitoren

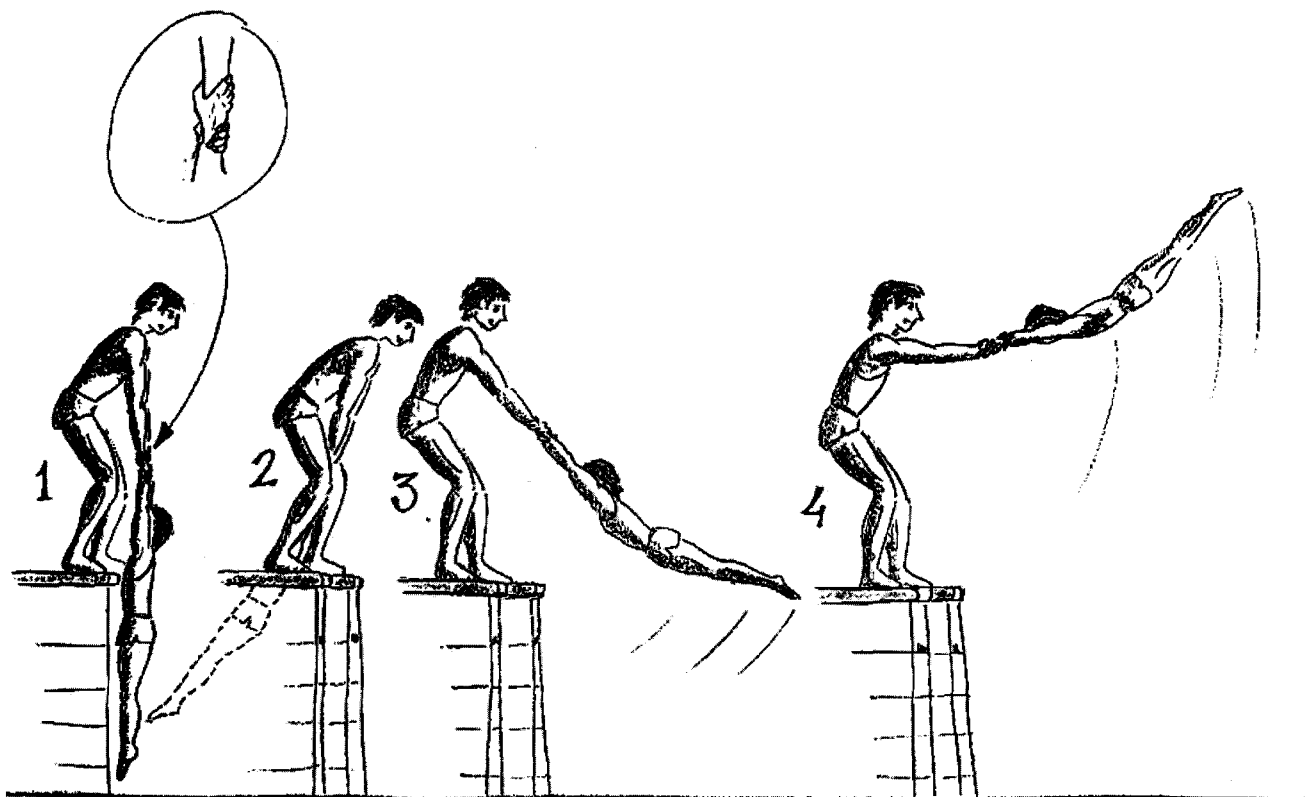
De zwaaitoren is een *veredelde* nabouw-constructie van het hoogrek. Aangezien het rektunen een spectaculaire uitstraling heeft, zal ook de zwaaitoren in de praktijk aan dit beeld voldoen.

Uitgaande van het feit dat een solide grondwerk de basis is voor een hecht bolwerk, beginnen we bij de zwaaitoren met als basis twee kasten, in de lengte geplaatst. Op die kasten staat de derde partner in spreidstand. De b.p. pakt in pols-polsgreep vast. Het zwaaien kan zowel met de gezichten naar elkaar toe als met de gezichten van elkaar af (zie tek. 14).

De b.p. staat licht in de knieën gebogen en beweegt met de romp tegengesteld aan de zwaai. Flink aan de armen van de o.p. trekken. De o.p. hanteert de zwaai-techniek van de rektuner. Bij de vooropzwaai betekent dit een krachtig opzwaaien van de benen, en vormen armen-schouders één lijn. De benen zijn hoger dan de schouders. Elke zwaai moet zwaai-vermeerdering opleveren.

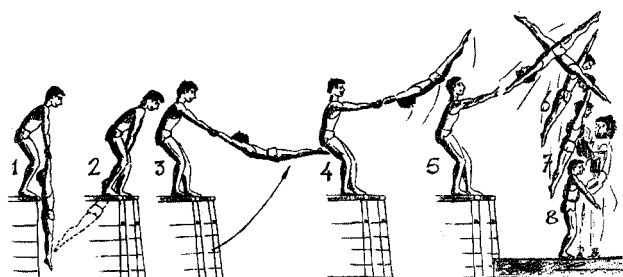
Vervolgens met de zwaai 'spelen', bijvoorbeeld:

- zwaaien met een halve draai in en uit



14. Voorbereiding zwaaitoren vanaf kasten

- zwaaien tot vouwhang
- zwaaien met salto voor- of achterover (zie tek. 15) af.



15. Zwaaitoren op kasten (toestelhelp) met salto achterover gestrekt als afsprong

Technische accenten:

- Het accent moet eerst liggen op een 'turbo-op-zwaai': dat wil zeggen voor moeten de benen ver boven de schouders van de o.p. worden opgezwaaid. Het loslaten moet mede door de o.p. getimed worden (= vlak voor het hoogste punt de greep loslaten).

Tijdens de salto de heupen strekken en armen naar je toe trekken en prepareren voor de landing. De andere partners beveiligen de landing (vastpakken met steungreep buik-rug).

De stap naar de echte zwaaitoren (zonder kasten) kan gemaakt worden als de bovenste twee partners stabiel kunnen zwaaien. De o.p.'s pakken met twee handen vast rond de enkels en staan met de gezichten naar elkaar toe. Tegelijk uitstrekken tot een stabiele stand (zie beelden 1 en 2 van tek. 16).

- Vervolgens in deze situatie weer experimenteren met de zwaai. De o.p.'s moeten leren op de gewichtsverplaatsingen van de b.p.'s in te spelen. Na de zwaai-verkenning is de basisafsprong de salto achterover gestrekt (zie tek. 16).

Dezelfde accenten leggen als bij tek. 15, met dien verstande dat je nu meer op de basis moet letten.

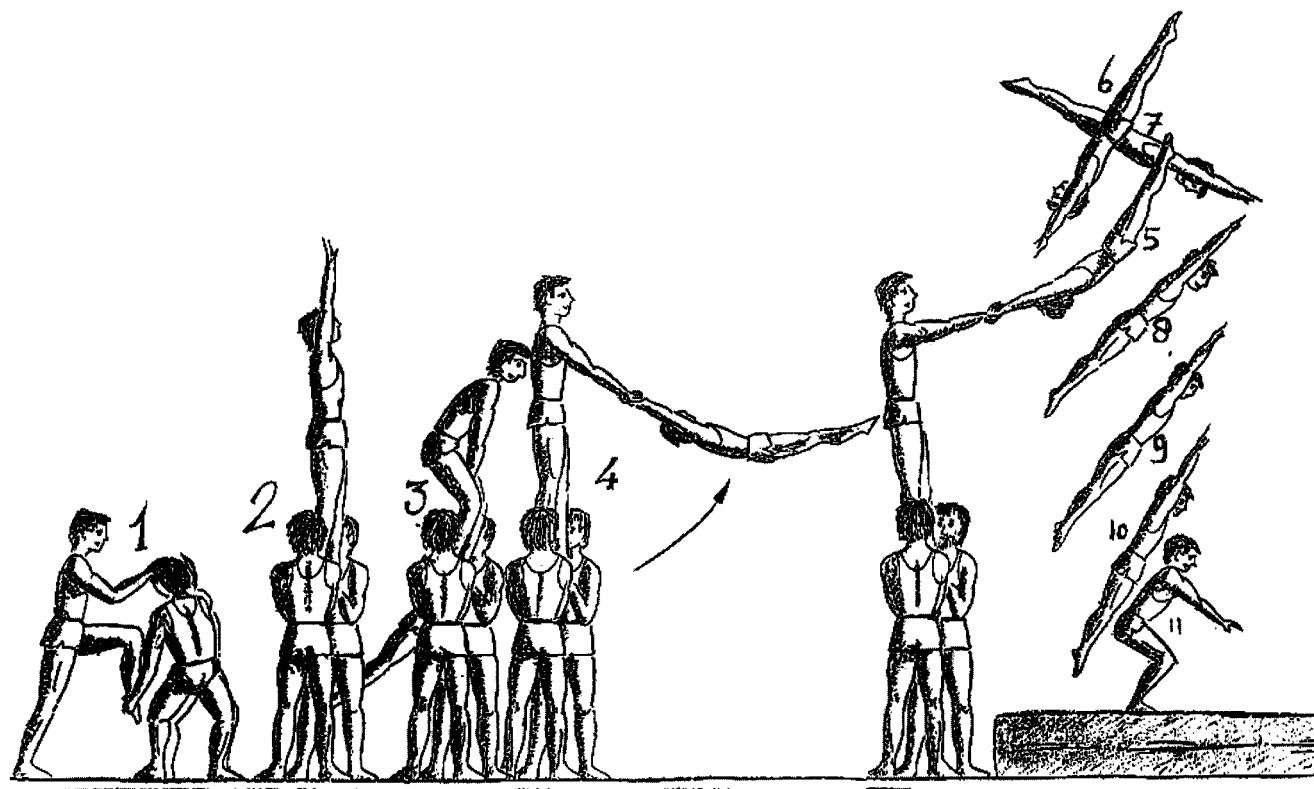
Wanneer de salto's voor- en achterover goed worden beheerst, kun je verder geweldig variëren. Alle varianten van afsprongen zijn bespreekbaar.

Speciaal moet hier nog gewezen worden op het uitvoeren van vluchtelementen. Gezien de 'beweegbare constructie' van het rek is het uitvoeren van vluchtelementen eenvoudiger dan op het echte rek. De scholing van de vluchtelementen kan uiteraard wel op het rek en in andere situaties plaatsvinden (zie Turnen in Beeld - deel II, hoofdstuk 8).

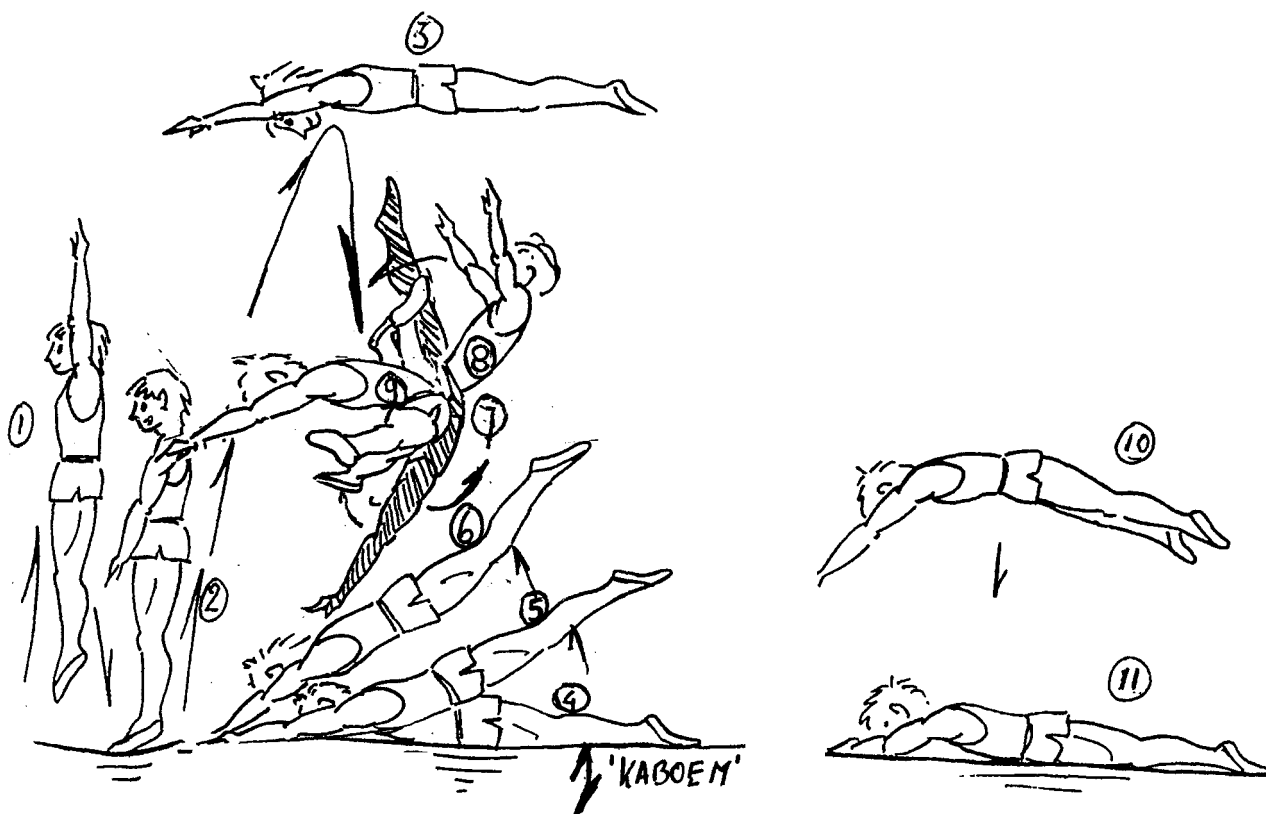
Als voorbeeld voor een vluchtelement is hier gekozen voor de 'Jägersalto'. De Jägersalto is een salto voorover met gespreide benen tot hang aan de partner. De b.p. moet daarvoor aan het rek in ondergreep kunnen zwaaien. De scholing van de Jägersalto kan uitstekend plaatsvinden op de (kuil)trampoline (zie tek. 17).

Technische accenten:

- Vanuit het lichte inveren op de trampoline volgt een naar achteren opschoppen van de hielen (beeld 2 en 3). Tijdens deze actie verplaats je je naar achteren.
- Op het doek volgt een felle schopactie ('kaboemactie') van de benen (beeld 4, 5 en 6). Hierdoor volgt een overgestrekte houding, kenmerkend voor de Jägersalto (zie beeld 7 = gearceerd).



16. Salto achterover gestrekt vanaf de zwaaitoren



17. Voorbereiding Jägersalto op de (kuil)trampoline

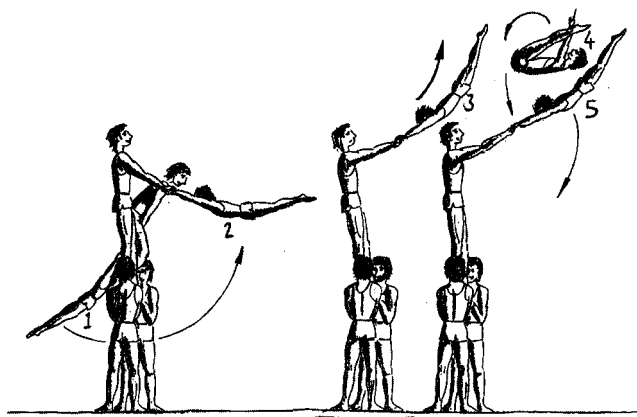
- Vanuit deze houding moet je de borst snel omhoogbrengen naar de benen ('dichtklappen' - zie beeld 8 en 9).
- De benen daarna onder je doortrekken tot buiklig (beelden 9, 10 en 11). Beginners kunnen eerst tot spreidzit landen. Als de hoogte goed is, daarna doortrekken tot lig. Bij deze actie een zacht matje onder de springer schuiven.

De volgende stap is de uitvoering aan het hoogrek (het liefst boven een valkuil) en aan de zwaaitoren (zie tek.18).

Opbouw:

- Vanuit een gehoekte houding onder de toren (iets 'afwachterende' zwaai) volgt een felle schop naar boven, zodat het lichaam in zijn geheel en met licht overstreckte heupen omhoog gaat. Net voor het einde van de zwaai volgt het stoppen van de benen, het afduwen van de partner samen met het felle spreidhoeken in de heupen. De spreidsalto voorover volgt nu in opwaartse richting. De b.p. pakt tijdens de salto tussen de benen door naar de o.p. Beide partners grijpen naar elkaar! De zwaai van heupen en benen mag niet stoppen. Bij het afvangen volgt dan een goede houding voor het doorzwaaien.

Voor andere vluchtelementen gelden dezelfde principes. Eerst kijken naar de voorkeur/aanleg van de b.p., daarna scholen op verschillende situaties (zie ook Turunen in Beeld) en vervolgens toepassen in de zwaaitoren.



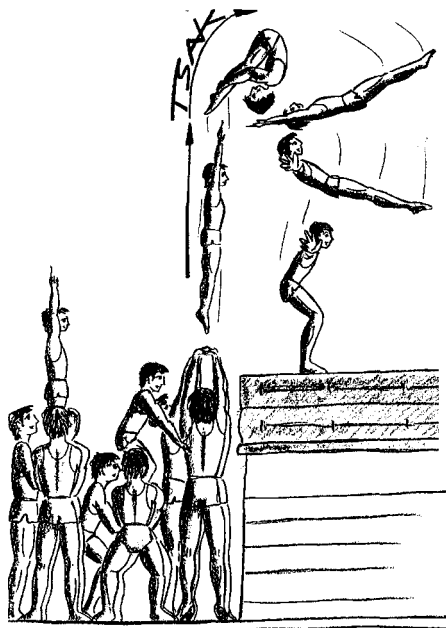
18. Oe Jägersalto aan de zwaaitoren

7.1.4. Werpen naar salto's voorover

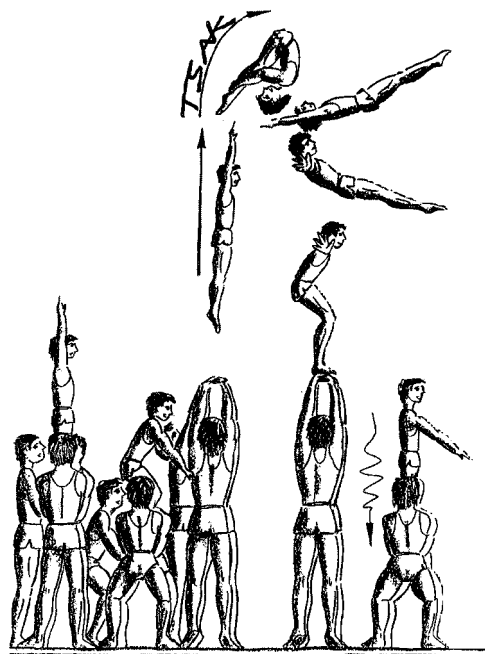
Je kunt het nooit zo goed maken of de één zal het loven en de ander zal het kraken!

Het werpen naar de salto's voorover is complex vanwege de landingsproblematiek. Voorover landen is nu eenmaal moeilijker dan achterover vanwege de visualisatie van de b.p.

Als uitgangspositie wordt gekozen voor het werpen van de salto (in dit geval gehoekt getekend) naar een verhoogd vlak (bijvoorbeeld kast + landingsmatten, zie tek. 19).



19. Salto voorover gehoekt geworpen tot stand naar verhoogd vlak



20. Salto voorover gehoekt vanuit het platform terug naar het platform

Technische accenten:

- Het teken van de inleidende buigactie wordt gegeven door de b.p.
De drie o.p.'s buigen daarna gelijktijdig in knieën en heupen. De buiging gaat in principe niet verder dan 90°.
Bij de inzet van de werpfase beginnen de o.p.'s iets eerder te duwen dan de b.p.
De duwactie van de o.p.'s start vanuit de benen en eindigt bij de handen = lanceren.
De inzet van de b.p. moet rustig zijn en met dezelfde versnelling verlopen als de duw van de o.p.'s. De armzwaai van de b.p. naar hoog moet beginnen als de sprong al naar boven gaat.
Na de afzet van de b.p. voor de hoeksalto volgt vlak voor het hoogste punt een felle turbo heupinzet: 'tsak!'. De armen rond de knieën klemmen.
Direct na het hoogste punt recht uitstrekken. De voeten strak in de landingsmat duwen. Probeer precisielandingen te maken, omdat direct opnieuw in het platform wordt geland!

De verhoging kan bij toenemende beheersing worden afgebouwd naar een landingsmat of zacht matje op de vloer. Daarna de salto in steeds wisselende situaties trainen, zodat de beweging 'mega stabiel' raakt: dat wil zeggen onder alle omstandigheden ruim wordt uitgevoerd.

De overgang van de landing in het platform terug is zo'n ultieme uitdaging. Tek. 20 geeft daarvan een beeld.

De techniek verloopt identiek aan het werpen naar het verhoogde vlak. De o.p.'s maken de landing nu 'eenvoudig' door langzaam (= met weerstand) de armen te buigen. Vroeg contact maken! Herstel tijdens het doorbuigen de afwijkingen naar voren, achteren of opzij. Verder doorbuigen tot 'halve zit', daar de beweging even vasthouden en zorgen dat de b.p. weer in evenwicht staat. Vervolgens rustig uitstrekken tot stand.

Hulpverlening:

- Met de gordel volgens het vaste recept: inzet eventueel versterken en de landing vertragen, zodat de o.p.'s tijd krijgen om goed contact te maken en de landing 'dood' te maken. Veel herhalen, ook als een specifiek fysieke krachttoefening.
- Met bewegingshulp de landing in het platform opvangen bij buik-rug (steungreep). Als de salto goed wordt ingezet dan alleen het laatste deel mee afvangen. Wanneer de train(st)er op de vloer staat, kan de derde partner vanaf de voor- of achterkant vastpakken. Aan beide kanten staat op die manier een hulpverlener.
In de laatste fase moet de trainer regelmatig meer afstand nemen.

Vanwege de landingsproblematiek is het verstandig om vroegtijdig te beginnen met het scholen van een halve draai in de salto voorover. De landing is dan beter te zien. Van daaruit kun je voortborduren naar meervoudige salto's voorover met halve schroef.

Ook spectaculair is het om na de salto voorover uit te strekken naar handstand en dus tot handstand in het platform te komen. Vergelijk dit met het springen van de duikplank ($1\frac{1}{2}$ salto voorover tot 'plons').

Samenvatting

- Technisch gezien behoort het werken met vier heren tot de hoogstandjes binnen de acrogym. Het werpen en weer opvangen moet met een groot bewegingsgevoel gebeuren. Bewegingsgevoel is een essentieel zintuiglijk systeem om verfijnde motorische vaardigheden uit te voeren. De subtiele handbewegingen, de gracieuze lichaamsbeheersing tijdens het werpen en weer opvangen, kunnen correct worden uitgevoerd door middel van een kinesthetische waarnemingsstrategie. Kinesthesie is het gevoel van positie en beweging van het lichaam.
- Gymnasten die de aard van moeilijke situaties intuïtief aanvoelen worden beschouwd als toppers. Ze beschikken over het vermogen snel(ler) te anticiperen en te reageren. Automatisch wordt de motoriek bestuurd waardoor visuele aandacht vrijkomt. Zo kunnen zij zich voortdurend aanpassen aan de steeds wisselende omstandigheden.
Bij het werpen met de rechtstandige sprong kan men twee verschillende methoden onderscheiden, namelijk:
 - Werpen met de rechtstandige sprong (met toepassingen).
 - Lancering met en tot handstand.
 - Werpen naar salto's achterover. Specifieke toepassingen daarbij de werp- en zwaaitoren.
 - Werpen naar salto's voorover.
- De aantrekkelijkheid van het trainen met heren-vier kent vele kanten: de acrobatische kant bij het uitvoeren van een grote diversiteit aan salto-acrobatiek (al dan niet gecombineerd met schroeven), de 'demo-kant' vanwege de grote en specifieke 'demowaarde' van een heren-vier team en de nieuwswaarde omdat een heren-vier team een nogal zeldzaam verschijnsel is.
Maar wie niets probeert, daar schijnt alles onmogelijk voor!
Werp ze!

DEEL 4

ACROGYM ALS DEMOGYM

Zonder presentatie geen prestatie

Inleiding

Demogym staat voor demonstratiegymnastiek. Acrogym is bij uitstek een demosport. Muziekgebruik, creatief materiaalgebruik, teamwork, uitstraling, groeps- en individuele prestaties, jongens/heren en meisjes/dames, vorm, kleur en de beweging, dit alles in een bonte mengeling door elkaar, maken het tot een genoeg om naar te kijken.

Voordat je met een demonummer van start gaat moet je jezelf de volgende zaken afvragen:

A. Wat is het doel; wat wil je ermee bereiken?

- een 'normale' uitvoering
- een opening/jubileum/festiviteit
- een goed doel
- p.r.; wat bijvoorbeeld betekent dat je voortdurend zult kunnen optreden via een demoteam

B. Waar kun je van uitgaan; wat is de beginsituatie?

- accommodatie
- aantal deelnemers en de leeftijd
- financiën
- leiding

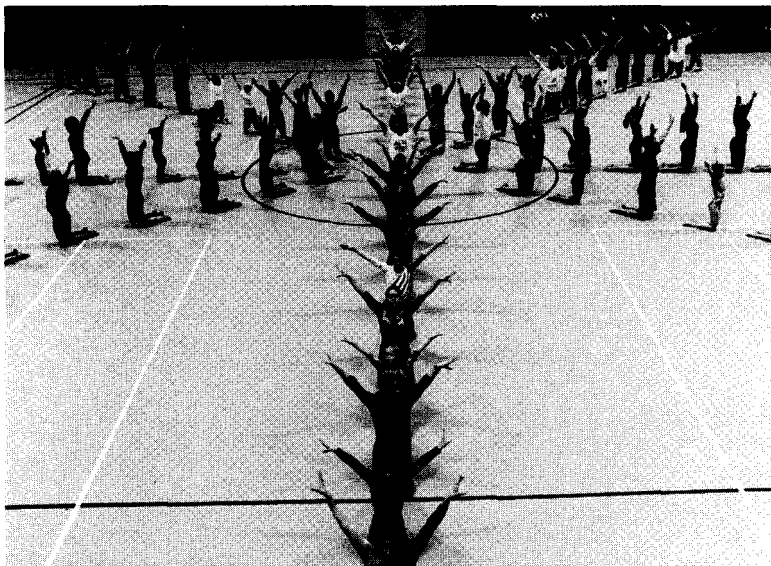
C. Wat wordt de werkwijze?

- kies voor een *thema* en laat de omgeving inspireren
- er mogen in het programma geen momenten zitten waarop niets gebeurt
- duidelijke showelementen moeten in de totale demo worden verwerkt
- hoe lang mag het programma duren? (advies: *kort maar krachtig*)

En dan: aan het werk. Begin ruim van tevoren! Maak van uw demo geen haastklus!

Het belangrijkste is de organisatie vooraf.

In dit hoofdstuk worden daarvoor de nodige handvatten (demostappen) aangereikt.



Een demo moet altijd promotionele waarde hebben:

- *Intern:* contacten verstevigen en waardering voor elkaar. Niet alleen van de deelnemers onderling maar juist ook van de deelnemers en het bestuur.
- *Extern:* imagoverbetering van de vereniging/sport-school waardoor onder andere nieuwe leden, nieuwe sponsors etc. worden aangetrokken.

Een bijzonder aspect van het demonstratie gebeuren is groepsacro. Groepsacro biedt uitgelezen mogelijkheden om creatief bezig te zijn. Wanneer men er bovendien in slaagt om ieder op z'n eigen niveau te laten werken, dan is de basis gelegd voor een beeldend optreden.

Daarvoor is bovendien een inspirerende en vakkundige choreografie nodig.

Veel succes met uw demo.

1. Demostappen

'Er ging het een en ander mis (een praktijkgeval)

'We moeten direct op', zegt de juffrouw. 'Zorg dat je klaar staat.'

'Wat is onze kleding juffrouw?' vraagt Tjaart.

Juffrouw schrikt, daar heeft ze niet aan gedacht!

'Doe maar blote voeten en een kort broekje jongens en geen hemd aan, want dat krijg ik toch nooit meer gelijk'.

Tevreden kijkt ze even naar de chaos van de zich snel verkleedende jongens. Ze heeft het volledig in de macht.

'Wat is de volgorde juffrouw?' vraagt Diedert, die zo'n beetje de informele leider van de groep is.

Juffrouw schrikt opnieuw, ze heeft het briefje met de lange matsprongen in haar sporttas laten zitten.

'Dat moet ik snel opzoeken Diedert', zegt ze gehaast en gaat op zoek naar haar tas.

'We beginnen in ieder geval met Handige Stand doorrollen' spreekt Govert, de jongste van het stel.

De groep brult van de lach. 'Het is *handstand doorrollen* oen', roept Jaap.

Eindelijk heeft juf haar briefje gevonden. 'Alles onder controle jongens!'

Gehaast komt de hoofdleider langs. 'Staan ze klaar?' vraagt hij, met een blik in de chaotische kleedkamer. 'Alles is klaar', zegt juffrouw rustig.

'Dan kondig ik jullie direct aan.'

'Klaar staan jongens!' brult juffrouw.

De jongens gaan onmiddellijk in het gelid staan, van klein naar groot. Juffrouw kijkt tevreden: in die paar lesjes hebben ze toch veel geleerd!

Het nummer wordt aangekondigd. In de hoek achter de muziktafel ontstaat nu enig geroezemoes. Er

wordt geïrriteerd naar de opgestelde groep gewenkt. De juffrouw is er al. 'Welk bandje moet ik spelen?', sist de geluidstechnicus. 'Oei, dat ligt nog in mijn tas!' roept juffrouw sprint als een speer terug. De jongens kijken om de hoek van het decor vol verwondering naar de elegante loop van hun juf. 'Wat is ze toch mooi hé!' roept Frans. Instemmend gemompel volgt.

Nadat juffrouw onder *slow* handgeklap van het onrustig wordende publiek het bandje bij de geluidstechnicus gebracht heeft, volgt de opmars. Kleine Evert voorop met de borst stoer vooruit. Zijn parmantige ogen monsteren de zaal.

'Waar ligt de mat juffrouw?' brult hij boven de muziek uit.

Het publiek giert van het lachen. Juffrouw kan wel door de grond zakken. Ze heeft vergeten de toestelcommissie te instrueren.

'Doormarcheren tot de mat ligt' sist ze naar Evert.

Evert volgt het commando braaf op en loopt nog 3 rondjes extra vlak voor het publiek langs. Vanuit de toestelberging komt met veel lawaai de mat uitgerold.

Met een rood hoofd van inspanning en zo langzamerhand enige twijfel stelt juffrouw de groep naast de mat op.

Bert, de laatste, let niet goed op omdat hij naar zijn moeder kijkt en botst pardoos op de al voor hem gestopte Krijn.

De mooie rij is doorbroken, het publiek ligt dubbel, het gezicht van juffrouw wordt paars.

Waarom gaat hier altijd alles fout, denkt ze...

Kun je structuur aanbrengen bij een demo. Jazeker!

Oe '20' demostappen zijn:

1. Wel of niet meedoen.
2. Tijdsplanning maken (hoeveel trainingen).
3. Keuze van de groepen.
4. Thema kiezen.
5. Muziek zoeken/opnemen/monteren.
6. Thema uitproberen/uitvoeren.
7. Attributen maken/kopen.
8. Decors verzinnen/maken.
9. Kleding kiezen/maken/kopen.

10. Volgorde bepalen bij meerdere nummers.
11. Lichtplan maken.
12. Opkomen/vloer verlaten/toestellen neerzetten/inoefenen.
13. Iemand de demo laten bekijken.
14. Nummer(s) beschrijven/programmaboekje.
15. Informatie voor de speaker.
16. Afspraken maken met de groep.
17. Demonstreren.
18. Persbericht/verslag voor clubblad.
19. Organisatie bedanken/reageren.
20. Evaluatie/groep/individueel u/toeschouwers.

De belangrijkste fouten worden meestal in de organisatie *vooraf* gemaakt. Ook daar moet er sprake zijn van perfect teamwork. En dan loopt er nog wel eens wat mis. Lees het volgende twee maal aandachtig door en verwerk het goed:

Teamwork

Er waren eens drie mensen: *Iedereen*, *Iemand* en *Niemand*.

Op een ruim *van* tevoren bepaalde dag moest een belangrijke demonstratie worden gegeven. *Iedereen* werd gevraagd om mee te werken. *Iedereen* dacht echter dat *Iemand* het wel zou doen. En hoewel *Iedereen* het kon, deed *Niemand* het. Hierdoor werd *Iemand* boos omdat het de taak *van Iedereen* was, en nu had *Niemand* het gedaan.

Iedereen dacht dat *Iemand* het had kunnen doen, maar *Niemand* had zich gerealiseerd dat niet *Iedereen* het wilde doen. Tenslotte beschuldigde *Iedereen Iemand*, omdat *Niemand* deed wat *Iedereen* had kunnen doen.

Veel ervan zou kunnen worden voorkomen als men onderstaande regels hanteert:

- toestellen/materialen op hoogte en uitgeprobeerd
- toestellen/materialen op de juiste plaats (dit doorgeven aan de toestelcommissie)
- tape op de grond plakken waar alles moet komen te staan
- volgorde brengen in het klaarzetten van materialen,

bijvoorbeeld eerst het grote materiaal en dan de matten

- opruimen en klaarzetten oefenen met een stopwatch; tijdsduur vaststellen

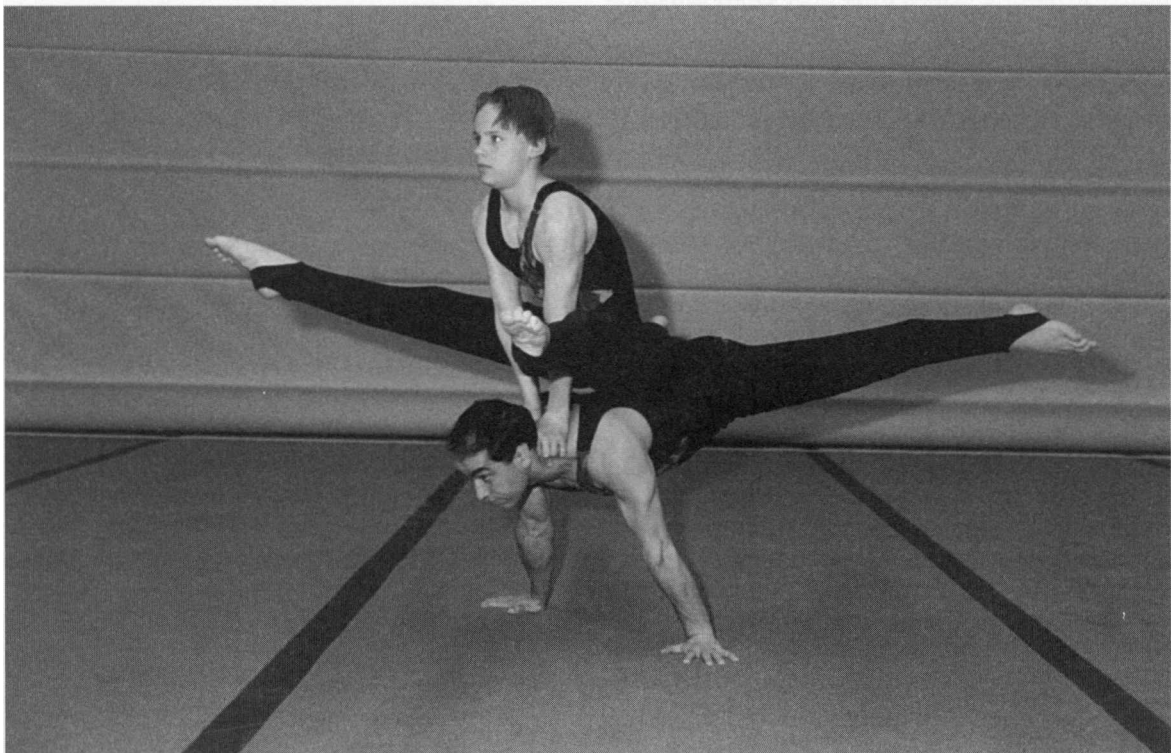
Hoe de vloer opkomen én afgaan?

Het opkomen en afgaan moet zeker de nodige aandacht hebben. Een goede start wekt onmiddellijk de belangstelling van het publiek. Een aantal mogelijkheden zijn:

- marcheren
- lopen (looppas)
- het licht gaat aan en de groep staat er
- één voor één de vloer op
- met het materiaal opkomen en afgaan
- vanuit de toestellen/attributen (verstopt) komen de deelnemers te voorschijn
- groepje voor groepje, *vanaf* verschillende kanten
- deelnemers zitten tussen het publiek en verdwijnen tussen het publiek
- ze rollen/springen de vloer op en af
- eindhouding (pose) 5 seconden aanhouden

Na deze noodzakelijke zakelijke mededelingen zijn we aangeland bij de demo zelf. In hoofdstuk 2 zijn algemene richtlijnen gegeven gericht op het groepsacro. Uiteraard gelden de belangrijkste punten ook voor het opzetten van andere demo's.

Met dank aan Grietine Molenbuur is in hoofdstuk 3 een praktijk demo-project uitgewerkt. Zij heeft met haar originele choreografieën een ruime ervaring op het gebied van (theater)demo's, en haar voorbeeld kan alleen maar inspirerend werken.



2. Groepsacro als demogym

Vier wegen naar de bron van geluk:

1. Lach
2. Leer de fantasie terugkomen in je leven
3. Doe een beetje gek
4. Verdoe geen tijd aan klagen, maar handel direct!

Inleiding

Het demonstreren met een hele groep geeft aan de acro een bijzondere uitstraling. Groepsacro is uitsluitend demonstratiewerk en dus voor een vereniging/ (sport)school een uitgelezen kans om promotie te maken. Er is geen sprake van enige bindende voorschriften en men kan de creativiteit in de choreografie volledig kwijt. Voorbeelden daarvan ziet men vooral bij de Gymnaestrada's. De Gymnaestrada is de wereldmarkt voor gymnastische inhouden. Als er sprake is van een bewegingscultuur dan zal ook deze cultuur aan verandering onderhevig zijn. Door de inhouden van de opeenvolgende Gymnaestrada's kritisch naast elkaar te plaatsen en te analyseren kan men zicht krijgen op de snel veranderende bewegingscultuur. In plaats van demogym zou men in dit verband beter over *demonstrada* kunnen spreken. Een aantal trends zijn de laatste jaren ingezet. De belangrijkste zijn:

- Het toestelturnen wordt steeds meer een dinosaurius onder de paraplu van de gymnastische activiteiten. Een probleem bij het toestelturnen is vooral het verplaatsen en opzetten van allerlei specifieke toestellen. De praktijk zal met snel op te zetten of -te blazen attributen (opblaasbare tumblingbaan!) moeten komen.
- De opstanding van een oeroude 'dinosaurius': het bouwen van torens van mensen of zelfs tableaux van verschillende torens. Vroeger noemde men dit de 'oefeningen met wederzijdse ondersteuning'. Ook de acrogym heeft voordeel gehad bij het opnieuw inraken van deze gymnastische bewegingsvorm. Kennelijk hoeft men niet te wanhopen als bepaalde gymnastische bewegingsvormen verdwijnen. Net als knikkeren en touwtjespringen (nu het populaire 'rope skipping') komen ze regelmatig vaak in een ander jasje verpakt terug.
- Steeds meer worden verenigingsdemonstraties of landeveningen in de vorm van een thema gepresenteerd. De thema's zijn bijzonder gevarieerd en spreken een duidelijke taal naar het publiek. Als er thematisch en geïntegreerd gewerkt wordt dan groeit een demogymnummer uit naar 'theatergym'. De integratie van muziek, vorm, kleur en de beweging leiden tot een niveau dat veel hoger is dan een demonstratie en veel meer te maken heeft met theater. Demogym is dan slechts een stap op weg naar de absolute eindfase, die theatergymnastiek is (zie foto 1).



Foto 1: Turnen als 'theatergym': een bonte mengeling van kleur, decor en beweging. De foto toont een demoploeg van turnsters tijdens de theater-revue 'Dag ouwe, dag jonge' in Drachten

Het is de kunst om deze trend op een eigen manier op te pakken en er ook een duidelijk *eigen* invulling aan te geven. Niet het nadoen van anderen, maar het zelf ontwikkelen is de boodschap.

Waar haalt men de creativiteit vandaan?

Bij het maken van het demonummer kan men creativiteit ontwikkelen door:

1. Originele verbindingen en combinaties
2. Bijzonder materiaalgebruik/omgeving
3. Kleding
4. Mimiek/lichaamstaal
5. Verrassende opstellingen
6. Muziekgebruik
7. Effecten: fantastisch gymnastisch!

N.B.: het één mag niet los gezien worden van het ander

2.1. Originele verbindingen en combinaties

Originaliteit in een groepsnummer krijgt men door verder te kijken dan je neus lang is! Voorbeeld daarvan is de keuze van verbindingen en combinaties met andere disciplines.

Bij verbindingen gaat het dan om het opnemen van de acro-oefening in een groter geheel, bijvoorbeeld voor of na een acronummer aan de toestellen turnen. Bij combinaties gaat het om het tegelijkertijd uitvoeren van acrobewegingen en andere bewegingen. Vooral verbindingen en combinaties met dans, acrobatiek, toestelturnen (balk), rhönradturnen en ballet kunnen een demonstratie een aparte dimensie geven.

In één nummer kan men ook verschillende stijlen verwerken. Daarbij is de afwisseling tussen de verschillende stijlen erg belangrijk. Het oog wil zeker na ± 2 tot 3 minuten andere prikkels.

De acrobewegingen kunnen op veel verschillende

manieren in het nummer verwerkt worden. Duo's dames en mixed paren, trio's dames en heren-vier kunnen synchrone oefeningen laten zien (aanpassen op het laagste niveau). Iedereen kan dan meedoen. Maar wanneer men enige extra kwaliteit in huis heeft, toon dit dan ook direct! Een korte solo of een eigen invulling van een deel van de oefening kan dit mogelijk maken.

2.2. Bijzonder materiaalgebruik/omgeving

Materiaalgebruik:

Bij turnen worden veel afwisselende toestellen gebruikt. Dat maakt de sport tot een fascinerend schouwspel. De acro kent geen toestellen, maar maakt er tijdens de trainingen wel driffig gebruik van. De integratie van bijvoorbeeld de balk, de grond brug en de acropaaltjes kan probleemloos in een demo gebeuren. In dit geval gaat het daar echter niet alleen om. Met bijzonder materiaal bedoel ik niet direct turnmateriaal maar materiaal dat zelden of nooit in een demo gebruikt wordt (bijv. grasmachines, knipscharen, koffers, klapstoelen, hangmatten). Ook kan men (futuristisch) materiaal zelf maken. De materialen moeten uiteraard wel binnen het thema van de choreografie passen! Kleur en vorm maken dan nog de bijzondere effecten.

Maak ook van de demoruimte een andere omgeving. Demoruimte wordt dan 'theaterruimte'.

Spanje/ Afrika - Landschap

Friesland  - Pompebledde, elfstedentocht

Dierentuin/Circus/Markt - Soort omgeving

Winter/zomer - Jaargetijden

Spoken - Donkere zaal

Ruimtevaart - Spacemateriaal ('space is the place')

Het gevolg is dan direct:

- andere bewegingsvormen
- ander gebruik van toestellen
- ander gebruik van attributen en materiaal
- andere muziekkeuze
- aangepaste aankleding van de ruimte/hal
- andere aankleding gymnasten en vrijwilligers
- andere publiciteit
- een aangepast schminkgebruik
- een ander lichtplan
- aangepaste opstelling toeschouwers enzovoort

Decor

Het decor moet bij het demonummer passen. Vaak betekent dit: zelf maken! Bovendien moet het meegenomen kunnen worden en dus handelbaar zijn. Een aantal alternatieven zijn:

- bestaande toestellen omtoveren
- eigen verenigingsdecor ontwerpen
- 'schilderen' met diaprojector

2.3. Kleding

Kleding maakt niet alleen de man/vrouw, maar zeker in grote lijnen ook het demonummer. De eerste indruk ligt bij een goede outfit. Kleding moet:

- opvallend zijn in vormgeving;
- idem in kleurstelling;
- bij de persoon passen
- bij demonummer (thema) passen.
- gelijk zijn

De ontwikkelingen op het gebied van sportkleding volgen elkaar zeer snel op. 'Snellere' strakke kleding en andere vormgeving is thans de trend. Wat betreft kleurgebruik ziet men veel gebruik van fluorescerende kleuren. Lichtgevende effecten vormen weer een aparte dimensie.

Een praktische mogelijkheid is het gebruik van eigen-gemaakte kleding. Men kan dan veel meer improviseren: bijvoorbeeld een type 'neerzetten'.

De magie van kleuren

Kleuren wekken emoties op, al zijn die niet bij iedereen hetzelfde. Kleuren hebben net als woorden hun lichte en donkere kanten, positieve en negatieve aspecten. Bovendien zijn ze sterk persoonlijk.

Kleur heeft een hoge graad van psychologische indringendheid. Niet voor niets is kleurwetenschap een wetenschap. Kleuren doen iets aan innerlijke beleving bij zowel deelnemers als publiek:

- rood komt over als kracht, erotiek;
- paars als ingetogenheid;
- geel als opgewektheid;
- wit als rust en zuiverheid;
- blauw als koelheid;
- zwart als dreiging, dood;
- groen als rust.

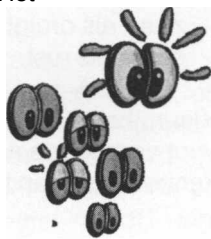
Kleurrijke kleding, passend bij type of thema zorgt voor verhoogde aandachtswaarde en een grotere herkenbaarheid van het demonummer (zie foto 2).



Foto 2: Optreden van twee acrogymnasten (cascadeurs). Kleding en mimiek zorgen voor een boeiende vertoning

2.4. Mimiek/lichaamstaal

Mime betekent letterlijk: de kunst om door beweging van gezicht en gebaren gevoelens uit te drukken. Met de mimiek pakt men het publiek. De emoties die men in een demonstratie beleefd, moeten met de toeschouwers gedeeld worden. Daarom is het belangrijk dat de deelnemers het thema/bedoeling van het groepsnummer begrijpen en dit ook leren uit te stralen. De muziek geeft betekenis, die door de gymnasten moet worden overgenomen. Het plezier dat je aan de eigen uitvoering beleefd moet ervan afstralen. Tijdens het oefenen moet dan ook voortdurend aandacht aan de mimiek worden besteed. Een belangrijk onderdeel van de mimiek is de uitstraling van de ogen (zie foto 1 + tek. 1). Ogen kunnen de gevoelens vaak uitstekend uitdrukken.



1. Ogen. ..

Extra effecten met de mimiek kan men bereiken door grimeren. Bij grimeren gaat men uit van de natuurlijke expressie van het gezicht. Tinten, lijnen en rimpels worden geaccentueerd of weggepoetst. Het resultaat moet ook op grote afstand te zien zijn. Ook kan men bepaalde karakters uitbeelden. Met gri-

meren kan men bepaalde menselijke rollen ondersteunen. Er bestaan vele soorten grimeursattributen (baard, snor, haarstukje, etc.). Een stap verder dan grimeren gaat het *face-painting*. Face-painting is een expressievorm die een beroep doet op de fantasie. Elke rol en type kan men creatief vormgeven, van clowns, robots, ruimtefiguren tot een verliefde uitstraling van een trainster (zie tek. 2)!



2. Verliefde mimiek door face-painting

2.5. Bijzondere opstellingen

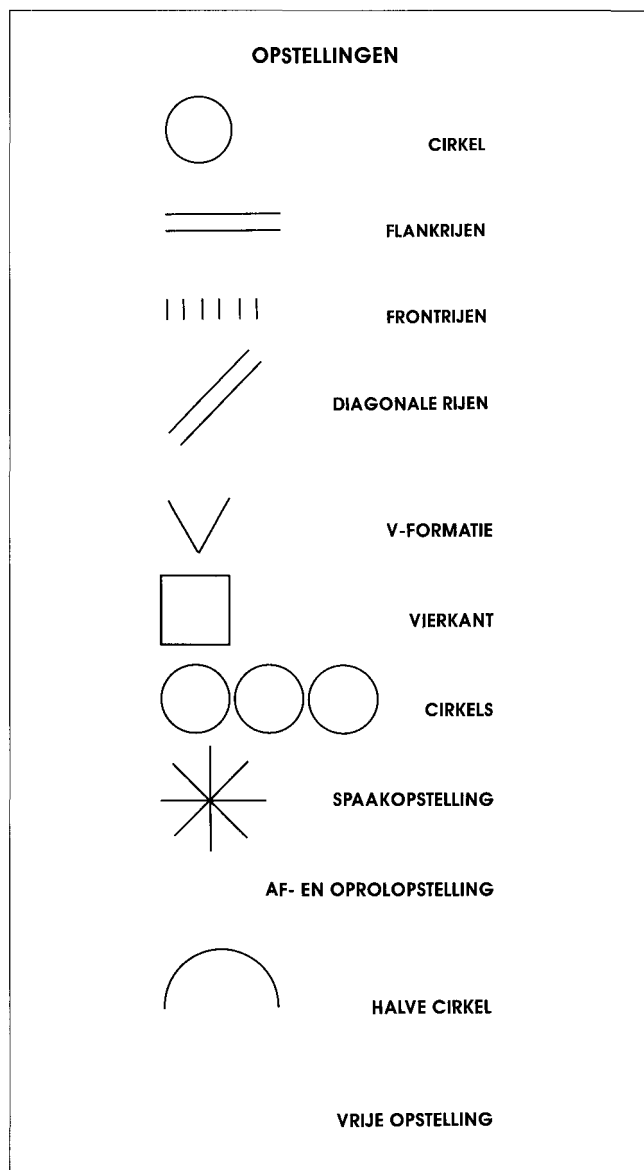
Bij bijzondere opstellingen moet men denken aan de volgende aandachtspunten:

- Zorg voor voldoende afwisseling in de opstellingen (teken de verschillende patronen van de oefening volledig uit). Voorbeelden: diagonaal, V vorm, 2-tallen, solo/groep;
- Markeer de belangrijkste opstellingen met merktekens op de werkvloer. Hiervoor kun je allerlei hulpmiddelen gebruiken, zoals stippen, kleurtape, lijnen, pionnen, etc.

- Staan de hoogtepunten in een oefening goed naar het publiek gekeerd (teken altijd de plaats van het publiek). Voorkom dat het publiek letterlijk en figuurlijk de rug wordt toegekeerd;
- Lopen de opstellingen vloeiend in elkaar over;
- Passen de opstellingsveranderingen goed bij het thema c.q. de verschillende onderdelen.

Effecten met opstellingen krijgt men verder door:

- binnen of buiten te demonstreren
- hoog/laag
- links/rechts
- van groot naar klein of van klein naar groot
- uit elkaar/naar elkaar
- naast elkaar/achter elkaar
- onder elkaar door of over elkaar heen
- op elkaar
- door elkaar
- wave effect
- 'freez'momenten (bevroren)
- spiegelen etc.



3. Opstellingen voor grote (acro)groepen

Algemeen: hou er rekening mee, dat men zoveel mogelijk op de oefening moet kijken (sporthal, tribunes). De werkvloer is in het algemeen lager dan het publiek. Hoe groter de groep en de ruimte hoe belangrijker de opstellingen en afwisselingen worden!

Een aantal voorbeeldopstellingen zijn te zien in teken-serie 3.

2.6. Muziekgebruik

Groepsacro wordt gemaakt voor demonstratie. Bij demogym is het gebruik van muziek niet meer weg te denken. Muziek verhoogt de sfeer, verbreekt de stilte, trekt de aandacht van het publiek, maakt het publiek rustiger (er kan minder gepraat worden) en het stimuleert de gymnasten.

Luisteren naar muziek is een creatieve bezigheid, waarbij het gevoel sterk is betrokken. Elk muziekstuk is een unieke, creatieve combinatie van de elementen ritme, melodie en harmonie. Er moet verband zijn tussen het ritme in de muziek en dat in de beweging. Ook de verhoging van de spanning in de muziek zal samengaan met de verhoging van de spanning in de beweging. In de muziek gebeurt dit met andere middelen dan bij de beweging.

Muziek beïnvloedt de mens

Iedereen heeft wel eens ervaren, hoe muziek de spanningen kan wegnemen en daardoor de mens het gevoel geven, weer veel werk te kunnen verzetten. Er is sprake van een beleevingsmoment, dat zowel in de muziek als in het bewegen aanwezig is.

Als men muziek gaat kiezen voor demonstraties

- *kies muziek die bij het thema past*
Voor het groepsacro kies je vaak voor een thema. Kies je voor je demo bijvoorbeeld voor Europa, ga dan werken met muziek uit verschillende landen zoals Spanje, Nederland, Zwitserland, Griekenland. Deze verschillende soorten muziek zullen dan voor de speciale landen heel herkenbaar moeten zijn. De choreograaf en acrogymnasten kunnen en moeten zich volledig op de geaardheid van het land inleven. Door verschillende onderdelen binnen een thema te kiezen kan men een groepsnummer zeer goed afwisselen. Vooral het spelen met de verschillende tempi levert voor acro en springen veel toepassingsmogelijkheden op.
- *probeer het met*
 - evergreens
 - instrumentaal
 - hollandse teksten
- *kies muziek die past bij de leeftijd*
Omdat in de acro het leeftijdsverschil groot is, kan men kiezen uit een breed arsenaal muziek.
- *kies voor afwisseling in de muziek*
Het oor wil net als het oog veel afwisseling. Juist in een groepsnummer kan men met die afwisseling spelen. Afwisseling in de soorten muziek (klassiek, modern, filmmuziek, instrumentaal, met zang etc. Je kan ook uitstekend op life-muziek een groepsdemo

uitvoeren. Probeer dan de muzikanten in het geheel te integreren.

Muziek analyseren

In eerste instantie kijkt men naar sfeer, ritme, tempo en maatsoort gericht op het thema.

Daarna analyseren naar:

- intro
- coupletten
- refreinen
- herhalingen
- regelmatig/onregelmatig
- intermezzo's
- slot

Oe muziekmontage bestaat vervolgens uit:

- uittellen muzikale zin
- plakken
- mixen
- apparatuur
- uittellen
- goede bandjes gebruiken
- 5 seconden aanloop

2.7. Effecten: fantastisch gymnastisch!

Bij effecten is een bont scala aan mogelijkheden mogelijk. Elke choreograaf zal tegenwoordig proberen

om eigentijdse effecten in zijn show op te nemen. Zonder effect geen effect! Een aantal mogelijkheden zijn:

- geluidseffecten als vuurwerk, ingebrachte pauzes en applaus in de muziek, etc.
- lichteffecten als laserstralen, dia, videowal, fluorescerend materiaal, lichtstaafjes, spiegels etc.
- effecten met parachutes of zeer grote banen van textiel materiaal. Men kan dit gebruiken om erboven, eronder of ertussen te werken en suggesties op te wekken. De textiele materialen laten zich uitstekend golvend bewegen en zijn ook snel van vorm te veranderen en te combineren. Een heel stadion kan in zeer korte tijd in een zee met bootjes veranderen!
- 'speciale effecten' met behulp van experts (commando's, parachutisten, kunstenaars, mist, ballonnen, luchtballen, etc.
- effecten met het publiek (wave, kleuren etc)
- komische effecten. Een van de moeilijkst uit te voeren effecten want 'slechte humor is erger dan geen humor!'

De effecten moeten in het groepsnummer gedoseerd geplaatst worden. Ze behoren het thema duidelijk te accentueren en niet los van de show te staan! Ze moeten publiek en deelnemers stimuleren tot: gymnastisch fantastisch of fantastisch gymnastisch!

Samenvatting

- Acrogym groeit zowel letterlijk als figuurlijk als een dynamische activiteit binnen de grote turnfamilie. Vooral als demonstratiesport (demogym) heeft de acro vaste voet gekregen binnen de demonstratieprogramma's.
- Het maken van een demo is een complexe bezigheid. Belangrijk daarvoor is het volgen van een aantal praktische demostappen en een goede organisatie vooraf. Daarmee kan men pijnlijke mislukkingen voorkomen.
- Voor het maken van een demo zijn geen speciale opleidingen. Het hangt af van je eigen creativiteit en inventiviteit. Het beste is er praktisch mee aan het werk te gaan en goed in te spelen op de ontwikkelingen in 'demoland'.
- Groepsacro is zo'n praktisch werkstuk.
Bij het maken van zo'n groepsacronummer kan men creatief gebruik maken van:
 - originele verbindingen en combinaties
 - bijzonder materiaalgebruik/omgeving
 - kleding
 - mimiek/lichaamstaal
 - bijzondere opstellingen
 - muziekgebruik
 - effecten
- Belangrijk is het dat de gymnasten erin slagen 'lichamelijk' te communiceren met het publiek. Ze moeten met overtuiging hun persoonlijkheid uitstralen! Dit voegt artistieke waarde toe aan de oefening. Vaak zijn de gymnasten zich nog niet bewust van dit presentatie-aspect van hun 'act'. Elke prestatie is wel degelijk tegelijk ook een presentatie!
- Probeer kleding, schmink, decor, attributen en lichtplan duidelijk op het gekozen thema af te stemmen. In de demo moet sprake zijn van afwisseling spanning - ontspanning. Elke demo moet weer een bron van inspiratie worden voor een volgende!
- Bedenk een leuk begin en zorg altijd voor een daverend slot. Succes!

3. Een demo: altijd een feest!

Het maken van een totaal project

Waar geen verandering is, is geen vooruitgang!

Inleiding

Het maken van een demo-programma heeft heel wat voeten in de aarde. Immers datgene wat geshowd wordt, moet het publiek amuseren, moet het publiek verbazen, moet het publiek in verrukking brengen, moet het publiek ontroeren.

Vooraf moet er een serieus plan worden bedacht met daarin verwerkt de doelen (die van te voren gesteld zijn). Voordat de show getoond kan worden zijn er maanden van voorbereiding aan vooraf gegaan. Het is daarom van groot belang het project in al zijn facetten te omschrijven. Hiervoor hanteert men een aantal criteria die in volgorde van opsomming verwerkt zullen worden.

1. Project omschrijving
2. Thema
3. Tijdsduur
4. Programma-opbouw
5. Toneelbeeld
6. Attributen
7. Muziek
8. Kleding
9. Licht
10. Deelnemers
11. Planning
12. Begeleiding
13. Begroting
14. Slot

3.1. Projectomschrijving

Het organiseren van een activiteit/project kan vele doelen hebben. Het kan een gewone uitvoering zijn, maar het kan ook zo zijn dat de vereniging dan wel instelling naar buiten wil treden om publiek te trekken, om zodoende goede PR te maken. Dit doet men door middel van de verschillende mogelijkheden die de vereniging/instelling te bieden heeft.

Er kunnen bijvoorbeeld een aantal sport-/dansdisciplines gepresenteerd worden waarbij het showelement zeker niet een ondergeschikte rol behoeft te spelen. Het is van zeer groot belang om dergelijke activiteiten regelmatig te organiseren, gezien de grote uitstraling ervan.

Turnen met zijn acrobatische elementen en de danskunst, met het overbrengen van stemmingsbeelden en emoties, zijn twee disciplines die uitermate goed samengaan. Vorm en inhoud vallen samen. Belangrijk is de choreografie te laten schrijven door een choreografe die bijgestaan wordt door deskundigen van andere disciplines, zodat kwaliteit gewaarborgd is.

3.2. Thema

Voor het maken van een project is het goed om een thema te kiezen. Een thema biedt houvast op velerlei punten.

Voorbeelden van thema Szlj'n:

landen : China, Afrika, Spanje, etc.
 situaties : markt, dierentuin, fabriekshal, etc.
 jaargetijden : zomer, winter, herfst of lente.

Verder kun je inspiratie putten uit een boek, muziek, mensen uit je dagelijkse omgeving en zo verder.

Stel, er wordt een demo gemaakt en er wordt gekozen voor het culturele erfgoed van Friesland. De naam *Boppeslach* bijvoorbeeld is dan als titel uitermate geschikt voor deze activiteit. 'Boppeslach' is een term die gebruikt wordt in de kaatssport en betekent 'over iets heen slaan'. Deze term is dan zowel letterlijk als figuurlijk te gebruiken.

Kaatsen is een typisch Friese sport, evenals het schaatsen. Maar naast deze twee sporten zijn er nog vele andere elementen uit deze provincie die als uitgangspunt kunnen dienen. Men zou kunnen denken aan watersport, *fierljeppen* en aan de elementen water, wolken en vlakke weilanden. De kleur groen (weilanden) en blauw (lucht/wolken) zouden kunnen dienen als kleur voor de kleding. 'Karaktereigenschappen' zoals bijvoorbeeld het doorzettingsvermogen, zou als emotionele lading gebruikt kunnen worden.

Bovengenoemde elementen worden soms zichtbaar en soms ook niet zichtbaar gebruikt. Het zal als inspiratie dienen om te komen tot... en niet om het letterlijk en figuurlijk herkenbaar te maken.

De gevolgen van een thema zijn bijvoorbeeld, dat men:

- andere bewegingsvormen gaat kiezen, ontleent aan schaatsen, kaatsen enzovoort;
- de toestellen/materialen anders gaat gebruiken dan waar ze uiteindelijk voor zijn bedoeld;
- de muziek gaat aanpassen, te denken valt aan water, storm enzovoort;
- de kleur van de kleding, attributen en decor op elkaar afstemt;
- zelfs de publiciteit, qua vorm en kleur, hierop aanpast.

3.3. Tijdsduur

De tijdsduur is afhankelijk van het doel. Als men naar 'buiten' wil treden dan moeten er toch wel minimaal 30 minuten - inclusief het opbouwen en afbreken - voor worden uitgetrokken.

Dat betekent dat er een goede verdeling gemaakt moet worden tussen de onderdelen onderling.

Het benodigde materiaal kan vooraf opgebouwd en klaargezet worden, maar men zou er ook over kunnen denken om het opbouwen in de choreografie zelf te betrekken. Het intramuziekje dient dan tevens en meteen voor het klaarzetten van het decor. Daarna komen de verschillende onderdelen en tenslotte de afsluiting.



Foto 1: Toneelopbouw

Voorbeeld:

2 minuten opbouwen op een intromuziekje -
(zie foto 1)
3 minuten introductie met alle deelnemers
2 minuten eerste onderdeel
4 minuten tweede onderdeel
2 minuten gezamenlijk een onderdeel
5 minuten derde onderdeel
4 minuten vierde onderdeel
2 minuten afsluiting met alle deelnemers
Het afbreken van het decor kan net zoals het opbouwen geïntegreerd worden in de choreografie, maar je kunt ook na de show opruimen.
Deze tijd is niet strikt te nemen, maar een globale tijdsplanning is een *must*.

3.4. Programma-opbouw

De opbouw van het programma is verbonden met de tijdsplanning. Pas in een later stadium kan men bepalen voor welke volgorde men kiest. Immers, in de loop van de repetities wordt de sfeer en het niveau van het nummer duidelijk. Er moet altijd een mogelijkheid zijn te 'schuiven' om pas later definitief te beslissen hoe het uiteindelijke project eruit zal gaan zien.

De kunst van het maken van een goed programma is:

- de verschillende sferen van de muziek af te wisselen
- de verschillende onderdelen sterk met elkaar te laten contrasteren (dus niet 2x hetzelfde onderdeel achter elkaar zetten)
- groepswork en solo te variëren
- een spannend begin te maken
- een afsluiting te maken die een grote indruk bij het publiek achterlaat

3.5. Toneelbeeld

Over een toneelbeeld/decor moet van te voren goed worden nagedacht. Immers het oog wil ook wat. Het creëren van een goede sfeer en een eerste indruk van het toneelbeeld moet bij het publiek nieuwsgierigheid

opwekken. Terugkomend op het thema Friesland zou men kunnen denken aan een donkerblauw vloeroppervlak. Met behulp van lichteffecten kan dit water suggereren.

De achterwand moet altijd een rustige uitstraling hebben, waardoor de show veel meer tot z'n recht komt.

3.6. Attributen

Als attributen kan men kiezen voor bijvoorbeeld maaimachines, heggescharen, koffers, etc., maar ook een doodgewone springplank kan omgetoverd worden tot een fantastisch object.

Een koffer kan onder andere gebruikt worden om kostuums in te stoppen om bijvoorbeeld gedurende de show van outfit te veranderen, of de koffer kan dienen om de suggestie te wekken dat men een reis maakt door Friesland (zie foto 2).



Foto 2: Attributen

Natuurlijk zijn dit maar een paar voorbeelden, maar alle attributen die men wil gebruiken moeten zodanig worden veranderd dat men het oorspronkelijke toestel niet meer herkent (zie foto 3). Bovendien moet het gekozen thema er weer in terugkomen.

3.7. Muziek

Muziek uitzoeken is een tijdrovende bezigheid. Voor alle choreografieën moet apart muziek gekozen wor-

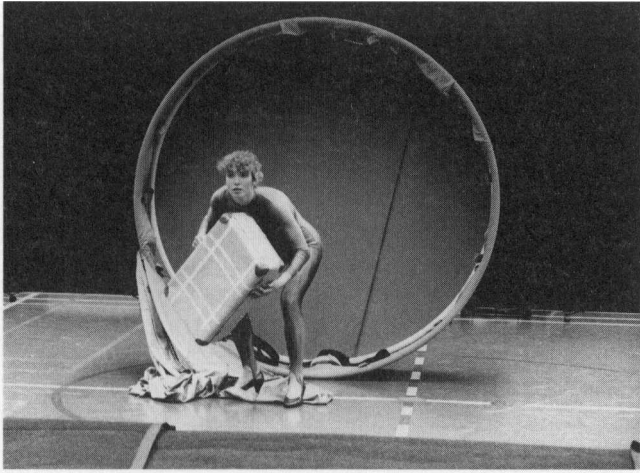


Foto 3: Uit een met doeken bekleed rhönrad wegspringen

den. Daarom moet men weten uit welke onderdelen de show bestaat en hoeveel deelnemers eraan meedoen.

Voorbeeld: Bij een grote groep deelnemers zal men niet moeten kiezen voor een solo-instrument, maar neemt men eerder een muzikje dat de massaliteit weergeeft. Bij acrogym neemt men bij voorkeur rustige muziek, bij het springen een dynamische compositie.

Verder komen aan de orde wisselingen in:

- sfeer
- tempo
- hard/zacht
- ritme
- dynamiek

Meestal wordt er voor mechanische muziek gekozen, maar natuurlijk is live-muziek spannend en opwindend. Zorg er in ieder geval voor dat er vele emoties aan het publiek voorbijgaan.

Als de muziek gekozen is, analyseer deze dan op:

- intro
- coupletten
- refreinen
- herhalingen
- regelmatig/onregelmatig
- intermezzo's
- slot

Een goede analyse is het halve werk. Overzicht in de muziekstructuur helpt om duidelijkheid te krijgen in de choreografie.

3.8. Kleding

Kleding speelt al direct in het begin van het 'maakproces' een rol. Kleding kan men op twee manieren gebruiken.

1. Als eerste zou de kleding heel goed als attribuut in de choreografie mee kunnen doen. Dat betekent dat al in een vroeg stadium het idee en eventueel ontwerp van de kleding 'rond' moet zijn. In de trainingen kan men altijd wel met een soort alternatief oefenen.
2. Ten tweede kan kleding ook puur dienen als kledingstuk; let erop dat het een esthetisch geheel

vormt. Ontwerp en kleuren die gekozen worden zijn van zeer groot belang. Het is vaak beter eenvoudige ontwerpen en rustige kleuren te nemen dan uitbundige ontwerpen en bonte kleuren. Dit leidt meestal af van de beweging terwijl het dáár juist om gaat.

Strakke aangesloten kostuums doen de bewegingsvormen goed uitkomen. Lichte kleuren 'tonen' dik, terwijl donkere kleuren slank 'maken'.

Om bij genoemd thema te blijven zou men bijvoorbeeld aan de kleuren blauw (water) en groen (gras, weilanden) kunnen denken en misschien zou er een klein 'pompeblêd' als detail verwerkt kunnen worden, om het geheel weer in het thema 'Boppeslach' terug te laten komen.

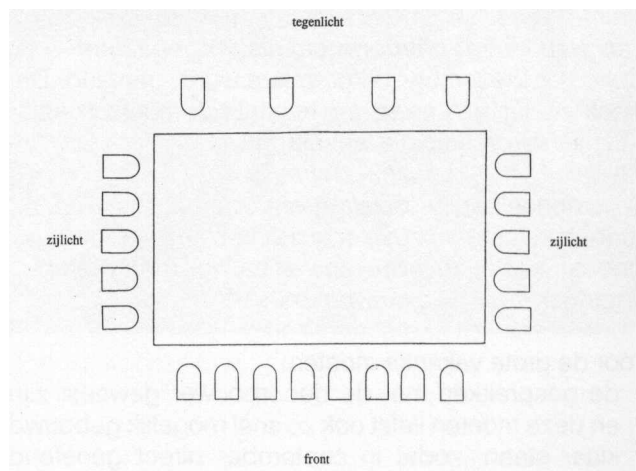
Werk voor zover dat mogelijk is met goede kostuumontwerpers, want een pak waarin gedemonstreerd moet worden mag geen belemmering vormen, maar moet juist plezierig zijn om in te bewegen.

3.9. Licht

Een externe factor is het licht. Door licht kan men de show enorm sfeervol maken. Het hoeft niet zo te zijn dat er spectaculair met veel spots gewerkt moet worden om de voorstelling tot een fantastisch geheel te maken. Nee, vaak schaaft overdaad.

Een basis-lichtplan kan al wonderen doen. Meestal is het voldoende om voor (= front), achter (= tegenlicht) en zij (= zijlicht) op te hangen.

Als men iets speciaals wil uitlichten, dan noemt men dat een *special*. Vaak kan men daar ook wel een volgspecter voor gebruiken. De kleuren (= kleurenfilters) die men in de filterhouders steekt, hangen af van de kleur van de kleding die gedragen wordt. Meestal is de kleur *gold* goed, of men gebruikt helemaal geen kleurenfilters.



Publiek

1. Basislichtplan

Het licht moet absoluut niet overheersen, maar moet een ondersteunende functie hebben.
(Zie basis-lichtplan in tek. 1).

3.10. Deelnemers

Het aantal deelnemers is in een aantal opzichten belangrijk onder andere voor de:

- verdeling van de verschillende onderdelen
- kleding
- technische kwaliteit

Ad. a. Om de voorstelling boeiend te houden is een afwisselende bezetting per onderdeel noodzakelijk. Dan weer eens bijvoorbeeld veertien personen, dan weer eens een duo. Zo is er niet alleen afwisseling in de muzieksferen, maar ook in het aantal deelnemers dat op de vloer staat.

Ad. b. Men zal voor alle deelnemers kostuums moeten maken. Het is natuurlijk veel meer werk om dat bijvoorbeeld voor veertig personen te moeten doen dan voor twee. Bovendien zijn de kosten ook aanzienlijk hoger bij veel deelnemers.

Ad. c. Van een voorstelling wordt kwaliteit verwacht. Om kwaliteit te bieden zou men via audities deelnemers kunnen selecteren. Een tweede mogelijkheid is getalenteerde mensen persoonlijk aan te spreken. Bovendien is een goede motivatie van alle deelnemers voorwaarde om een perfecte show te maken.

3.11. Planning

Zet aan het begin van het project een globale planning op. Deze planning splitst men in:

- trainingsplanning
- organisatieplanning

Een plan kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien:

Stel dat in december de première wordt gepland. Dat betekent dat men ongeveer in april zou moeten beginnen met de organisatie wat betreft:

thema:	: zoeken naar .
decor/toneelbeeld:	: bouwen van .
attributen	: maken van .
muziek	: zoeken van muziek, analyseren ...
kleding	: ontwerpen ...

Vóór de grote vakantie moeten:

- de gesprekken met de decorbouwer geweest zijn en deze moeten liefst ook zo snel mogelijk gebouwd klaar staan, zodat in september direct geoefend kan worden in het toneelbeeld.
- Aangezien men direct - of zo snel mogelijk - met kleding gaat werken (aan- en uittrekken meetraineren) zullen daar de ideeën/ontwerpen al klaar voor moeten liggen.
- Na de vakantie moeten de muzikjes uitgezocht zijn

en geanalyseerd!

Dat betekent in grote lijnen drie maanden voorbereidingstijd.

In dezelfde drie maanden kunnen de individuele onderdelen geoefend worden. Het liefst direct al met de attributen die voor elk onderdeel gekozen zijn.

Ná de vakantie gaan de deelnemers twee keer per week trainen. Op de eerste training kunnen de verschillende onderdelen op muziek gezet worden en de tweede training wordt gebruikt om de gezamenlijke acts te maken en het geheel aan elkaar te verbinden. Hiervoor nemen we 2^{1/2} maand (september, oktober t/m half november). Dan rest er nog één maand om het geheel te perfectioneren en kan de première in december plaatsvinden.

Natuurlijk moet men nog veel regelen met betrekking tot de publiciteit, het opnemen van muziek, etc. Hier gebruikt men de laatste twee maanden voor.

Een globale planning is een leidraad die gebruikt kan worden als houvast. Het moet niet zo zijn dat alles al vastligt waardoor men te weinig ruimte heeft om 'bij te stellen' waar dat nodig is.

3.12. Begeleiding

De begeleiding van een dergelijk project zal door professionals moeten gebeuren. Naast de choreograaf die de choreografieën van elk afzonderlijk deel maakt en alle onderdelen verbindt is het aan te raden meerdere deskundigen in te zetten. De technische elementen die men in de onderdelen verwerkt moeten perfect uitgevoerd kunnen worden. Het is ook van belang om de groep te blijven motiveren en te enthousiasmeren, maar het is vooral belangrijk een goede sfeer te creëren.

Omdat men een langere periode met elkaar optrekt is het verre van ondenkbaar dat er problemen ontstaan. Vaak wordt dit door de begeleiding goed opgelost, maar het is niet onverstandig om een 'buitenstaander' mee te laten praten. Een goede samenwerking tussen de verschillende collega's zal het maakproces positief beïnvloeden en uiteindelijk vruchten afwerpen.

3.13. Begroting

Tot slot het financieel plaatje. Vaak onderschat men de kosten die een dergelijk project met zich meebrengt. Maak daarom van te voren een financieel plan, zodat je niet voor vervelende consequenties komt te staan. Hieronder volgen een aantal voorbeelden van uitgaven en inkomsten.

UITGAVEN:

- Huur zaal trainingen
- Salarissen (op basis van uurloon, of een prijs voor het gehele project):

- choreograaf
- deskundigen
- decorontwerper/bouwer
- kostuumontwerper/ontwerp + uitvoeren
- lichtontwerp/uitvoerder
- Attributen
- Stof voor kleding
- cd's/cassettebandjes
- Reiskosten deskundigen
- Huur licht/geluidsinstallatie

INKOMSTEN

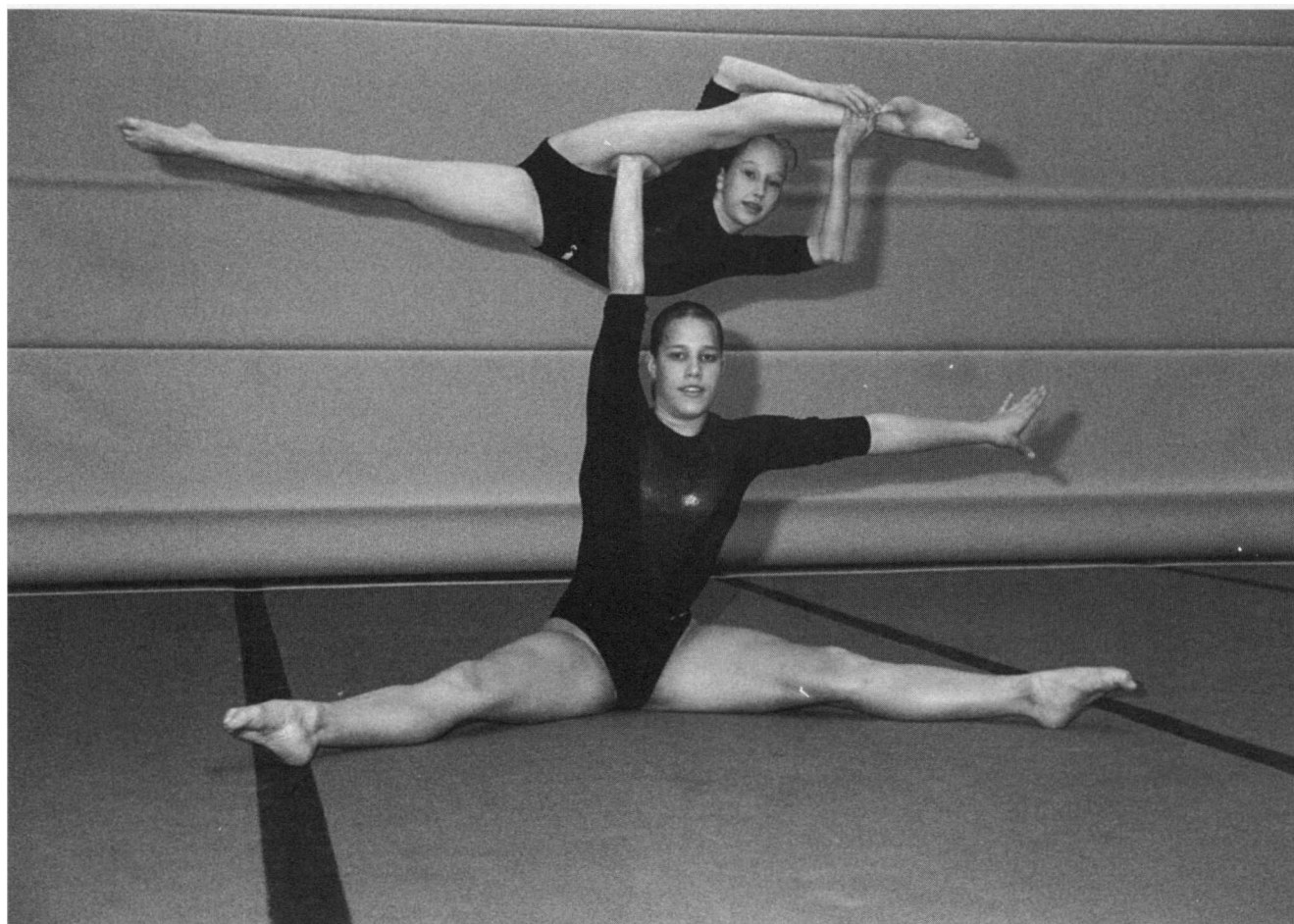
- Deelnemersbijdrage (meestal amateurs)
- Sponsors
- Inkomsten uit voorstellingen

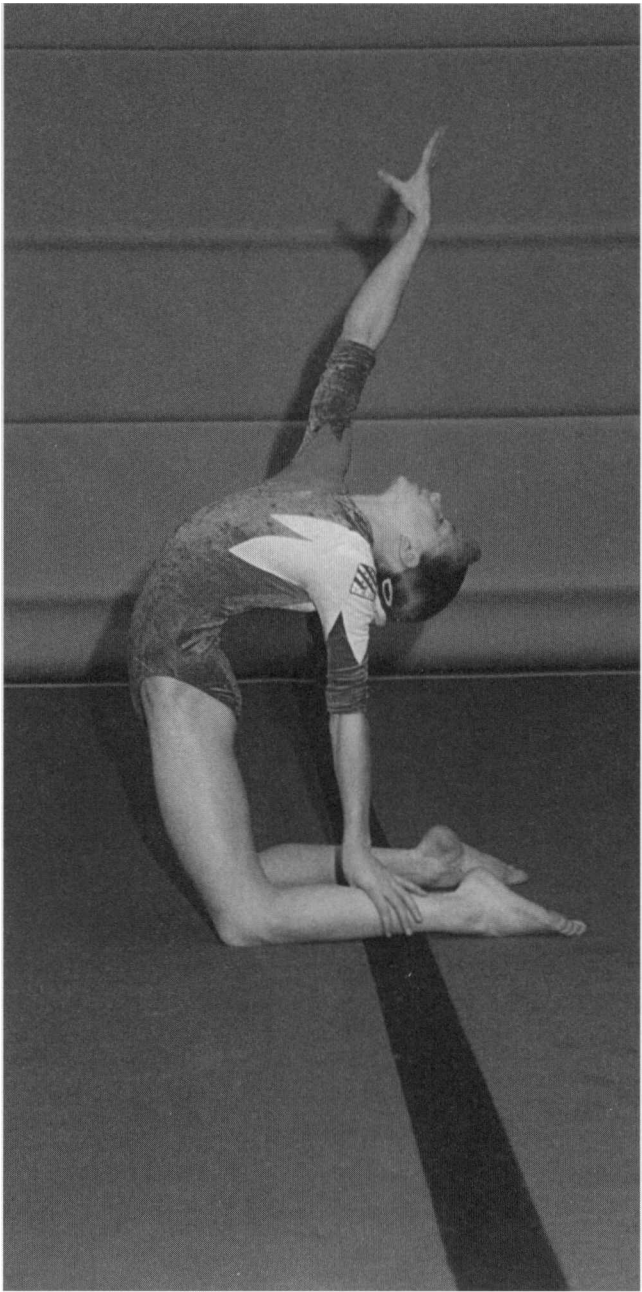
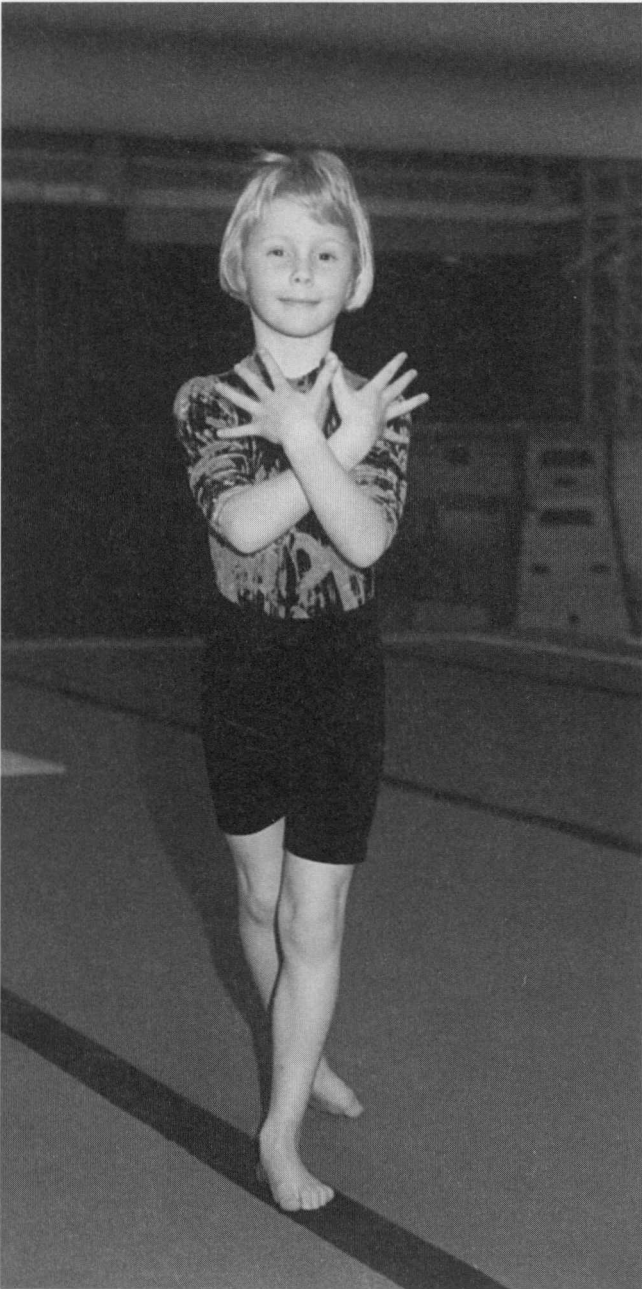
Het behoeft natuurlijk geen betoog dat de UITGAVEN & INKOMSTEN tegenover elkaar weggestreept moeten worden.

3.14. Tot slot

Dit is in grote lijnen een opzet voor een demo-project. Er zijn duizend-en-een dingen waar geen aandacht aan is geschonken. Het gaat erom een leidraad te hebben:

- Neem voldoende tijd en een ruime marge om tot een SHOW te komen.
- Tijd geeft ruimte met betrekking tot het denkproces.
- Het uiteindelijke resultaat moet voor het publiek een SPEKTAKEL worden. Dit kan alleen door goed voorbereid aan het werk te gaan.
- Letterlijk en figuurlijk moet er altijd een goed slot komen aan een project.





DEEL 5

BALLET ALS BASIS VOOR DE ACROCHOREOGRAFIE

Uiterlijke schoonheid is pas echt als ze innerlijk wordt ervaren!

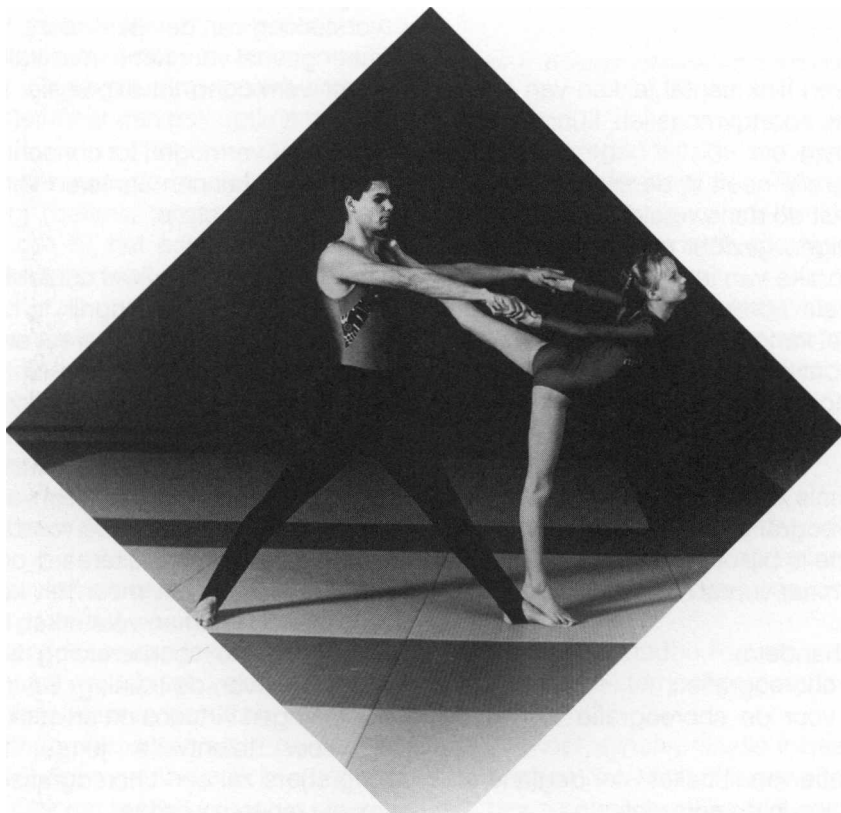


Foto 1: Acrohouding

Inleiding

Het woord choreografie bestaat uit twee Griekse woorden: *choreo* = de gezamenlijke uitvoerenden en *graphia* = ik schrijf. Choreografie is in het turnen een veelomvattend begrip dat zowel het ontwerpen van oefeningen als de balletlessen omvat. Bij de choreografische voorbereiding wordt gebruik gemaakt van het klassiek ballet en allerlei andere dansvormen.

Dans is een uiting van het leven. Dansen hoort bij de mens. De vele eeuwen dat we de aarde bevolken, dansen we ons leven: onze blijheid, onze vreugde, onze hoop en ons verdriet; al onze emoties. Het dansen is geworteld in onze samenleving. Net als veranderingen in de maatschappij en cultuur verandert ook de dans met de maatschappij mee. Maar één ding staat vast: alhoewel de vorm verandert, de mens blijft zich dansend uitdrukken.

Een definitie van dans:

'De ruimte op een bepaalde (eigen) wijze met het lichaam (in)vullen, bespelen.

De kunst van dans is gedachten/gevoelens over te brengen naar de partner, het publiek of de jury. Gevoelens kunnen door middel van expressie geuit worden.'

Er is een geweldige scala aan dansstijlen. Elke stijl is karakteristiek en in die zin herkenbaar voor de beoefenaar en toeschouwer. In de loop der tijd zijn en worden nieuwe dansstijlen ontwikkeld in de verschillende delen van de wereld. In Europa is de dans ontstaan vanuit het klassiek ballet waar Franse terminologie wordt gebruikt.

Voor een choreografie kan men dus gebruikmaken van:

- Afrikaanse dans (de bron van vele dansstijlen. Uit de Afrikaanse dans die de slaven naar het Amerikaanse continent brachten, evolueerden nogal wat nieuwe dansrages en dansstijlen);
- jazzdans;
- volksdans;
- eigentijdse dansen;
- klassiek ballet;
- modern ballet.

Dansen doen we in een flink aantal takken van sport: (keur)turnen, ritmische sportgymnastiek, kunstschaatsen, ijsdansen, acrogym, etc.

De moderne choreografie heeft in de sport een grote vlucht genomen (vanuit de danswereld). De sportchoreografie heeft zijn eigen gezicht gekregen. Zo is er vanuit de acrogym sprake van integratie van dans en acrotechnieken met als achtergrond de muziek. De sportchoreograaf moet kennis hebben van de technieken van de sportacrobatiek om een goede synthese te krijgen. Houdingen moeten ook op creatieve manier in de oefeningen verwerkt worden (zie foto 1).

Ook moet zij (hij) kennis en gevoel hebben voor muziek. Een goede choreografie wekt reactie op van publiek en jury. Expressie is bijzonder belangrijk, niet alleen van het lichaam maar vooral ook van het gezicht.

In dit deel worden behandeld:

1. De waarde van de choreografie.
2. Aandachtspunten voor de choreografie van acrogymoefeningen.
3. Opbouw choreografie vanuit ballet voor beginners.
4. De danscomponenten in de acro-oefening.

Het accent wordt gelegd op het ballet voor beginners. Beheersing van ballet komt goed van pas bij de uitvoering van een acro-choreografie.

1. De waarde van de choreografie

Door een goede choreografische voorbereiding ontstaat:

- aandacht voor een goede houding (buik in en recht-op);
- mooi bewegen, gevoel voor stijl;
- een verbeterde lenigheid en coördinatie van de bewegingen;
- versterking van de spierkracht;
- meer gevoel voor ritme, muzikaliteit;
- meer vermogen tot expressie, het tonen van emoties;
- een beter vermogen tot concentreren;
- het sneller kunnen aanleren van elementen (sprongen, draaien, etc.).

Uit het voorgaande zal wel duidelijk zijn dat technische voorbereiding heel belangrijk is bij het begin van de choreografie. Immers, hoe weet een kind dat nooit basisscholing heeft gehad, hoe hij of zij een technisch element echt geschoold en verijnd moet uitvoeren?

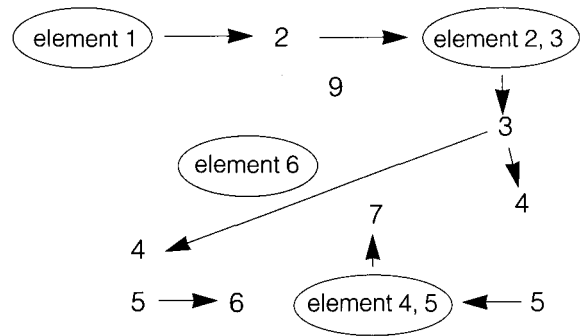
Met name tussen het 6e en 13e levensjaar zal er daarom zeer veel aandacht aan de *technische voorbereiding* worden besteed. Een deel van de trainingstijd zal ook aan de *choreografische voorbereiding* worden gewijd. Daarna moet er uiteraard ook choreografie gebeuren, alleen zal dit meer het karakter van bijschaven, perfectioneren en versterken krijgen.

Choreografische voorbereiding is dus een constant bestanddeel van de training. De top is pas bereikt als de oefeningen virtuoos en artistiek worden uitgevoerd. Ook voor talentvolle jonge turn(st)ers/tumbling-spring(st)ers zal een choreografisch basisprogramma gemaakt moeten worden.

2. Aandachtspunten voor de choreografie van acrogymoefeningen

Wanneer men een acro-oefening gaat maken moet er rekening worden gehouden met de volgende aspecten:

- De choreograaf moet de fysieke, mentale en motorische capaciteiten van de gymnasten kennen en weten. Ook moet hij weten welke acro-elementen (balans- of tempo- elementen) door de acrogymnasten beheerst worden. De verhouding tussen acrogymnasten en train(st)er moet dan ook optimaal zijn.
- Goede keuze maken van de muziek, passend bij het soort oefening (balans, tempo of combinatie). De muziek moet ook bij het acroteam passen. De gymnasten moeten hierin ook zelf meebeslissen.
- Bedoeling en idee die in de compositie verwerkt en gelegd worden moeten er duidelijk uitkomen (de expressie). Bij 'sterke liefde' of een 'moeilijke scheiding' bijvoorbeeld moeten de gezichten en gebaren 'boekdelen' spreken. De gymnasten moeten ook de betekenis van de muziek kennen. Daardoor krijgt men meer gevoel voor de choreografie.
- Een juiste structuur van de oefening maken, waarbij je er vanuit moet gaan dat de muziek aangeeft wat er kan. Dat betekent dat er een tekening van de oefening gemaakt moet worden en probeer daarbij zo veel mogelijk de hele vloer te benutten. De posities van de balans/tempo-elementen zo in de oefening tekenen dat de jury deze gemakkelijk kan beoordelen (zie figuur 1). Ook het publiek moet het natuurlijk goed kunnen zien.
 - Beginhouding - element 1
 - Dansstukje - acro-elementen 2 en 3
 - Dansdeel
 - Splitsen
 - Acrobatische serie naar elkaar toe
 - Acro-elementen 4 en 5
 - Dansdeel
 - Acro-element 6
 - Eindhouding



figuur 1: Beknopt schematisch overzicht van een acro-oefening

- Het bewegen van de acrogymnasten en de muziek moet in harmonie zijn. Zij moeten de muziek aanvoelen (sommigen moeten dit leren). Belangrijk is hierbij de sterke motivatie om te leren.
- De bewegingen moeten vloeiend in elkaar overlopen. Bij het trainen is het veranderen van elementen ook het veranderen van de choreografie.
- Er moet een duidelijk ritme te vinden zijn in een muzikaal geheel.
- Het 'danskarakter' vinden en uitbeelden, economisch bewegen, de accenten en amplitude (ruimte van bewegen) er maximaal uithalen.
- Rekening houden met de voorgeschreven tijd van de balans-, tempo- en combinatie-oefeningen.
- Er moet *synchronisatie* inzitten. Synchronisatie wil zeggen dat twee of meer acrogymnasten dezelfde bewegingen tegelijkertijd uitvoeren.
- De muziek mag geen negatief effect hebben op de acro(gymnastische) elementen.
- Het opkomen en afgaan moet goed getraind worden en met overtuiging gebracht worden.

Choreografie is een creatie (kunst). Men noemt dit ook wel 'sportart'. De individuele gymnastische kwaliteiten moeten er sterk in naar voren komen. Tussen trainer/coach en choreografe moet een harmonieuze verstandhouding zijn om een goede uitvoering te waarborgen.

3. Opbouw choreografie vanuit ballet voor beginners

De choreografische voorbereiding in de acro is voor een deel gebaseerd op het klassiek ballet. Het klassiek ballet is het ABC voor de dans.

De choreografische voorbereiding in de acro is - in tegenstelling tot de dans - slechts een deel van het trainingsproces. Daarom moet men nauwkeurig keuzes maken uit de balletprogramma's en de tijd effectief besteden. Elke oefening moet praktisch nut hebben en zinvol zijn.

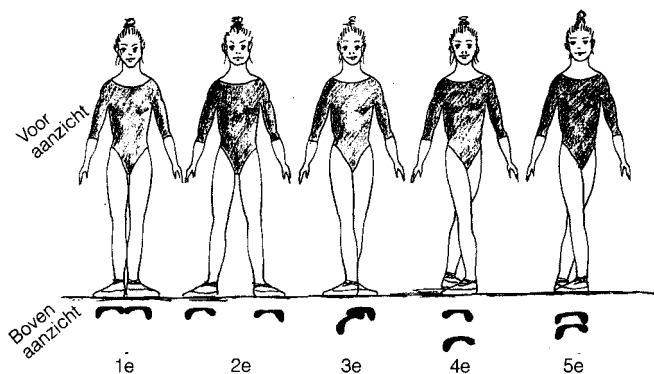
De muziekkeuze voor ballet zal overwegend op het klassieke repertoire zijn afgestemd. Zorg voor variatie hierin, zodat er met veel accenten gewerkt kan worden (ritme, uitstraling, coördinatie, etc.).

Ballet kan het beste aan het begin van de training plaatsvinden. Je kunt bij 6 tot 7-jarigen het beste beginnen aan de barre met simpele oefeningen voor armen, handen, benen, hoofd, romp en enkels. De oefeningen uit het klassiek ballet moeten voldoen aan bepaalde normen. Vooral belangrijk zijn de posities van benen en armen en de houding van romp en hoofd.

Wat is de juiste houding?

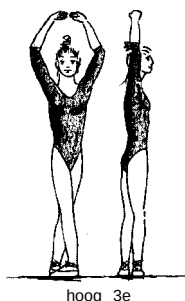
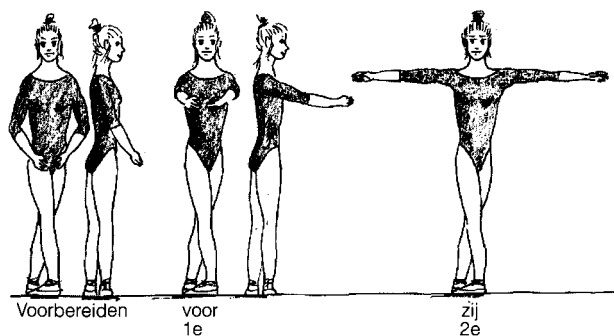
- beenspieren hoog opgetrokken
bekken recht, billen samenknijpen, buik in borstbeen omhoog, rugspieren lang maken
schouders laag, iets naar achteren trekken
kin omhoog, lange hals
taille zo dun mogelijk maken
plat op de voeten, alle tenen op de grond

De voeten kunnen in 5 posities staan (zie tek 1).



1. De vijf posities

- 1e positie: hakken tegen elkaar, tenen wijzen naar buiten.
- 2e positie: als de 1e positie maar nu met één voetlengte tussen de hielen.
- 3e positie: hak van de ene voet tegen het midden van de andere voet.
- 4e positie: hak van de ene voet tegen de tenen van de andere voet, tussen andere tenen en hiel ongeveer 1/2 voet ruimte.
- 5e positie: van beide voeten de hakken en tenen tegen elkaar zetten.



2. Oe basisarmposities

Benen moeten aan de barre in goed uitgedraaide posities staan. Los van de barre mogen ze iets minder uitgedraaid staan. De bovenste tekeningen geven de voetposities aan de barre weer. De onderste tekeningen de voetposities in bovenaanzicht.

De armhouding kent 3 basisposities (zie tek.2). Er zijn meer varianten van armhoudingen. Deze zijn afhankelijk van de stijl van een balletschool.

Voorbereidende armpositie:

Armen laag, de ellebogen licht gebogen, handen rond, de armen vormen een ovaal. De afstand tussen de vingers 3 tot 4 centimeter. Deze houding wordt voor het begin van alle oefeningen aangenomen. Daarna gaan ze via de 1e naar de 2e positie.

1e armpositie:

Armen in dezelfde positie als de voorbereidende armpositie, maar nu voor, ter hoogte van de maag.

2e armpositie:

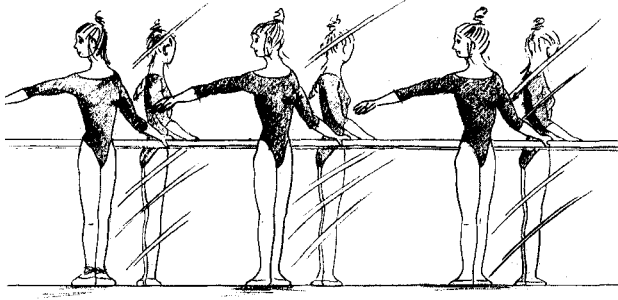
De armen zijwaarts. (De armen zijn bij het klassiek ballet iets meer rond, in het turnen en bij acro houdt men de armen rechter). De handpalmen wijzen naar beneden.

3e armpositie:

De armen als bij de voorbereidende en 1e positie, maar hoog. De armen boven het hoofd.

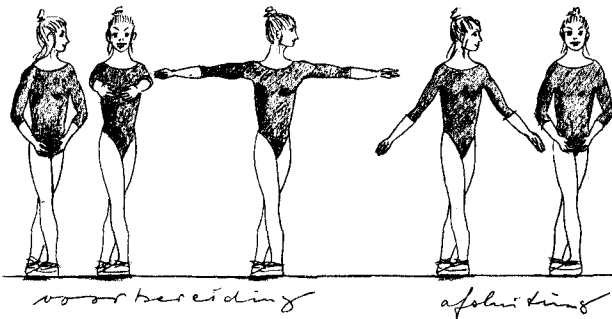
Bij zij- en voorwaarts zijn de armen op schouderhoogte en kijkt men over de arm heen. Maak een lange nek. De handen zijn in het verlengde van de onderarm en lopen met de buiging mee. De middelvinger iets naar binnen, de duim wijst naar deze vingers toe. Hoog zijn de armen iets gebogen tot een fraaie, ronde houding. De vingers wijzen naar elkaar toe.

Men kan klassieke balletoefeningen aan de barre, *au milieu* (in het midden) of aan de balk uitvoeren. Meestal aait men kleine kinderen aan de barre beginnen met 2 handen vast; als ze iets verder zijn volgt de positie met 1 hand aan de barre (zie tek. 3).



3. Aan de barre voor de spiegel

De armen beginnen voor de oefening met een voorbereiding, meestal naar de 2e positie. Na het einde van de oefening gaan de armen vaak beide naar de afsluitende positie (zie tek. 4)



4. Voorbereidende en afsluitende armhouding

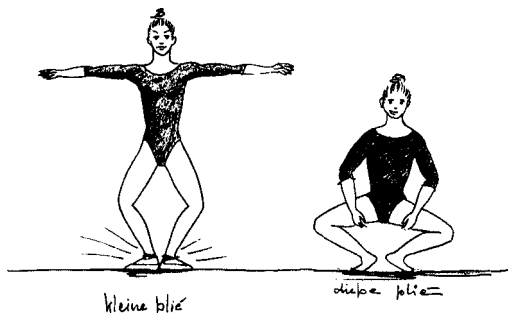
Wat kan men vanuit de 5 voet posities doen?

Een basisprogramma (de gebruikte termen zijn alle in het Frans).

1. Plié's

Bij een plié buigen de knieën naar buiten. De knieën gaan van boven - tot voorbij de voeten. Benen goed uitgedraaid houden en het gewicht goed verdelen over beide voeten. De beenspieren worden zo zwaar beproefd. De romp blijft 'kaarsrecht'. Met de armen kun je variëren.

- a. kleine plié, hielen blijven op de grond
- b. diepe plié, hielen komen op laatste moment van de grond



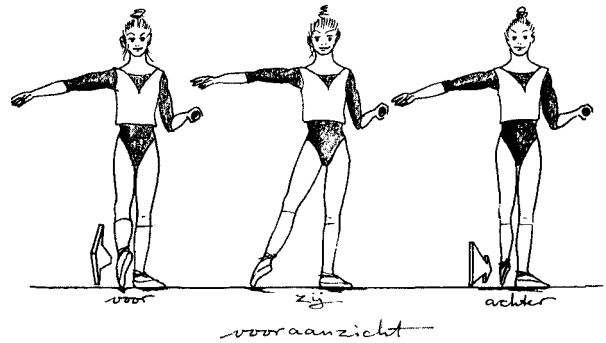
5. Kleine en diepe plié

2. Tendu

Bij een tendu schuift de voet naar zijwaarts met de tenen over de grond. De benen blijven gestrekt, hiel wijst altijd naar voren. De bedoeling is zover mogelijk weg van het standbeen, zodat het speel been 'gepunt' nog aan de grond is. In actie: opzij-sluit; voor-sluit; achter-sluit.

3. Rond de jambe

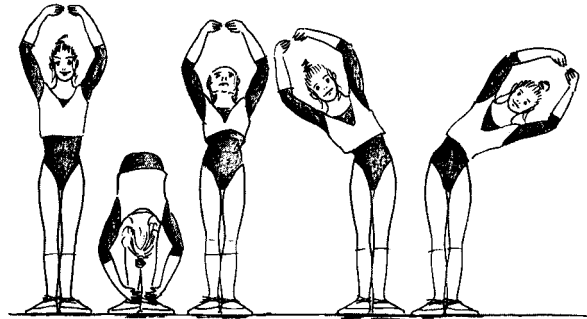
Hetzelfde als een tendu, maar nu in een rondgaande beweging: van voor-opzij-achter-sluit. De beweging kan men staccato (niet vloeiend) en wel vloeiend uitvoeren (zie tek. 6). De rond de jambe kan *endedens* (= van voren naar achteren) of *endehors* (= van achteren naar voren) worden uitgevoerd.



6. Rond de jambe

4. Cambré's

Hierbij ligt het accent op bewegingen van het bovenlichaam. Vanuit de basispositie de romp naar diep gevouwen voor, ver achterover gebogen, links opzij en rechts opzij brengen (zie tek. 7).



7. Cambré's

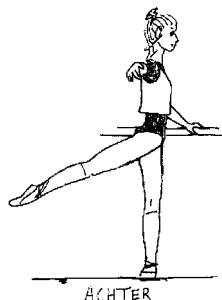
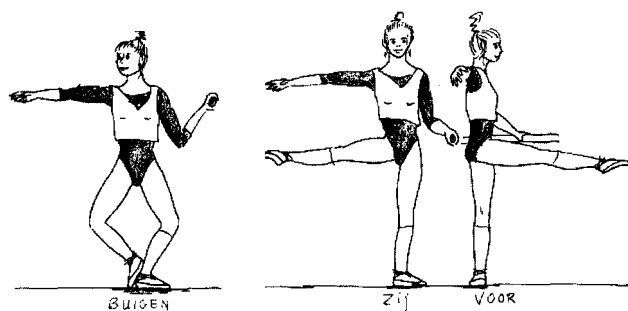
N.B.: de heupen doen niet mee, maar blijven boven de benen, alleen de romp buigt. Vóór elke beweging inademen.

5. Relevé

Op de tenen komen. Terwijl de hielen los van de grond blijven zo hoog mogelijk, rustig, alle posities uitvoeren. Relevé is een oefening om sterke enkels te krijgen.

6. Fondu

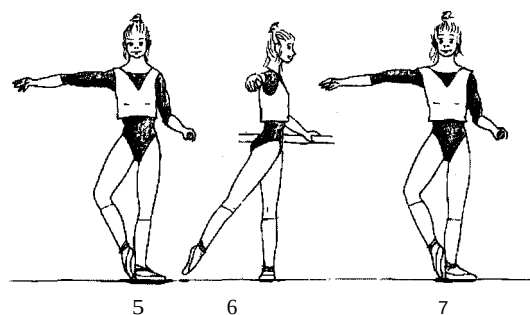
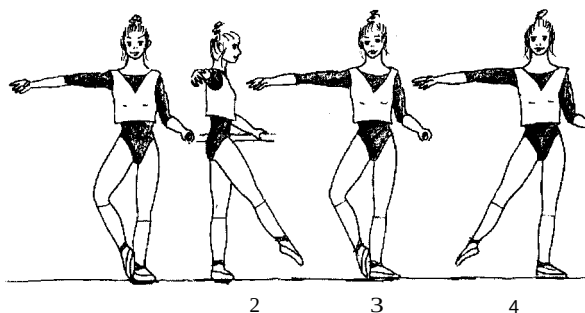
In de knieën buigen en beide benen gelijk strekken. Eén been is op, bij buiging raakt de voet de kuit. Been



8. Fondu

7. Frappé

Opgetrokken voet optillen aan de enkel (zie tek. 9-1). Snel met de teen de grond aantikken, been terug te-

**9. Frappé**

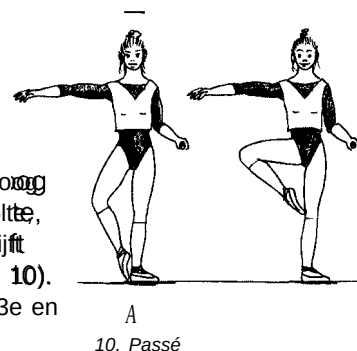
gen enkel- been gebogen.

Ritme beenopzwaai: zwaai voor - sluit (2-3)
zwaai opzij - sluit (4-5)
zwaai achter - sluit (6-7).

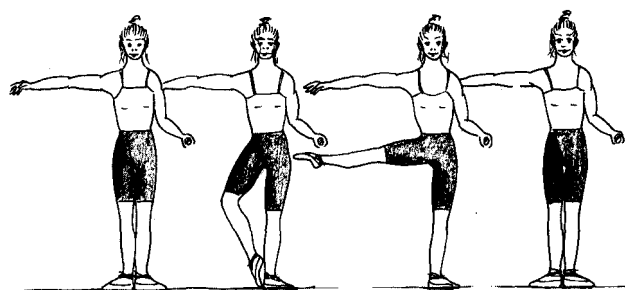
De heupen blijven gefixeerd en het standbeen is voortdurend gestrekt (let op de opgetrokken knieschijf). Arm in verlengde van de schouder en een lange nek maken.

8. Passé

Been intrekken; laat daarna de punt van de teen langs het been omhoog glijden tot de knieholte, en terug. De knie blijft naar buiten (zie tek. 10). Uit te voeren in 1e, 3e en 5e positie.

**9. Developpé**

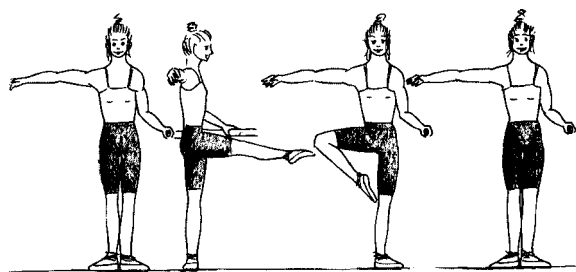
Een verbinding van de passé plus een strekbeweging van het speelbeen. Het bewegingsverloop: trek een knie op - strek strak uit - zet neer (tendu). Tenen op de grond en sluit aan (zie tek.11). Blijf het bekken naar voren drukken. Dit is een langzame, rustige beweging.



11. Developpé

10. Enveloppé

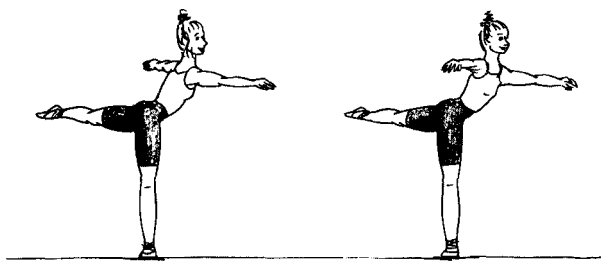
Het omgekeerde van de developpé. Het bewegingsverloop: zwaai op - trek in - sluit. Rustige beweging (zie tek. 12).



12. Enveloppé

11. Arabesque

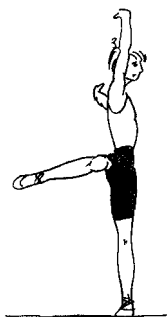
Eén been vanuit tendu maximaal opheffen (zie tek. 13). Met de armen het lijnenspel afmaken, bijvoorbeeld één arm voor, horizontaal. Afwisselend de rechter- en linkerarm naar voren brengen. Kijk over de voorste hand heen.



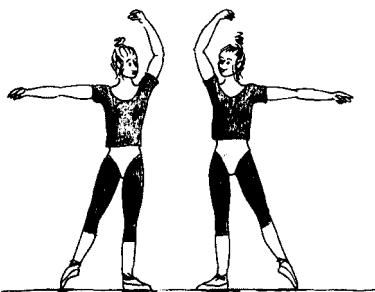
13. Arabesque

12. Attitude

De uitvoering is dezelfde als een arabesque, alleen de knie van het achterste been is nu gebogen tot $\pm$ een hoek van 90° . De knie is en blijft hoger dan de voet (zie tek. 14).



14. Attitude



15. Port de bras

13. Port de bras

Port de bras is het doorlopen van de verschillende armbewegingen. Hiervan zijn vele varianten mogelijk. Een aantal staan weergegeven in tek. 15.

De elementen van het klassiek ballet hebben alleen maar zin als ze technisch goed worden uitgevoerd.

Voorbeeld: een plié bevordert de beweeglijkheid in de gewrichten en maakt de beenspieren sterker, echter alleen maar als de regels in acht worden genomen. Komen bij deze oefening de hielen te vroeg los, is de romp niet kaarsrecht en zijn de benen niet goed uitgedraaid, dan wordt het nut ervan beduidend minder. Sterker nog, het kan zelfs tot schade leiden.

Daarom moet een trainer/choreograaf goed op de hoogte zijn van de techniek en methodiek van deze oefeningen.

Met ballettraining rekeninghouden met meisjes - jongens - dames - heren of mixed. Ook voor de tumbling-spring(st)ers is het noodzakelijk regelmatig aan ballet te doen ter verbetering van de ruimtelijke oriëntatie en het bewust worden van een goede houding.

Behalve het klassiek ballet kent de choreografische voorbereiding talrijke andere facetten, die wat karakter betreft zijn in te delen naar de volgende hoofdgroepen:

- vormen van gaan evenwichtsvormen
- draaien
- sprongen
- welbewegingen
- kleine acrobatiekvormen

De sprongen vormen in het kader van het turnen en zeker ook in het kader van de acrogym een bijzonder gebied, omdat ze veel (verplicht) in de wedstrijd oefeningen moeten voorkomen.

Sprongen

Gymnastische sprongen moeten niet alleen ruim (*symfonie amplitude*) uitgevoerd worden, maar tevens licht en met gratie. Bovendien moet het emotionele karakter van de muziek in de verschillende sprongen uitgedrukt worden. Alleen op die manier kunnen gymnastische sprongen in de oefeningen tot de verbeelding spreken. Technisch gezien onderscheidt men in de sprongen 3 fasen:

afzetfase:

Tijdens de afzet moeten de benen fel gestrekt worden. Knie- en enkelgewrichten strekken tegelijkertijd. De voeten komen eerst met de hielen, daarna met de tenen van de grond. Tegelijk met de voeten gaan de armen van laag naar voor, hoog of opzij. De juiste coördinatie tussen armen en benen zorgt voor een optimale hoogte van de sprong.

zweeffase:

De vorm van de sprong wordt een moment gefixeerd of er wordt een andere beweging in de lucht gemaakt.

landingsfase:

De landing moet zacht zijn. De beenspieren blijven gespannen. Landen op de tenen met een daaropvolgend afrollen van de voeten. Niet op de platte voeten landen!

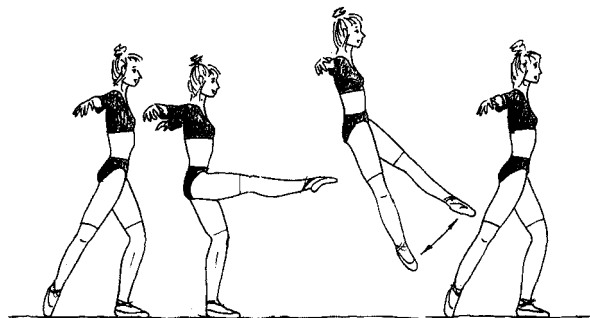
Belangrijke basissprongen:

1. Wisselsprang

De katesprong (na afzet met één been, met gebogen been in de lucht wisselen) moet beheerst worden. De wisselsprong moet iets hoger zijn, het zwaaibeen moet feller opgezwaaid worden (zie tek. 16).

Uitgangspositie: aan de barre of vrij in de zaal. De armen zijn opzij.

- afzet rechterbeen en linkerbeen gestrekt voorwaarts(achterwaarts) opzwaaien.
- het rechterbeen opzwaaien (dit been wisselt met het linkerbeen)



16. Wisse/sprong

- landen op links, rechterbeen gepunt voor. Herhaal dit met het andere been.

Varianten:

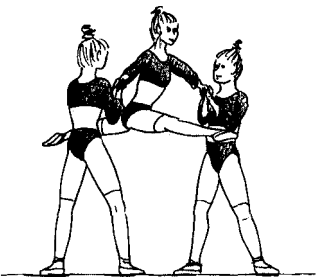
- met armzwaai
- eindigen met been hoog
- wisselsprong achter

2. Loopsprong

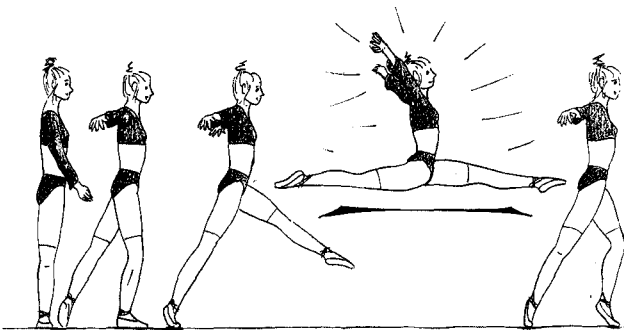
Een loopsprong heeft alleen maar uitstraling als de sprong een grote vluchtfase kent en maximaal ruim wordt uitgevoerd. Om hem ruim uit te kunnen voeren moeten zowel de linker- als rechterspagaat beheerst worden. De loopsprong wordt dan 'spagaatsprong'. Veel spagaten trainen dus als voorwaarde, ook met één voet op een verhoging. In de warming up werken aan de diepe uitvalspas stimuleert de actieve inzet. Ook de uitvalslouppas is een prima ondersteuning in het aanleren van de loopsprong. Om extra snelkracht te ontwikkelen wordt aanbevolen:

- staan in tenenstand bij een barre, balk of wandrek, hielen neer en fel weer komen tot tenenstand;
- idem, maar nu op één been; serie sprongetjes op één been, het afzetbeen in de lucht buigen;
- sprongen over steeds breder wordende 'sloot'.

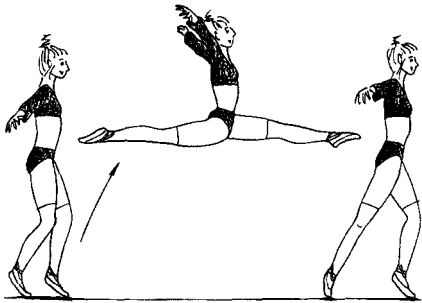
De aanloop van de loopsprong kan bijvoorbeeld een chassée zijn of drie passen, waarbij de eerste twee passen groter zijn dan de laatste (afzet)pas. Bij het aanleren kan verder te werk gegaan worden via stap-stap-loopsprong met hulp van twee partners, naar hulp van één partner, naar vrij (zie tek. 17a+b).



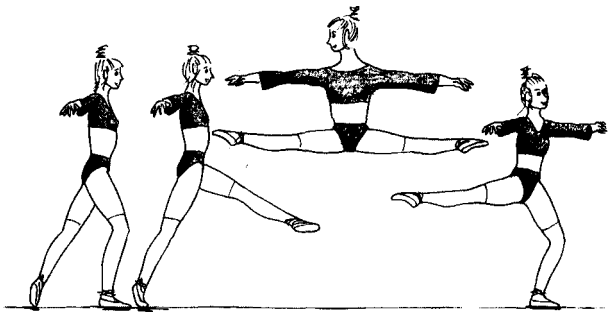
17a. Loopsprong met hulp van twee partners



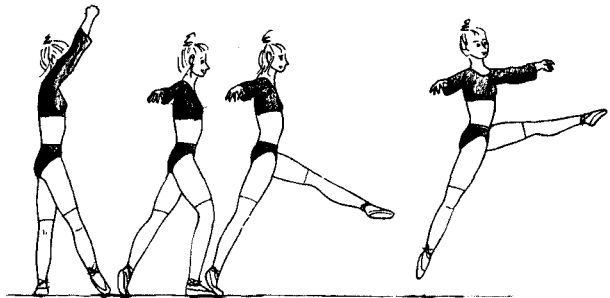
17b. 'Spagaatsprong' uit twee pas aanloop



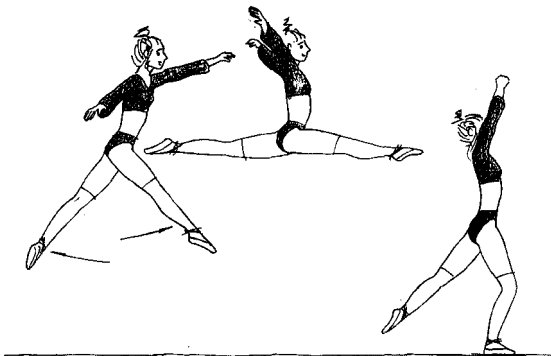
17c. Loopsprong uit stand (tweebeenige afzet)



17d. Loopsprong met 1/4 draai



17e. Wisselspagaatsprong

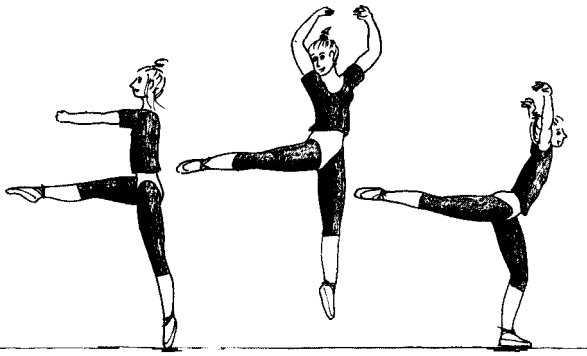


17e. Wisselspagaatsprong

- Variaties:
- loopsprong uit stand. Na explosieve afzet snel en maximaal spreiden (zie tek.17 c)
 - loopsprongen links-rechts achter elkaar
 - loopsprong met 1/4 draai. Na de afzet al 1/4 draai indraaien (zie tek. 17d)
 - wisselspagaatsprong (zie tek. 17e)

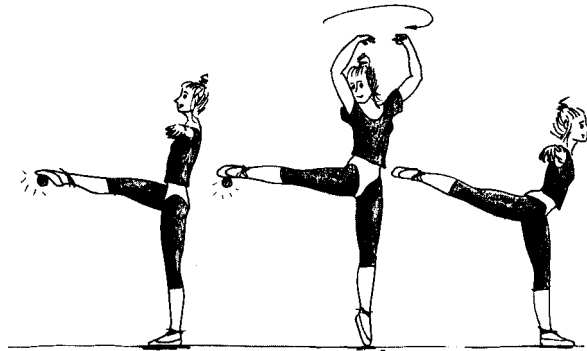
3. Fouetésprong

Sprong met opzwaaien van één been naar voren, in de vluchtfase een halve draai maken en landen in evenwicht op het afzetbeen. Het andere been is dan achter hoog. De armen gaan via voor naar hoog en eindigen zijwaarts. De afzet, arm- en beenzwaai moet energiek zijn (zie tek. 18).



18. Fouetésprong

Bij het aanleren kan men gebruikmaken van de barre (brugligger, balk of wandrek als alternatief). Opkomen op de tenen, de armen gaan van zij naar hoog en draai links om (180°) met de rug naar de barre. Het rechterbeen draait op de barre om. Eindig weer met de armen opzij en op de platte voet (zie tek. 19). Met het andere been herhalen.

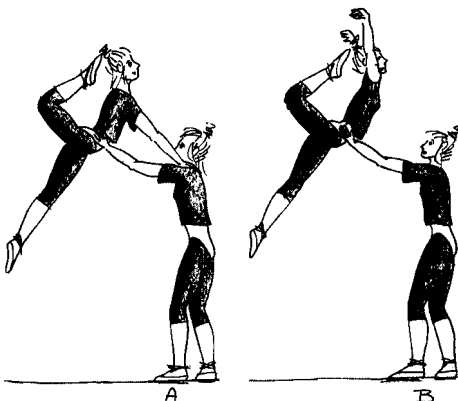


19. Training foueté bij de barre

4. Ringsprong

De ringsprong is een spectaculaire sprong. Lenigheid in schouders en heupen zijn belangrijke voorwaarden. De ringsprong kan worden uitgevoerd met de opzwaai van één been (zie tek. 20a+b+c) of met een tweebeinige opzwaai (zie tek. 21a+b).

Bij de ringsprong met opzwaai van één been gaat na de tweebeinige afzet, één been naar voren en het andere been gebogen naar achteren. De romp is achter-



20a. Ringsprong met hulp van partner met de handen op de schouder

20b. Idem maar nu de handen vrij

overgebogen, met een sterk holtrekken in de onderrug en het bovenste deel van de wervelkolom. De armen zijn meestal hoog. Bij het aanleren kunnen we gebruik maken van de partner. Deze moet bij de heupen vastpakken, zodat de spring(st)er maximaal aan de uitvoering kan werken (zie tek. 20a+b). Daarna zelfstandig uitvoeren (zie tek. 20c)



20c. Ringsprong zonder hulp

Bij de ringsprong met opzwaai van twee benen worden de beide benen opgezwaaid tegen of boven het hoofd. Het lichaam wordt nog holler getrokken. Ook hier kunnen we gebruik maken van de partner bij het aanleren (zie tek. 21a). Daarna zelfstandig uitvoeren (zie tek. 21b).



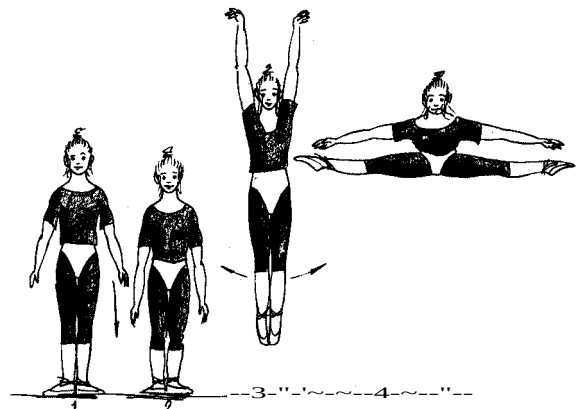
21a. Ringsprong met opzwaai van twee benen met hulp van de partner



21b. Idem 'vrij'

5. Spreidhoeksprong

Vanuit een krachtige tweebeinige afzet worden de benen maximaal gespreid naar zijwaarts 'geschopt' tot minimaal horizontaal! De romp kan rechtop gehouden worden of naar voren gebogen worden. De armen kunnen variëren: naar voren of opzij (zie tek. 22). Training kan op softe situaties plaatsvinden, zoals bijvoorbeeld de trampoline, de opblaasbare tumblingbaan en het opblaasbare spring- en landingsvlak.

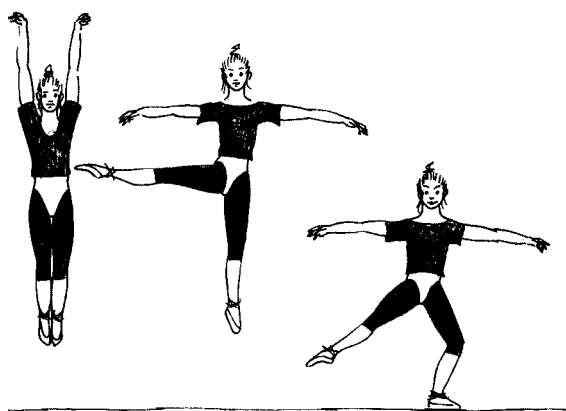


22. Spreidhoeksprong vanuit tweebeinige afzet

6. Sisonne

Na de afzet van twee benen gaat één been naar zij. Dit been blijft zijwaarts tot na de landing op het andere been. Deze sprong verplaatst zich zijwaarts naar de kant van het landingsbeen (zie tek. 23).

Met deze basissprongen moet een programma gemaakt worden. Gezocht moet worden naar verbindingen, variaties en combinaties. Een acroteam moet de sprongen tevens synchroon trainen. Met dit bestaande programma vervolgens naar uitbreiding zoeken, waarbij je duidelijk naar het type gymnast(e) moet kijken.



23. Sisonne

4. De danscomponenten in de acro oefening

Het visuele aspect krijgt nu meer accent. Expressie moet meer gecultiveerd (ontwikkeld) worden. De gymnasten moeten de **bedoeling** van de choreografie uitbeelden; daarvoor moeten zij over een bepaalde mate van intelligentie beschikken, het durven én muzikaal zijn.

Tijdens het dansen kunnen choreografische verbindingen aangeleerd worden, die later in de oefening worden gebruikt. Het gaat niet alleen om technische hoogstandjes. Door toevoeging van de danselementen krijgt een oefening zijn eigen karakter.

Oefeningen:

- verschillende dansvariaties
- verschillende elementen, passend bij het karakter van de gymnasten
- individuele elementen, niet voor iedereen hetzelfde gebruikmaken van verschillende muziekstukjes (bijv. polkadans voor kleine kinderen, passend in de belevingswereld van het kind)
- hoog en laag ten opzichte van de vloer werken

Muzikale aspecten:

- van klassiek naar modern
- afhankelijk van sporter - coach - choreograaf
- combinatie van perfect beheerste balans tempo-elementen

Soort muziek:

- gevoelens in de muziek
- kracht van het ritme en de effecten eruit halen
- acrogym - dans tot één geheel maken. Een spectaculair geheel geeft een groot effect
- de keuze van muziek voor beginners is gebaseerd op:
 - regelmatige frases (muzikale zinnen)
 - duidelijk ritme
 - sfeer en tempo die bij de oefening passen
- naarmate het dansniveau hoger wordt, kan er meer gespeeld worden met onregelmatige frases in de muziek.

De uitstraling:

De uitstraling van een gymnast(e) tijdens de dans wordt voor een groot deel bepaald door de gezichtsuitdrukking. De mensen om je heen werkelijk zien en goed aankijken, kan helpen om de juiste uitstraling te krijgen. En verder:

- tenzij er emotionele betekenis aan een beweging wordt gegeven, is het gezicht ontspannen
- let op het focuspunt (te hoog kijken wordt 'hemels'; te laag kijken wordt introvert; onderuit kijken wordt verlegen, etc)
- overconcentratie kan soms leiden tot 'boos' kijken (spanning rond de mond)
- een vastgeroeste glimlach is ook al niet goed ...

Een acro-oefening is een vorm van bewegingskunst die volzit met invloeden uit verschillende soorten dansstijlen en het klassiek ballet. Bovendien kan de muziekkeuze sterk onderhevig zijn aan tijdverschijnselen en cultuurpatronen.

Samenvatting

- De moderne choreografie heeft vanuit de danswereld in de sport een grote vlucht genomen. De sportchoreografie heeft zijn eigen gezicht gekregen. Er is sprake van een integratie van dans en de technieken vanuit de acrogym.
- Een definitie van dans: 'de ruimte op een bepaalde (eigen)wijze met het lichaam (in)vullen, bespelen ...'
- Dans ontstaat vanuit het klassiek ballet; de terminologie is daarom in het Frans. Voor een choreografie kan men daarnaast gebruik maken van:
 - modern ballet
 - jazzdans
 - volksdans
 - eigentijdse dansen
 - Afrikaanse dans
- De Afrikaanse dans is de bron van vele dansstijlen. Uit de Afrikaanse dans die de slaven naar het Amerikaanse continent meebrachten, evolueerden vele nieuwe dansrages en dansstijlen.
- Een sportchoreograaf moet ook kennis hebben van de technieken van de sportacrobatiek om een goede synthese te krijgen. Kennis en gevoel voor de muziek is belangrijk om de gymnasten expressief te kunnen laten werken. Daarbij moet de choreograaf rekening houden met jury en publiek.
- Door een goede choreografische voorbereiding ontstaat:
 - een goede houding (buik in en recht OIJ!)
 - mooi bewegen, gevoel voor stijl
 - lenigheid en coördinatie van de bewegingen
 - versterking van de spierkracht
 - gevoel voor muziek (muzikaal zijn of worden)
 - het vermogen tot expressie, het tonen van emoties
 - een goede beheersing van elementen (sprongen, draaien, etc.)
- Vooral tussen 6 en 13 jaar moet veel aandacht aan de techniek worden besteed. Daarna krijgt het meer het karakter van bijschaven, versterken en perfectioneren.
- De choreografische voorbereiding in de acro is hoofdzakelijk gebaseerd op het klassieke ballet. Daarnaast moet veel aandacht worden geschonken aan de ontwikkeling van een aantal gymnastische sprongen. De choreografische voorbereiding is in de acro - in tegenstelling tot bij de dans - slechts een deel van het trainingsproces. Daarom moet men nauwkeurig keuzes maken uit de balletprogramma's en de gymnastische sprongen en de tijd effectief besteden. Elke oefening moet praktisch nut hebben en zinvol zijn.
- Choreografie is een creatie (kunst). Men noemt dit ook wel *sportart*. De individuele gymnastische kwaliteiten moeten er sterk in naar voren komen. Tussen trainer/coach en choreograaf moet een harmonieuze verstandhouding zijn om een goede uitvoering te waarborgen.

In harmonie komen tot een symfonie!

DEEL 6

TUMBLING: OFTEWEL TURNEN IN SPACE!

Goed zijn is niet genoeg als je droomt de beste te zijn

Inleiding

In het turnen wordt geprobeerd aan de zwaartekracht te ontsnappen, om de zwaartekracht te bespe-
len en te verschalken, om tijd te verlengen en de ruimte (= space) op zijn kop te zetten. De tijd en de
ruimte is voor een gymnast wat het water is voor een vis! Ruimte/space is voor de mens altijd een uit-
daging geweest en zal dat steeds meer worden: *Space age!*

Het springen is zo'n activiteit waarmee men aan de zwaartekracht probeert te ontsnappen en de ruim-
te veroveren. Immers, een gymnast zal altijd hoger willen springen dan zijn eigen lichaamskracht hem
toestaat. Karakteristiek is daartoe het gebruik van steeds veerkrachtiger afzetmateriaal.

Wie zijn gymnasten de echte turnsensaties wil laten proeven moet ze laten loskomen met een afzet van
heerlijk veerkrachtig afzetmateriaal en over de kop laten gaan via verantwoorde methoden. Springend
opent men de ruimte! Hoger zien de dingen er lichter en luchtiger uit en lijkt alles gemakkelijker/moge-
lijk. Vooral wanneer de afzet kunstmatig versterkt wordt (zie tek. 1).

De springtoestellen die daarvoor in aanmerking komen zijn:

- de trampoline
- de (dubbele) minitrampoline
- de (opblaasbare) tumblingbaan

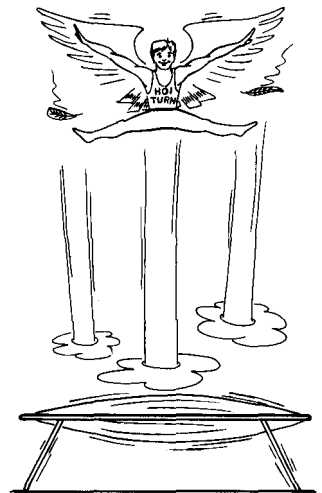
Wat het springen betreft is verder de veiligheid van de situatie van be-
lang. Voor een springer geldt: ik wil wel springen als ik maar zeker ben
van een safe landing. Het springen is in zekere zin ook een spel met de
angst, een poging er vrij van te worden. Iedereen wordt tot op zekere
hoogte door angst geboeid. Men kan er bij wijze van spreken de tong te-
gen uitsteken. Mede daarom is het zo aanstekelijk om in de zweeffase al-
lerlei capriolen uit te halen en daarmee het moment van vrijheid nog meer
te accentueren. Hoe meer capriolen des te meer illusie van vrijheid, ook
voor de toeschouwers.

Springen is niet alleen een uiting van vreugde en vrijheid maar (soms) ook
een spel met de angst. Angst die overwonnen moet worden in veilige situ-
aties!

Binnen het turnen worden de laatste jaren allerlei ruimtevaartachtige materialen in ontwikkeling ge-
bracht om veilige situaties te creëren, Men spreekt dan ook wel van het *Space-turnen*: turnen in de
ruimte!

Voor het draaien in de vrije vlucht om de breedte-, lengte- en diepte-as, wordt door middel van aller-
lei vluchtnabootsende materialen (vluchtsimulators) gestimuleerd. Vele materialen zijn door creatieve
doe-het-zelvers eerst ontwikkeld vanuit 'dumpmateriaal'. Een aantal fabrikanten is de laatste jaren op
deze markt ingesprongen en daardoor is de kwaliteitswaarborg van het materiaal aanzienlijk gestegen.
De ontwikkeling van schroefgordels en elastische trekbanden zijn daar maar een paar voorbeelden
van. Het *space turnen* is voortdurend in ontwikkeling.

Uitgaande van een goede materiaalsituatie zal het acrobatische springen op de tumblingbaan in dit
hoofdstuk verder uitgewerkt worden.

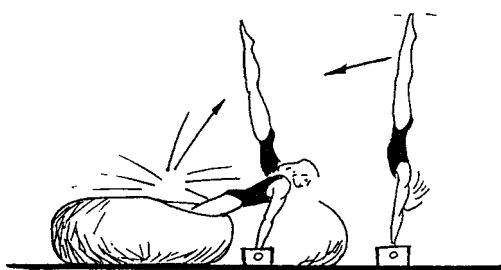


1. Kunstmatige vergroting van
de afzet

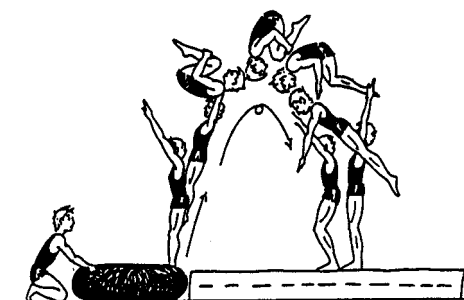
1. De materiaalsituatie

Voor het acrobatisch leren springen zijn en worden voortdurend hulpmaterialen ontworpen. In de voorbereiding en opbouw maakt men er veel gebruik van om snel en veilig succes te boeken. Zo zijn er de:

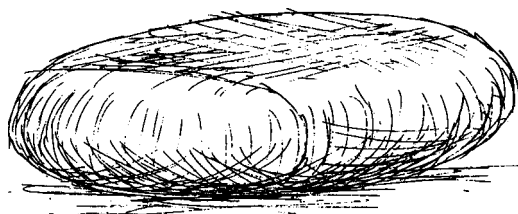
- Zachte matrassen van diverse afmetingen. Deze matjes worden als extra beveiliging vaak op landingsmatten of ander materiaal gelegd. Vaak worden de matrassen zelf gemaakt of krijgt men ze van ouders of andere instanties (bijv. ziekenhuismatrassen). Maar ook de toestelfabrikanten zijn in deze markt 'gesprongen'.
- Landingsmatten van verschillende dikte en hardheid. De ideale landingsmat bestaat niet, de huidige spring- en landingssituaties vereisen meer soorten landingsmatten van verschillende afmetingen.
- Tractorbinnenband opgepompt: voor het trainen van veel vormspanningsoefeningen, kurbetacties en saltoacrobatiek. Een boeiend hulpmiddel!
 - de whopper: tractorband omwonden met kanvas (zie tek. 2 a + b -c).



2a. Handstand kaats in tractorbinnenband (kurbetactie)

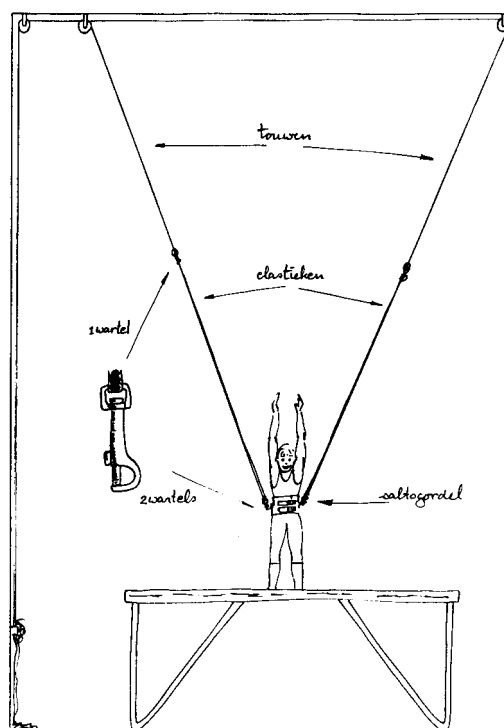


2b. Salto achterover gehurkt vanaf de band



2c. De whopper

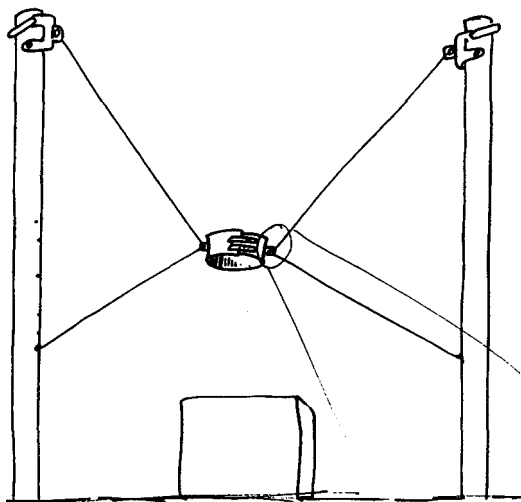
- Saltogordel. Een gordel kan men op verschillende manieren in de trainingsmethodiek toepassen:
 1. Gordel bevestigd boven de tumblingbaan, autoband of trampoline. Het gaat om het laten gewennen aan rotaties voor- en achterover. Met behulp van de schroefgordel ook de mogelijkheid het draaien om de lengte-as aan de breedte-as draaiing toe te voegen. Naast techniektraining ook het ontwikkelen van de specifieke kracht.
 2. Gordel los. Bediening dus door de train(st)er. Situatie kan weer boven tumblingbaan, autoband en trampoline zijn. Het gaat nu om training van de moeilijke acrobatiek en voorbereiding van complexe technieken bij het paardspringen, zoals overslag salto.
 3. Gordel met elastieken boven trampoline, dubbele minitrampoline, whopper, etc. In vereenvoudigde situaties kan zonder gevaar gewerkt worden aan ingewikkelde technieken. Het werkt voor de gymnast minder belastend en doet een flink beroep op de coördinatie. De elastische trekbanden geven extra mogelijkheden de inzet van een beweging te versterken. De train(st)er heeft mogelijkheden tot observeren en te analyseren en vervolgens te corrigeren. Het werken met de gordel vereist specifieke vaardigheid en ervaring. De beide trekbanden moeten bij de start goed onder spanning staan: strak vastzetten aan de muur of met de hand bedienen (zie tek.3). Hanteer goed uitgeteste gordels (gewone gordels en schroefgordels). Ze moeten zeker niet te zwaar en te breed zijn. Er zijn verschillende afmetingen voor grote en kleine spring(st)ers. Tussen de gordel en het middel schuimrubber gebruiken, zodat men bij het plotseling aantrekken geen pijn krijgt.



3. Saltogordel aan elastische trekbanden

4. Gordel in- en boven toestellen. Vooral bij jonge gymnasten kan men met specifieke instapgordels en elastieken veel krachtvragende- en vluchtelementen onder 'zachte' omstandigheden inslijpen. Bijvoorbeeld elastiek plus gordel in rekstokzuil voor het aanleren en verbeteren van de verbinding kip-handstand.

Ook functioneel is het vastmaken van een gordel tussen twee rekstokzuilen. Een gymnast kan dan vrijelijk experimenteren met rotatie voor-, achterover en bij een schroefgordel ook nog om de lengteas (zie tekA).



4. Space turnen in de gordel

- Trampoline: bij het springen een onmisbaar hulpmiddel. Veel bewegingen worden geleerd op de trampoline of door van de trampoline op een verhoogd vlak (dezelfde hoogte als de trampoline) te springen. Al spelend leert de jonge acrobaat om te gaan met de rotaties om de verschillende assen. Voor de acrobatiek is het ideaal als de trampoline ingebouwd is, dat wil zeggen op dezelfde hoogte staat als de vloer of beter nog de valkuil. In combinatie met een saltogordel gaat de ruimte echt open! Goed gebruik van de trampoline maakt het mogelijk om:

- de specifieke motorische eigenschappen te verbeteren (coördinatie, ruimtelijke oriëntatie).
- onder vereenvoudigde omstandigheden moeilijke, riskante bewegingen aan te leren, waardoor de angst sterk gereduceerd kan worden.
- de motivatie van de spring(st)ers te verhogen
- actieve rust voor de spring(st)ers te creëren.

Een aantal voorbeelden van trampoline acrobatiek staan in tekeningserie 5.

Rotaties achterover

Sa. Technische accenten:

Maak een rugsprong waarbij de heupen actief omhoog geduwd worden (zie beeld 2). Tijdens de rugsprong moet je naar voren springen. Landen op de bolle bovenrug (beeld 3) en daarna de benen fel in het doek

schoppen. Dit klinkt als 'ka-boem!' Na de kaboem de heupen omhoog brengen (heuplift) en de schouders naar beneden duwen (beeld 5). De handen houden contact met het doek. 'Vlak' eindigen (beeld 6). De beweging is belangrijk voor een snel inzetten van de achterwaartse acrobatiek.

Sb. Technische accenten:

Zie vorige oefening, maar de beenschop - heuplift (kaboem) en schouderduw is zo fel dat de gymnast door kan strekken naar handstand. In het begin op het moment van loskomen een zacht matje onder de spring(st)er schuiven. Er is sprake van een transfer van beweging naar tempo-onderdelen van de acrogym en naar de rugwaartse acrobatiek van het tumblingspringen.

Sc. Technische accenten:

Na de kaats van het doek met de felle beenschop (kaboem) worden de armen naar de heupen gebracht (beeld 4) om zodoende de rotatie te versnellen. De relatie naar de salto achterover is evident.

Een hulpverlener kan op de trampoline stappen op het moment dat de springer loskomt van het doek. Vastpakken bij buik-rug (draaigreep) 6f doorduwen bij onderkant rug en achterkant bovenbenen.

Sd. Technische accenten:

De kaats van het doek en de armactie moet feller gebeuren met behoud van vormspanning. De benen worden in de laatste fase krachtig onder het lichaam geschopt (zie beelden 6-7-8).

Hulpverlening: zacht matje schuiven onder de springer, direct nadat de salto is ingezet.

De beweging kan onder andere dienen als voorbereiding van de dubbel gestrekt achterover.

Se. Technische accenten:

Na de opsprong (beeld 2) volgt een snelle hielschop en de armen worden naar het lichaam gebracht (beeld 3). Doorroteren naar de bolle ruglig (beelden 4 en 5). Hierna volgt weer de kaboem (actieve beenschop) voor de inzet naar de salto achterover.

Deze verbinding zal sterk bijdragen aan het verhogen van gevoel voor de salto achterovertechnieken.

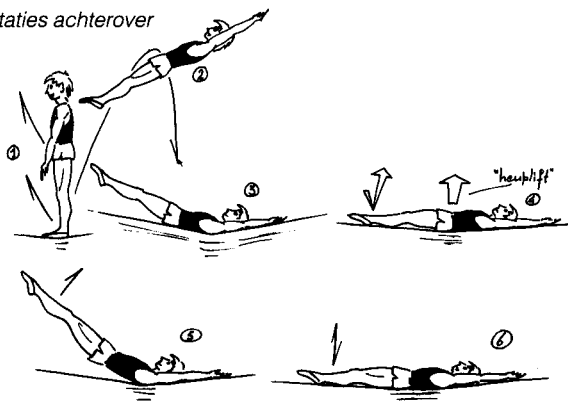
Rotaties voorover

Sf. Technische accenten:

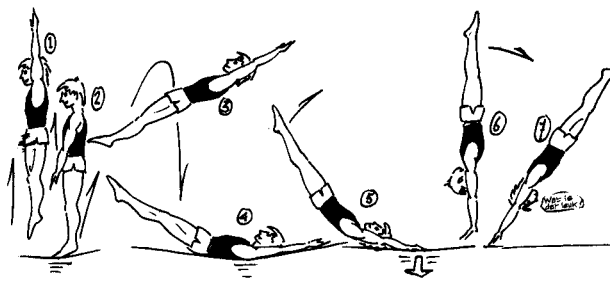
Vanuit het lichte inveren volgt een naar achteren opschoppen van de hielen (beelden 2 en 3). Daarbij verplaats je je iets naar achteren. Op het doek volgt de snelle kaboemactie van de benen (beeld 4). De handen blijven in contact met doek (of zacht matje) en de hielen vervolgen hun weg omhoog (zie beelden 5, 6 en 7). Vanuit de handstand kan men door, omhoog of terugkaatsen.

De voorwaartse kaboem is van belang bij de voorwaartse acrobatiek (handstandoverslag, flak-flik, etc). Ook is er een sterke relatie naar de handstandoverslag als paardsprong.

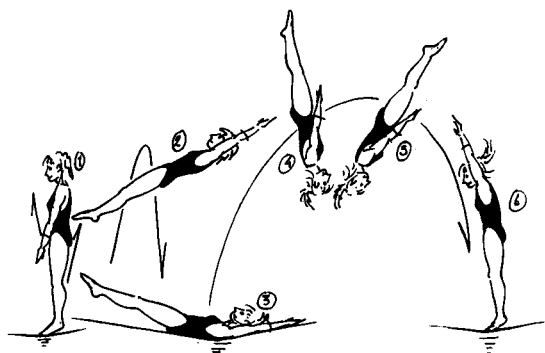
Rotaties achterover



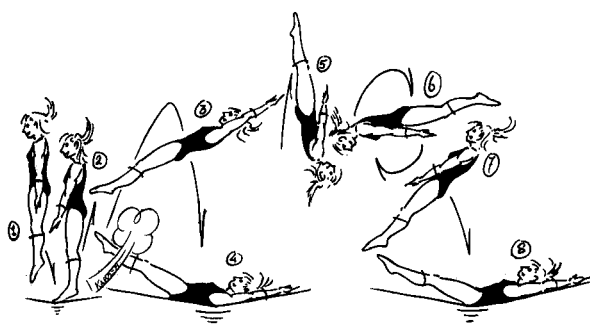
5a. Trainen van het achterwaarts opschoppen ('kaboem') van benen en heupen



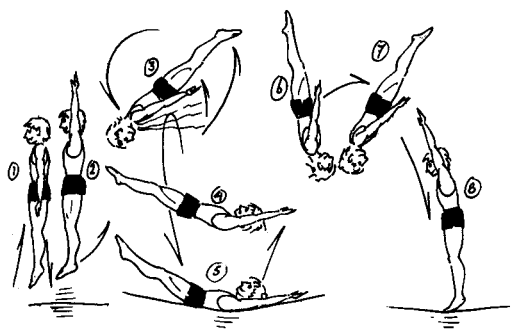
5b. Idem, maar nu uit strekken naar handstand



5c. Rugkaats tot stand

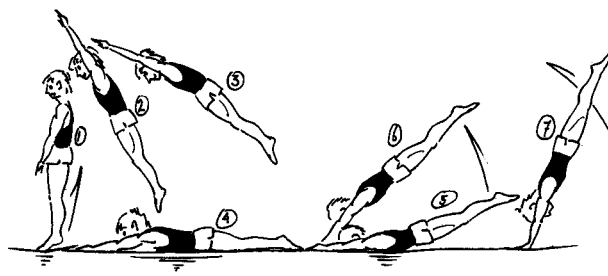


5d. Rugkaats naar rug!



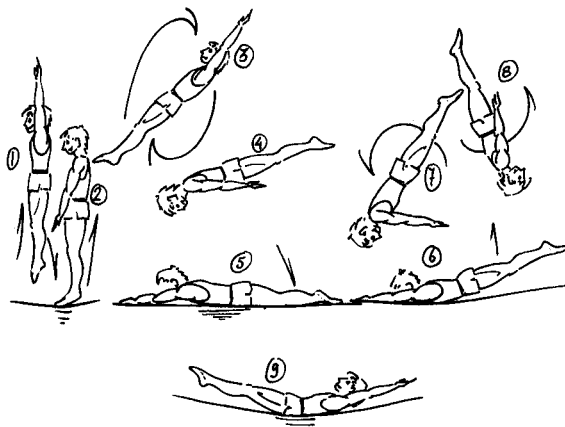
5e. Halve salto voorover gevolgd door salto achterover gestrekt

Rotaties voorover



5f. De voorwaartse 'kaboem' tot handstand

Rotaties voorover



5g. Halve salto achterover gevolgd door kaboem tot ruglig

5g. Technische accenten:

Vanuit de inverting volgt de stijg actie naar achteren en omhoog. De heupen worden daarbij licht overstrekt (beeld 3). De rustige rotatie achterover wordt versneld door de armen naar het lichaam te trekken (beeld 4). Vlak voor de landing op het doek de armen naar voren brengen. Hierna volgt weer de krachtige naar voren gerichte kaboem (beelden 5 en 6). De salto-rotatie versnellen door de armen naar het lichaam te brengen (beeld 7 en 8). Doorroteren naar rug (beeld 9).

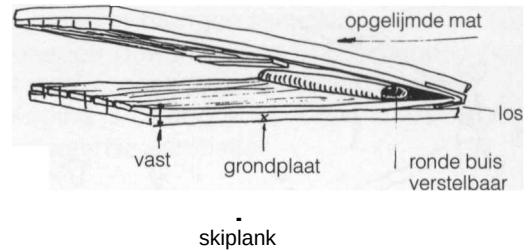
- De (opbouw)kuil: een bak gevuld met schuimblokken. De blokken zijn klein en verschillend van lengte, breedte en dikte. De buitenwand van een opbouwkuil is dik en voorzien van zacht meegevend materiaal. Door middel van een plastic zeil is de kuil afdekbaar en zodoende ook rechtop tegen de muur te zetten (voor praktisch opbergen). Een beeld van de opbouwkuil in functie staat in tek. 6.



6. Dubbelsalto-achterover vanaf de trampoline en de kuil

De opbouwkuil is een bijzonder praktisch toestel in het kader van het soft turnen (zacht, beschermd turnen). In verschillende situaties kan de kuil dienen voor optimale beveiliging. De train(st)er krijgt dan meer gelegenheid om optimaal te observeren, te analyseren en te corrigeren. Rond de opbouwkuil kan men matjes/landingsmatten leggen om eventuele 'doorschieters' op te vangen. Boven op de blokken kan men zachte matrassen (licht en gemakkelijk verplaatsbaar) op een grotere landingsmat leggen, zodat men sneller de kuil uit kan klimmen.

- De skispringplank: een van veerkrachtige ski's gemaakte, sterk verende plank. Zeer geschikt voor saltoacrobatiek, handstandoverslag en kurbettraining (zie tek.7).
- De tumblingbaan: In de praktijk zien we dat de lange mat steeds meer wordt vervangen door enorm verende tumblingbanen. Behalve voor de acrobatische sprongen bij het toestelturnen zien we, dat het echte tumblingspringen een specialisme is geworden. Er worden dan ook speciale



7. 'Skispringplank'

wedstrijden in georganiseerd.

Veel verenigingen hebben hun eigen tumblingbaan aangeschaft. Daarbij zijn talrijke varianten mogelijk. Zo zijn er bijvoorbeeld banen van afgetopte ski's, houten platen met veren of rubber doppen enzovoort. De tumblingbaan is nog voortdurend in ontwikkeling. De laatste vernieuwing is de baan gemaakt van glasfiber. Ook op scholen met min of meer vaste turnaccomodaties zal hij z'n weg weten te vinden. Op school en vereniging is de opblaasbare baan een geweldig alternatief! (foto 1A)

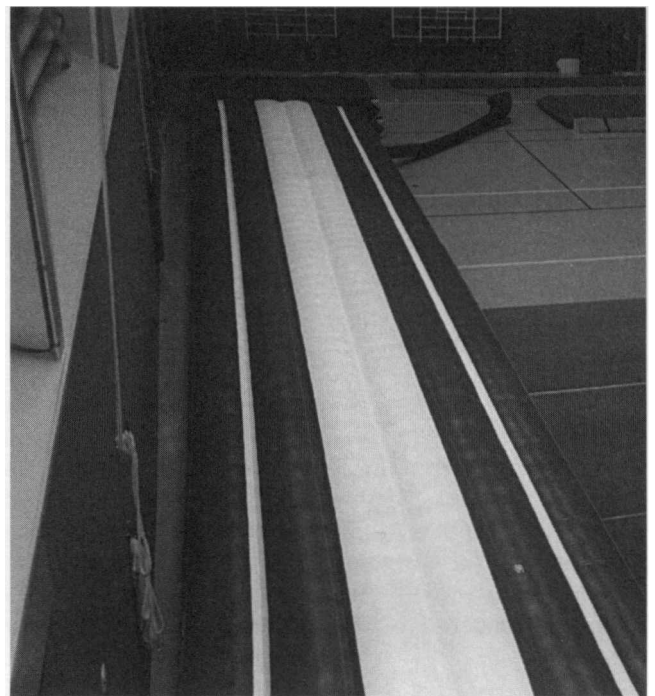


Foto 1A. Opblaasbare tumblingbaan

Tijdens de Gymnaestrada in Amsterdam is door Martin van Wijk bij het openingsnummer de eerste aanzet tot ontwikkeling van een unieke tumblingbaan gegeven. In Amsterdam had het kussen nog een vierkante vorm en werd er van meerdere kanten met behulp van minitrampolines op gesprongen. Het geheel had een bijzondere, ruimtelijke uitstraling. In Nijmegen is deze vondst door collega Wim Zeegers verder ontwikkeld. Hij veranderde de vorm van dit nieuwe soft-turntoestel. Door een verend acrobatiek-luchtkussen van 3 meter breed en 15 meter lang (of meer) wordt 'lange-mat' turnen echt leuk! Het kussen opent voor spring(st)ers en tech-

nisch kader ongekende mogelijkheden. In hoofdstuk 4 van deel 2 is hier al een beeld van geschetst.



Foto 1B. Het opblaasbare spring- en landingsvlak

Voordelen turn-acrobatiek-luchtkussen (foto 1B):

De voordelen van het luchtkussen voor vereniging/school zijn groot:

- het kussen veert fijn en de landing is soft. Er is een groot verschil met het 'harde' lange mat springen.
- het opzetten en afbreken kan snel. In ± 80 seconden blaast het acrokussen zichzelf op. In ± 2 minuten is het kussen leeg en kan het weggeruimd worden.
- zowel recreanten als wedstrijdturn(st)ers kunnen op een snelle, veilige en verantwoorde wijze elementen aanleren die vroeger buiten hun bereik bleven.
- door een juist gebruik van het luchtkussen en een goede inschatting van de beginsituatie komt de gymnast sneller tot succeservaring, en wordt er sneller progressie geboekt.
- ook atletische loop- en sprongscholing kan prima op de opblaasbaan plaatsvinden.
- niet alleen als springtoestel, maar ook als landingsmat biedt het kussen talloze mogelijkheden.
- met een beetje creativiteit zijn er allerlei bewegingssituaties te creëren.
- hulpverleners is goed mogelijk (zelfs op meerdere plaatsen op de baan), maar het is opvallend hoe snel elementen zelfstandig worden uitgevoerd.
- het verschil met een tumbling/acrobatiekbaan? Een tumbling/acrobatiekbaan veert sneller en is stugger. Het kussen heeft een langzame vering. Het kussen zit wat betreft sprongervaring tussen de trampoline en een tumblingbaan in. Het kussen neemt opgeborgen minimaal ruimte in beslag, in tegenstelling tot een tumblingbaan, en is sneller op te zetten en op te ruimen. Bovendien is een kussen goedkoper dan een tumblingbaan.
- het luchtkussen zal bij een vereniging zeker nieu-

we leden trekken. Op school voegt het een nieuwe dimensie toe aan het turnen als onmisbare basissport!

- het kussen is ook uitstekend geschikt voor kinderen die nog niet kunnen (of willen!) turnen en alleen maar willen springen. Vanuit de grondvormen van bewegen volgt onder andere een vloeiende overgang naar de acrobatiek.
- voor festiviteiten als open dagen, instuif en dergelijke is het toestel een 'must'.
- als demonstratie-onderdeel (demogym) heeft het kussen ongekende mogelijkheden: het Turnpromotieteam van de vereniging.
- namen van sponsors kan men zeker vinden wanneer regelmatig gedemonstreerd wordt. De zijkant kan prima 'bedrukt' worden. Zo kan men het kussen gemakkelijk terugverdienen. Het imago van de gymnastiekverniging zal bovendien een professioneler 'gezicht' krijgen.
- de transfer naar de vloer/tumblingbaan vereist fysiek en coördinatief veel van het aanpassingsvermogen van de gymnast. Voor goede gymnasten is dit juist een uitdaging!

De sprongseries voor tumbling in wedstrijdverband worden uitgevoerd op een 20 meter lange verende baan met 10 meter aanloop en een landingszone van 5 meter.

De sprongseries worden gewaardeerd vanaf het eerste element met waarde tot en met de landing. De aanloop telt dus niet mee. Alle elementen moeten in dezelfde richting worden 'getumbeld'. Een sprongserie moet eindigen met een salto.

Er kunnen 3 series worden gesprongen, namelijk:

- (1) Een *saltoserie* met minstens 3 verschillende salto's in de serie.

N.B.: Gelijke salto's, direct opvolgend worden als verschillend beschouwd. (Bijv. een drie-voudige salto = 3 verschillende salto's)

Schroefbewegingen in deze serie mogen niet meer dan 180° bedragen.

- (2) Een *schroefserie*: de serie moet een salto bevatten met minimaal een draai van 360°.
- (3) Een *combinatieserie*: minimaal één element uit de saltoserie en minimaal één element uit de schroefserie.

Een jury beoordeelt deze sprongen op moeilijkheidsgraad en afwerking.

2. Basistumbling

In dit hoofdstuk worden behandeld:

1. Handstand
2. Kurbet
3. Arabier
4. Flik-flak
5. Overslag en flak-flik
6. Tempo-salto's achter- en voorover
7. Salto's voorover
8. 'Twist'salto's
9. Dubbelsalto voorover
10. Salto's achterover
11. De dubbel- en drievoudige salto's achterover oftewel de 'ruimtebreker's
12. Met een schroef heeft u een sterke troef
13. Schroeven voor- en achterover

Voor een aantal basissprongen wordt verwezen naar *Turnen in Beeld*, deel 2: de basisvormen van het turnen.



2.1. Handstand

Een wijs man heeft altijd meer vragen dan antwoorden

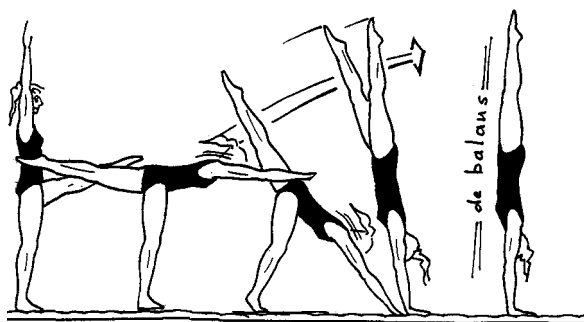
Inleiding

De handstand is een uiterst belangrijk profielement in het turnen. De beweging bevat waardevolle elementen als:

- vormspanning (van top tot teen)
- evenwichtsgevoel
- ruimtelijke oriëntatie (het op de kop staan)
- grote transferwaarde naar acrobatische sprongen, steunsprongen en de steun- en hangzwaaien
- het spel met de lichaamshoeken (segmentatie)

Bij het tumblingspringen wordt de beweging uitsluitend als scholing gebruikt voor de dynamische sprongen. Omdat de beweging onmisbaar is voor de scholing van de spring(st)ers is hij in het programma opgenomen.

De techniek van de handstand op de grond (zie tek. 1)

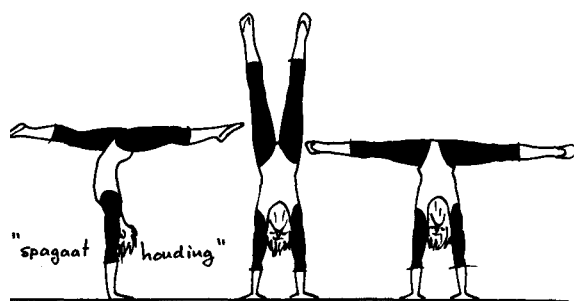
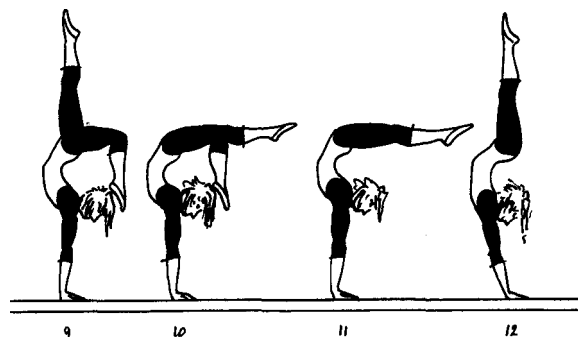
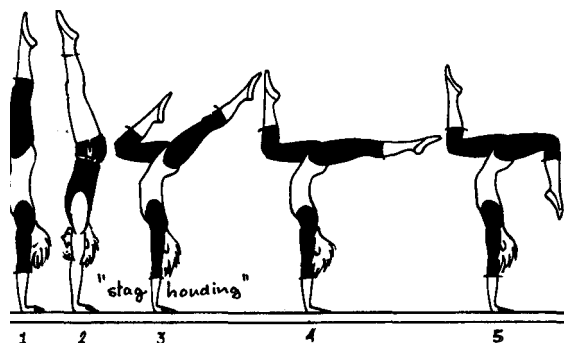


1. Handstand op de grond

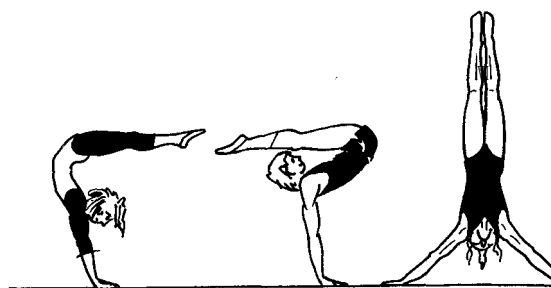
Technische accenten:

- langzaam via zweefstand naar handstand
- kijk naar de handen (hoofd tussen de armen)
- armen-romp één rechte lijn
- tenen iets terug (licht afgevlakte romphouding)
- duw je uit in de schouders en balanceer in de vingerkootjes

De toepassingen op de grond zijn daarna talrijk. In elke training hoort de handstand in de warming-up te worden opgenomen. Een aantal voorbeelden daarvan staan in tekeningserie 2.



staghouding en spagaathouding



japanse handstand

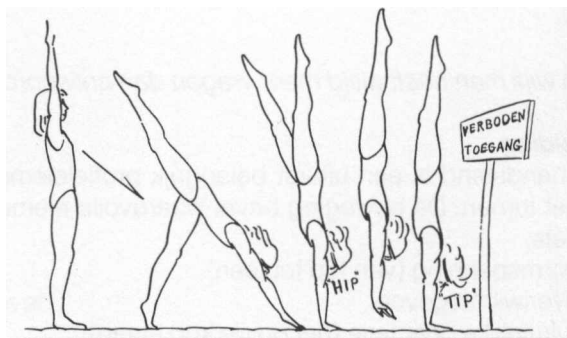


handstand tot knoop

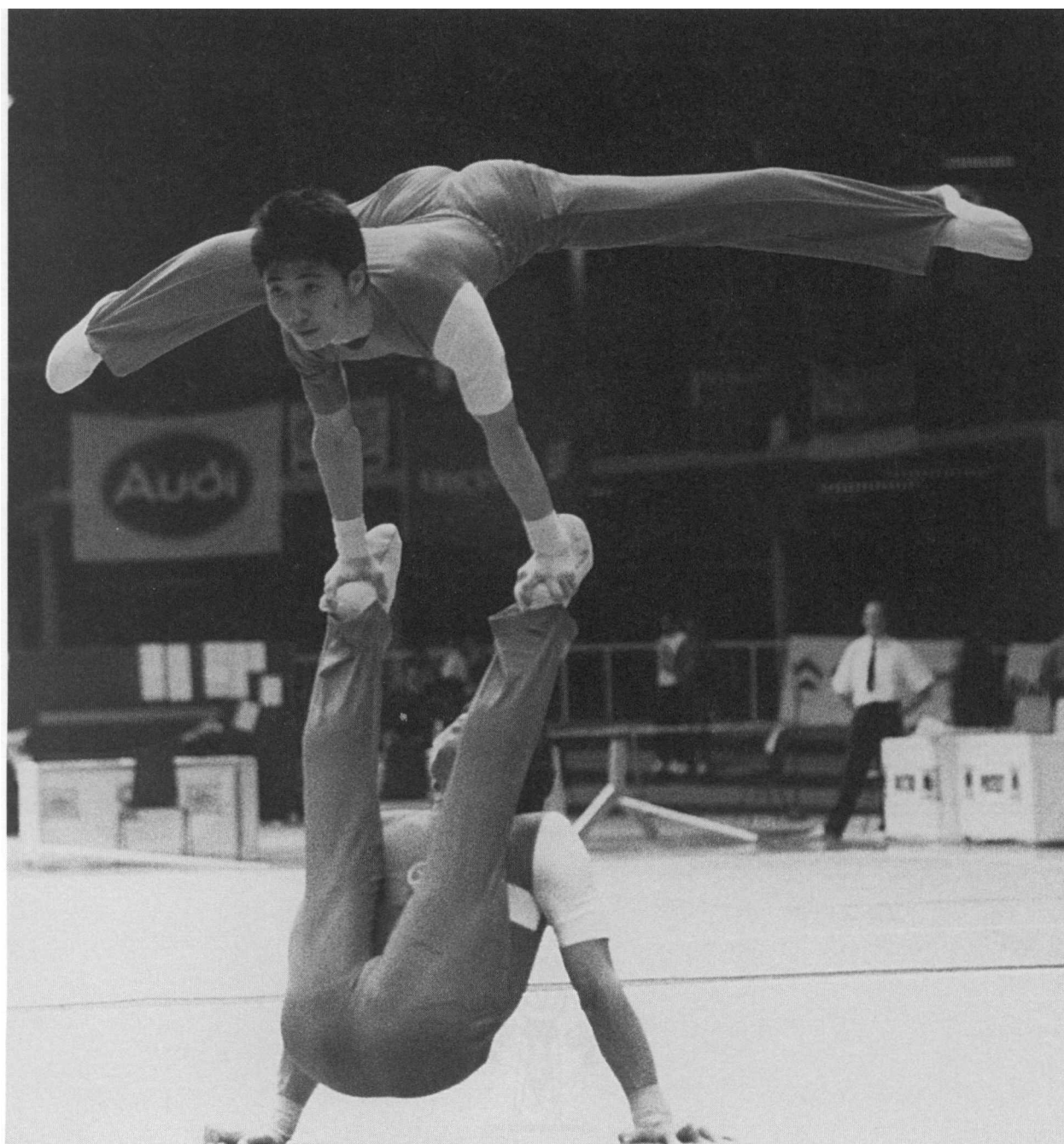
Tekeningserie 2: Toepassingen handstand op de grond

De belangrijkste toepassing voor het tumblingspringen is de handstand hip-tip. Door snel en krachtig van de handen af te duwen krijgt de spring(st)er een goed gevoel voor de afduw bij acrobatische sprongen (zie tek.3).

Goed uitduwen vanuit de schouders. De rechte lijn vasthouden.



3. Handstand hip-tip



Oe handstand is een profielement met een grote uitstraling.

2.2. Kurbet

Hoe meer regels hoe meer ongehoorzaamheid

Voordat ik op de kurbet inga wil ik nogmaals het beeld van een profielement schetsen. De belangrijke plaats van de kurbet zal dan duidelijker worden.

Profielementen zijn centrale elementen die als het ware midden in de moeilijkheidsgraad van een bewegingsfamilie liggen en de kenmerken van die bewegingsfamilie in hoge mate bezitten. Eenmaal geleerd dan is er sprake van een positief effect naar andere te leren elementen. In dat geval heeft het leerproces een beeld vanuit het middelpunt naar buiten, het beeld van een bol.

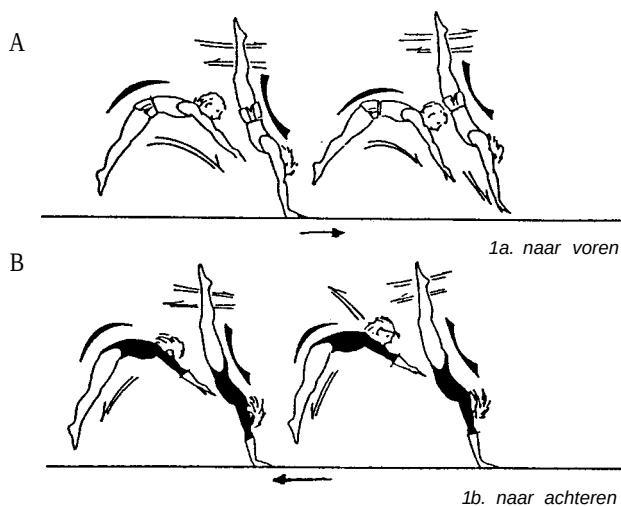
Hét profielement bestaat niet. Per situatie moet men zoeken naar een profielement of naar meerdere profilerende elementen die de vereiste eigenschappen bezitten. Eén eigenschap die het zoeken vergemakkelijkt, springt er voor mij duidelijk uit:

Bij het zoeken naar die profielementen kan men er in grote lijnen van uitgaan dat een profielement een duidelijk herkenbare *kurbet* in zich heeft!

Kurbet, of in het Frans *Courbette*, betekent boog. De boog zien we om ons heen op talrijke manieren verschijnen: in de architectuur, de bouwkunst, het boogschieten, het firmament, de sport en dus ook het turnen.

In het turnen gaat het om de dynamische vorm van de kurbet. Het lichaam doet spanning op door zich elastisch te buigen. Het spant zich als het ware op. Bij het loslaten van die spanning komt geweldig veel energie vrij.

De kurbetactie, of ook wel hol-bol of bol-hol-actie, komt in praktisch alle dynamische bewegingen voor. Acties van vooral het borstbeen en het bekken (apart of gezamenlijk) zorgen hiervoor. Maar ook felle beeninzetacties (hielschop bijv.) of nekreflex (hoofd in de nek of op de borst) kunnen meewerken aan het oproepen van een doelmatige kurbet. De acties leveren een geweldige veringsenergie op en vergroten bij goede uitvoering de bewegingsuitslag en/of maken de beweging sneller. De Amerikanen spreken ook wel van een 'beat'techniek ofwel een 'slagtechniek'. Een beeld van de kurbettechniek zien we in tek. 1.



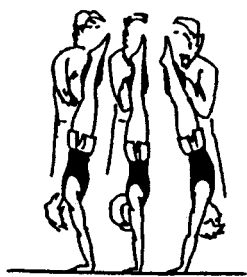
1. Kurbet

Technische accenten:

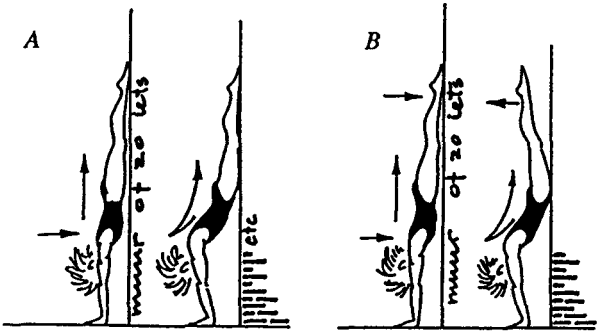
- met twee voeten opspringen tot overgestrekte positie op de mat, trampoline of opblaasbaan. Accent op snelle hielinzet.
- afduwen naar een bolle positie. Afwisselend dus hol-bol-ho I-bol en zo verder springen. Naar voren, achteren of op de plaats springen.

Bij het acrobatisch springen is het besef van wat een kurbetactie is en teweeg kan brengen onmisbaar. Naast de handstand is beheersing en besef van de kurbet dus een voorwaarde. Kurbettraining kan men tijdens de warming-up of op de terugweg na een acrobatische sprong(serie) uitstekend trainen. Behalve op de vloer kan men dit ook op de toestellen doen. Specifiek geschikt hiervoor zijn de (kuil)trampoline of de (opblaasbare) tumblingbaan. Een aantal voorbeelden zien we in tekeningserie 2.

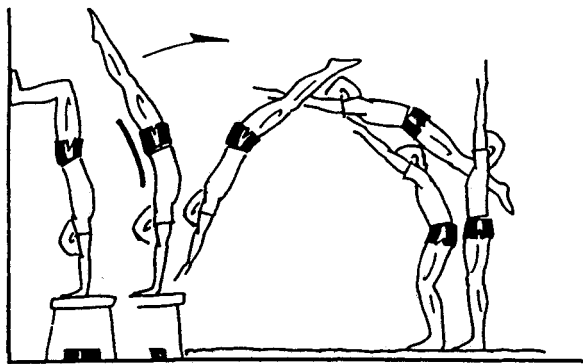
Bij de uitvoering en uitwerking van alle hierna besproken acrobatische profielementen zal de kurbet optimaal vorm dienen te krijgen. Het perspectief in het leerproces is namelijk rechtevenredig met de kwaliteit waarmee de profielementen geleerd worden. *Perfect heeft altijd effect en door een flop nooit een top.*



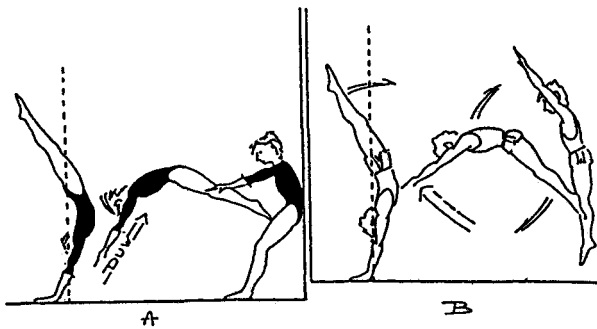
Schouders voor – schouders achter (borstbeen effect)
Onder vormspanning uitvoeren



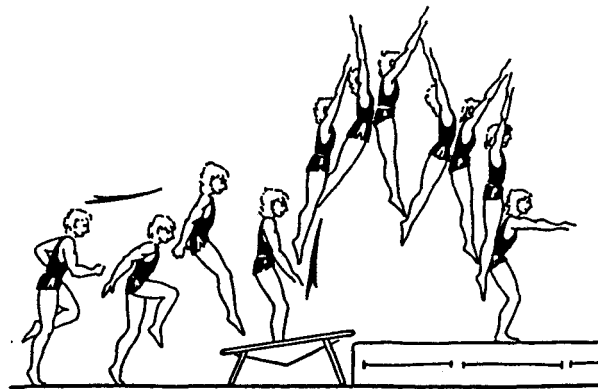
A. schouders voor – benen achter
B. schouders voor – benen voor



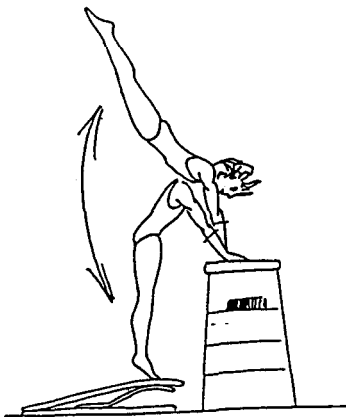
Kurbetactie vanaf de muur



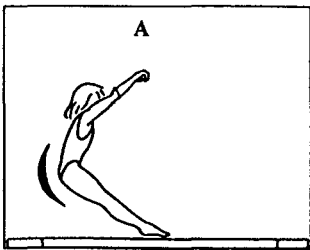
Tweemaal een kurbetactie. Wie ziet de verschillen?



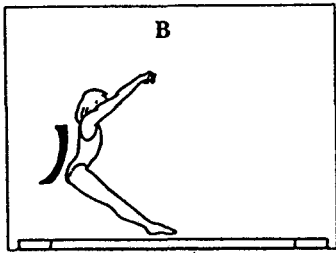
Flippersprong (2x hol ↔ bol actie)



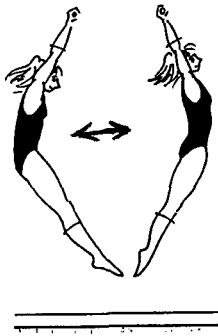
Training hielopzwaai



Rek: de bolle heuphoek



Rek: de holle heuphoek



Rek: preparatiezwaai (hol ↔ bol etc. in hang aan de stok)

2.3. De arabier

Alleen toegepaste kennis blijft hangen

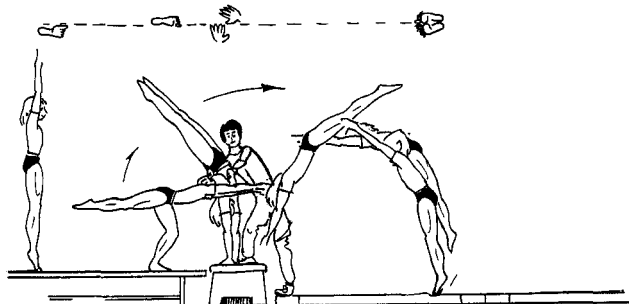
Een arabier is een oeroude, acrobatische sprong. Acrobatische Arabieren plachten en plegen de sprong bij hun feesten en partijen te demonstreren en naar dat cultuurfenomeen is de sprong vernoemd.

De arabier is voor het acrobatische springen een onmisbaar dienstelement. De beweging zelf heeft geen waarde, maar hij is des te meer waardevol voor alles wat ervóór en erna wordt gesprongen. Als beginsprong in een acrobatische serie moet hij voldoende snelheid opleveren. De eindhouding van de arabier is tevens de ideale starthouding voor diverse acrobatische sprongen (flik-flak, salto's).

In de arabier zelf is de kurbet (in dit geval een hol - bol actie) overheersend. Een eenmaal goed geleerde kurbet blijft hangen.

In de opbouw van de arabier staat die kurbettraining centraal. De opbouw verloopt van hoog naar laag (landingshulp) en van zachter afzetten (bijv. opblaasbare tumblingbaan) naar harder afzetten (tumblingbaan).

1. Arabier met bewegingshulp vanaf verhoging (zie tek.1)



1. Arabier met bewegingshulp

Technische accenten:

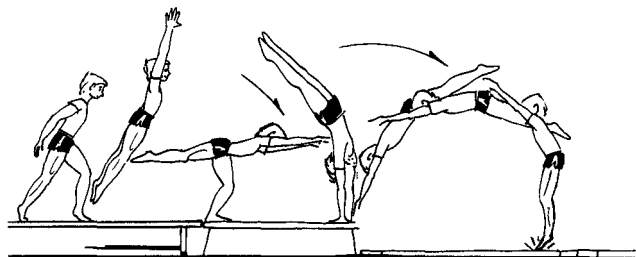
- arm-romphoek volledig gestrekt
- benen door het verticale vlak schoppen en snel sluiten (overstreckte houding)
- fel afduwen uit de schouders tot de bolle houding

Hulpverlening:

De hulpverlener moet aan de draaikant staan en vroeg vastpakken bij de heupen. Heupen omhoogtillen en in het juiste vlak sturen. De overgang van hol naar bol goed laten voelen: trainen op het spiergevoel (proprioceptis).

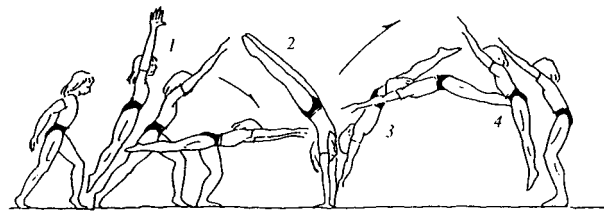
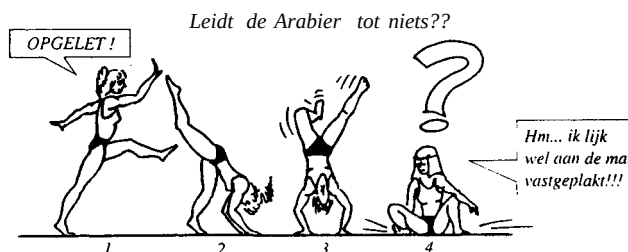
2. Arabier van hoog naar laag (landingshulp)

Nu uit voorhup op de bank arabier. Het accent leggen op de goede kurbet en het dynamische afduwen tot de kurbethouding (zie tek. 2).



2. Arabier uit voorhup met landingshulp

3. Arabier van zachte afzet naar 'harde' afzet (zie tek.3)



3. Arabier op een 'harde' vlakke ondergrond

De afzet is nu gelijkvloers. De arabier op de (opblaasbare) tumblingbaan/vloer uitvoeren.

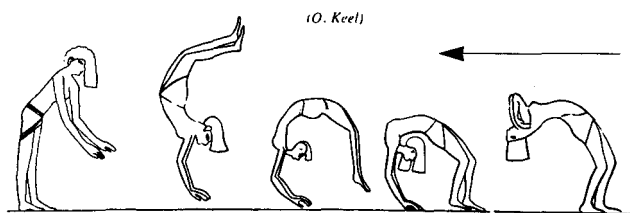
Technische accenten:

- een gestrekte voorhup; de armen naast de oren
- reik met de handen naar voren voor de krachtige afduwen zwaai de benen fel op. De benen sluiten al voor de verticale lijn. De kurbetactie begint duw vanuit de schouders de mat weg: wijs de grond na!
- schop de benen snel naar beneden. De arabier heeft wel IETS. Het is een belangrijk 'dienstelement'

De arabier kan ook los vanuit een voorhup worden gesprongen. Wanneer er sprake is van een tweebeinige afzet noemt men dit een *barani*.

2.4. De flik-flak

Het is eenvoudiger iemand op z'n fouten te wijzen dan woorden van lof te vinden



1. Oe fasen van de flik-flak (Egyptische afbeelding)

Inleiding

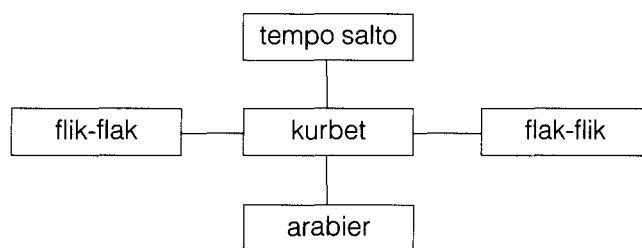
De flik-flak is een stokoude acrobatische sprong. Dat blijkt uit antieke muurtekeningen (zie tek. 1). Beroeps-acrobaten hebben sinds onheuglijke tijden stevast de flik-flak op hun artistieke programma staan. De sprong heeft altijd tot de verbeelding gesproken voor zowel de spring(st)er als het publiek.

In het huidige acrobatische springen is de flik-flak een 'dienstelement'. Het staat ten dienste aan bewegingen die ervoor of erna gesprongen worden. De salto na een flik-flak is bijvoorbeeld sterk afhankelijk van de uitvoering van de flik-flak. Omdat de saltovormen steeds moeilijker worden, is het technisch goed uitvoeren van de flik-flak ook steeds belangrijker geworden. Daarnaast biedt de flik-flak zelf mogelijkheden om verder te profileren. Duidelijk is bijvoorbeeld de relatie met de tempo-salto. De tempo-salto is een element van grote waarde en kan goed toegepast worden in een serie. In het tumblingspringen is het een profiel-element.

Belangrijk in de flik-flak is de hol(flik)-bol(flak) beweging. Deze kurbet-actie wordt weer getraind in de methodiek van de flik-flak. Vanuit onder andere de Russische is bekend dat het leerproces versneld wordt en de kwaliteit van een geleerd element gaat verbeteren als we de gymnasten ook kennis laten maken met het tegengestelde element. Bij de flik-flak is dat de flak-flik. De flak-flik is wat structuur betreft exact de omgekeerde beweging van de flik-flak. Bij de flik-flak is het van hol naar bol en bij de flak-flik is het van bol naar hol.

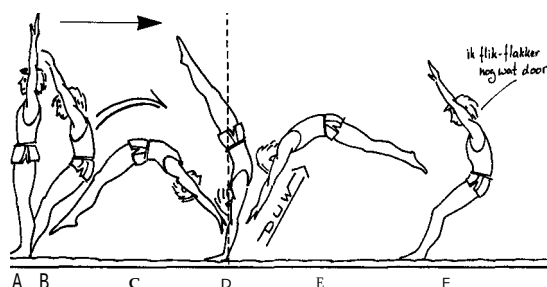
Het trainen van omgekeerde acties is goed voor het ontwikkelen van het coördinatievermogen, zeker als dit snel na elkaar gebeurt.

De flik-flak geeft door z'n snelle uitvoering zowel de acrobaat als het publiek een kick. De kick om het ook te proberen. De leerlijn is:



Centraal in de leerlijn staat de beheersing van de kurbet. Gezien de belangrijkheid van de flik-flak eerst een technische analyse. Van daaruit zal de methodiek worden afgeleid.

1. Technische omschrijving van de flik-flak (zie tek. 2)



2. Oe flik-flak uit stand

Analyse van het bewegingsbeeld:

- A Flik-flak uit stand. De armen zijn in het verlengde van de romp, het lichaam is gestrekt en gespannen. De voeten staan tegen elkaar.
- A-B Door met de voorvoet goed naar beneden te drukken valt de spring(st)er naar achteren. Het lichaam gaat daarbij van rechte naar een bolle houding. Het borstbeen is in.
- B-C Van hieruit volgt een snelle strekactie van het hele lichaam. Heupen naar het plafond en de handen naar de vloer.
- C-D Op het moment van handplaatsing zijn de schouders nog volledig uitgeduwd. De schouders zijn voorbij de handen en het lichaam is overstrekt. De handen zijn licht naar binnen gedraaid.
- D-E Vanuit positie D volgt de 'kurbet-actie', het lichaam gaat van 'flik' naar 'flak'. De spring(st)er duwt krachtig af vanuit de schouders (de mat naar voren wegduwen).
- E-F Bij de landing na de kurbet-actie komt men in dezelfde positie als bij plaatje B. En flik-flakker dan maar door!

2. Methodische opbouw van de flik-flak

Bij het aanleren van de flik-flak gaat het eerst om het gewennen aan het achterwaarts bewegen. Hierbij gaat het erom de angst te overwinnen van het 'achter-over' gaan.

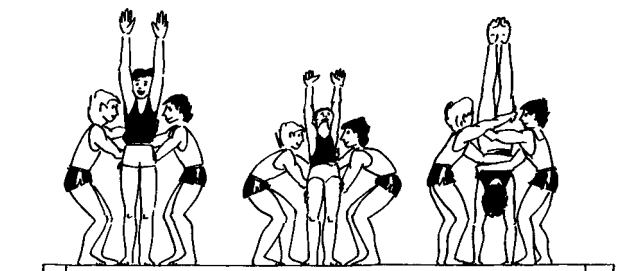
Is dat eenmaal gelukt dan wordt het accent gelegd op het achterwaarts springen naar handstand. Daarbij gaat het vooral om de kurbet. Uiteindelijk moet alles vloeiend op elkaar worden afgestemd tot een perfecte flik-flak. De opbouw kan via de volgende stappen lopen:

- I : gewenning aan achterwaarts bewegen
- II : het scholen van de aparte deelstructuren
- III : het samenvoegen van de deelstructuren

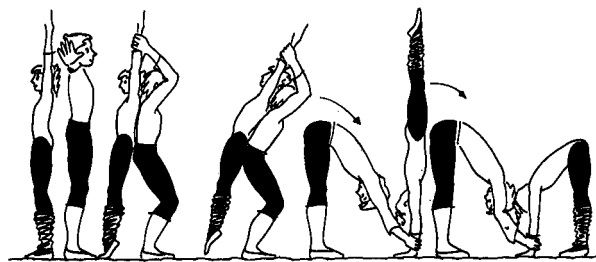
Ad I Gewenning aan het achterwaarts bewegen

In de inleiding/warming-up kan achterwaarts gesprongen worden:

- huppen achterwaarts met of zonder armzwaai
- huppen voor- en achterwaarts
- met tweetallen achterwaarts huppen (het liefst op de tumblingbaan)
- achterwaarts huppen op de opblaasbare tumbling-baan
- partneroefeningen als het langzaam onder vormspanning overzetten van de partner (zie tek. 3 a + b).



3a. Langzaam onder vormspanning overzetten - idem met kleine inzet van de spring(st)er - start uit bolle positie



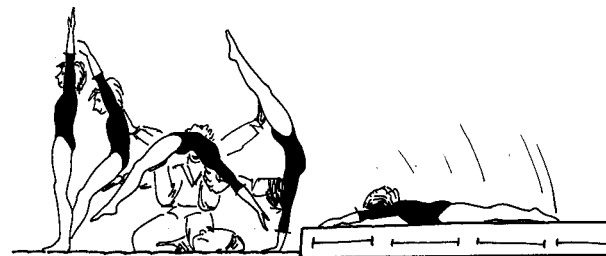
3b. Langzaam overtrekken door partner - accent op overstrekte positie

Voor men achterover gaat de spring(st)er recht neerzetten. Daarna laat ik vaak eerst de holle kurbethouding aannemen, gevolgd door de bolle houding. Uit de bolle houding volgt de 'flik'. Zo went men alvast aan het ritme: 'hol-bol-hol-bol' enzovoort.

Eerst langzaam uitvoeren daarna, wanneer de gymnast gaat afzetten, de snelheid opvoeren.

Ad 11 Het scholen van deelstructuren

- Het springen tot handstand, ofwel flik-flak 'plat'. Met hulp springen tot overstrekte handstand. Daarna platvallen. Dit moet op een 'zachte' situatie gebeuren (bijv. op landingsmatten met zachte matjes erop, zie tek. 4).



4. Flik-flak plat

Technische accenten:

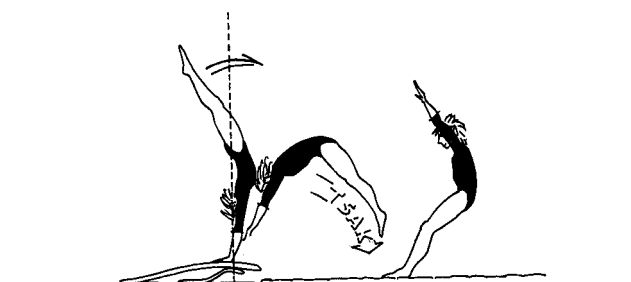
- rug rondmaken bij het achterwaarts gaan 'zitten' (bol)
arm-romp-hoek steeds 180° (= volledig geopend)
heupen naar het plafond duwen en de handen naar de vloer/baan (hol)
actief steunen bij de landing op de handen ('de grond wegduwen!')
- hoofd blijft tussen de armen

Hulpverlening:

Het springen tot handstand begeleiden bij bovenbenen en schouders. Handstand even vasthouden in licht overstrekte positie en daarna spring(st)er laten platvallen (actief afduwen en vormspanning vasthouden). Later ook alleen op softe situaties.

* Kurbetscholing

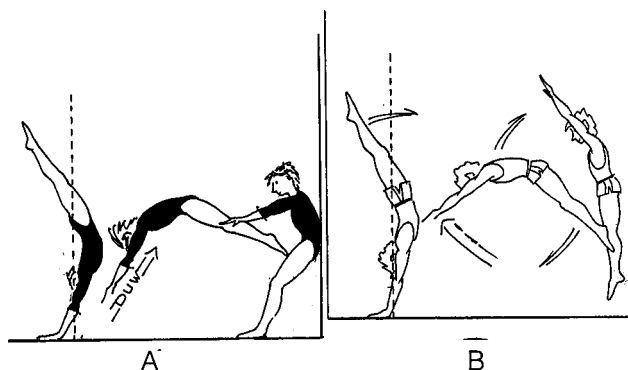
- Via allerlei 'hol-bol' oefeningen kan men de 'slag' van de kurbet leren. Op de tumbling/acrobatiebaan kan men in de inleiding bijvoorbeeld hol-bol acties laten uitvoeren. Zie ook bij hoofdstuk 2 kurbet. Accent op de hol-bol-actie van het hele lichaam. Voorkom dat er alleen hoek-strekactie in de heupen plaatsvindt.
Kurbet vanaf verhoging (plank of kastdeel). Om de arm-ramp-hoek open te leren houden kan men een plank gebruiken. Het afduwen gaat iets gemakkelijker door de vering van de plank (zie tek. 5). Door het hoogte-verschil tot de vloer/turn-



5. Kurbetscholing vanaf plank

blingbaan is er ook meer tijd voor het maken van de kurbet.

De kurbet moet eindigen in de kurbethouding, want dan kan men doorgaan naar een volgende flik-flak of naar een salto. Hiervoor bestaan twee varianten (zie tek. 6 A + B).



6a. + b. Armacties tijdens de kurbet

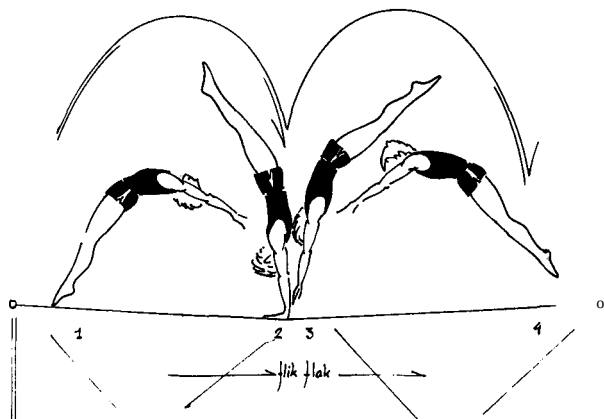
Bij 6A worden de armen tijdelijk laag gehouden. Na het voetcontact halen de armen de beweging weer in. Het lichaamszwaartepunt komt versneld over de voeten, zodat snel doorgesprongen kan worden met flik-flakken.

Bij 6B worden de armen via een bolle borstkas direct omhoog gebracht. Hierdoor volgt een gestrekte afzet zonder dat het lichaamszwaartepunt over de voeten gaat. Een mooie afzet voor een saltovorm. Bij het aanleren van een flik-flak is het logisch om eerst voor A te kiezen omdat dan doorgesprongen kan worden met de volgende flik-flak.

Ad 11 ~~Samenvoegen~~ deelstructuren

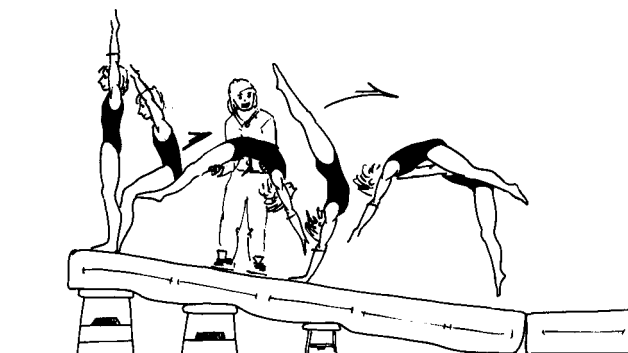
Dit kan vanuit stand, of beginnend vanuit handstand, of uit kurbet. Vooral trainen op softe situaties:

- uit de omgekeerde minitrampoline
- in de saltogordel
- op de opblaasbare tumblingbaan
- op de trampoline (zie tek. 7)

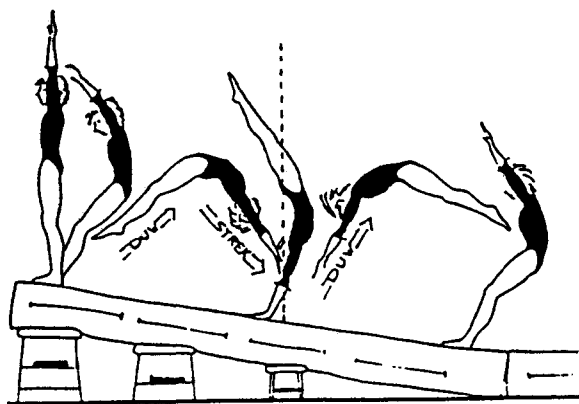


7. Flik-flak op de trampoline

Daarna series flik-flakken maken. Eerst met meelopen- de hulpverlener en later alleen. De snelheid van de flik-flakken moet dan voortdurend toenemen. Let wel op voldoende achterwaartse plaatsing (geen flik-flakken op de plaats!) Hierbij kan men gebruik maken van een schuin aflopende situatie: de zogenaamde 'underload' situatie (zie tek.8). Hier geeft de 'flik' een echte kick! Met (8 a) en zonder (8 b) bewegingshulp.

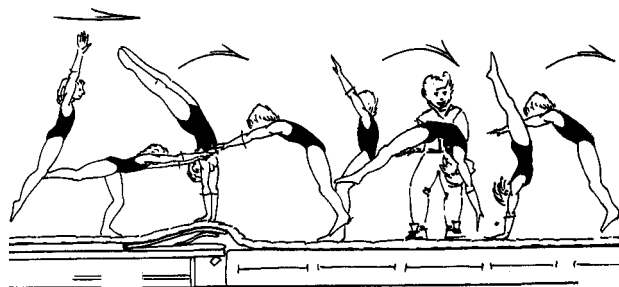


Ba. Met bewegingshulp in underload-situatie



Bb. Zonderbewegingshulp

Daarna de flik-flak verbinden met de arabier op een acrobatiebaan (zie tek. 9) en de tumblingbaan.



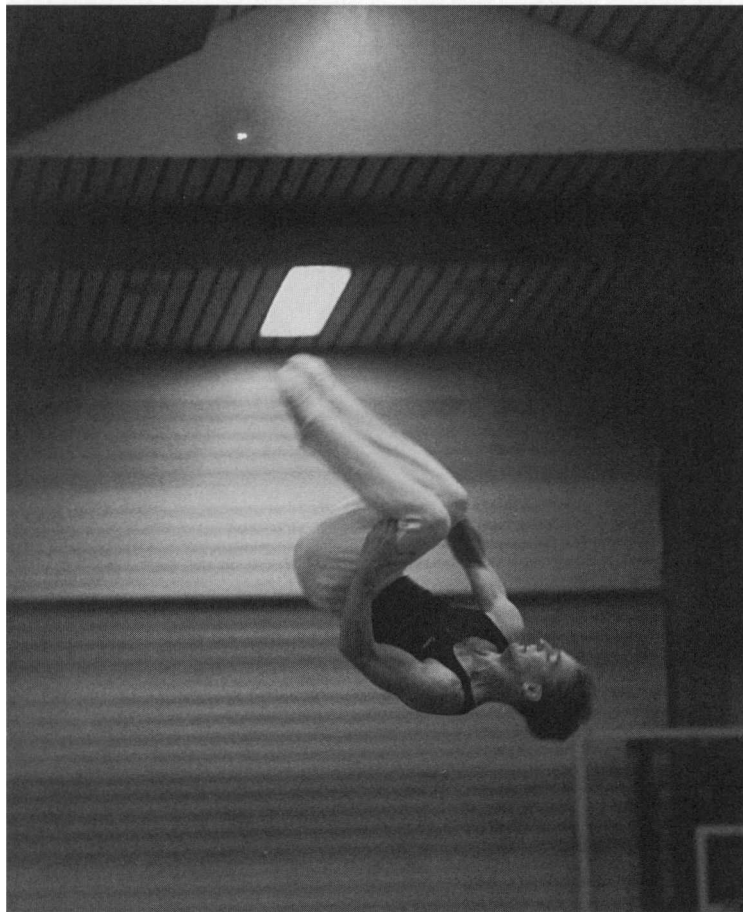
9. Flik-flak op een acrobaan

Hulpverlening:

- meelopen en draaigreep achterover
- ondersteunen bij bovenbenen en onderkant rug
- fixeren in overgestrekte positie
- accent (duwtje) aan de benen geven, etc.

Samenvatting

- In het acrobatische springen is de flik-flak een 'dienstelement'. Het staat ten dienste van bewegingen die ervoor of erna gesprongen worden. De salto na een flik-flak is bijvoorbeeld sterk afhankelijk van de uitvoering van de flik-flak. Omdat de saltovormen steeds moeilijker worden, is de technisch goede uitvoering van de flik-flak ook belangrijker geworden.
- Kern van de flik-flak is de hol(flik)-bol(flak) beweging. Deze kurbet-actie wordt veel getraind in de methode van de flik-flak.
De opbouw kan via de volgende stappen lopen:
I : gewenning aan achterwaarts bewegen
II : het scholen van de aparte deelstructuren
III het samenvoegen van de deelstructuren
- De toepassingen van het dienstelement apart of in serie zijn talrijk.



2.5. Overslag en flak-flik

We verlangen in dezelfde mate naar goedkeuring als we veroordeling afwijzen

Inleiding

Overslag en flak-flik worden in de 'vooroveracrobatiek' naast elkaar aangeleerd. Door de ontwikkeling van veerkrachtiger afzetmateriaal zijn beide elementen veel sneller binnen het bereik van een groot aantal gymnasten gekomen. Vooral de opblaasbare tumblingbaan levert voor beginners verrassend snel succes op. Wat betreft veiligheid is dit 'toestel' het beste springtoestel. Zelfs zonder hulp komt men op dit toestel met beginners tot verrassende resultaten.

De overslag heeft vooral in de laatste fase een duidelijke relatie met de flak-flik. De inzet tot de afzet echter is totaal verschillend. De eenbenige rechte-lijn afzet staat tegenover de tweeënige licht bolle afzet. De flak-flik heeft een nog sterkere band met de flik-flak vanwege het bot-shol of hol-ebol principe.

Fysiek is voor beide bewegingen een sterke sehoudergordel noodzakelijk en strekt lenigheid in schouders en heupen tot aanbeveling.

De overslag

Bij de methodiek' kan men uitgaan van:

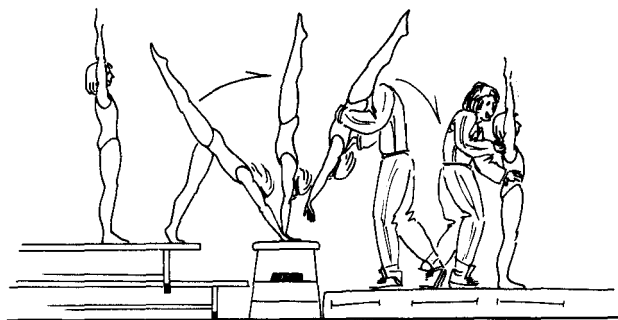
- hoog naar laag (*underload situatie*)
- met en zonder bewegingshulp
- extra hulp van veerkrachtig afzetmateriaal (bijv. de opblaasbare tumblingbaan)
- werken van laag naar hoog (*overlaad situatie*)

Deze situaties ook door elkaar hanteren om de gymnast(e) te blijven prikkelen en boeien: meer sensatie door meer variatie!

Overslag van hoog naar laag met bewegingshulp (zie tek. 1)

Technische accenten:

- handen reiken ver en 'agressief' naar voren (handen-tenen vormen één lijn)



1. Overslag uit stand vanaf verhoging met bewegingshulp

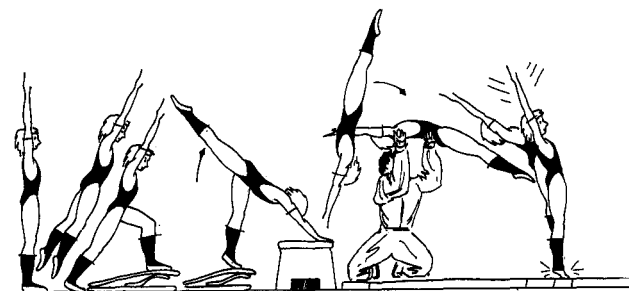
- zwaai been fanatiek opschoppen en afzetbeen vóór '12 uur' bijsluiten
- blokkeer in de schouders en duw krachtig af
- benen doorzwaaien en 'kaatsend' landen op de voorvoeten

Hulpverlening:

Met een of twee hulpverleners de gymnast vroeg met één hand onder de schouder en de ander rond het middel pakken. Bij lichte gymnasten kan men ook door middel van de draaigreep voorover bij de romp de beweging sturen. Hierbij wordt de baan vooral omhoog geduwd.

Idem, maar nu met voorhup (zie tek. 2)

Gekozen is voor een andere situatie. Vanaf de plank dwingt men de gymnast om de handen ver voor de voeten te plaatsen. Bovendien geeft de plank extra afzethulp.



2. Overslag van hoog naar laag vanuit voorhup

Technische accenten:

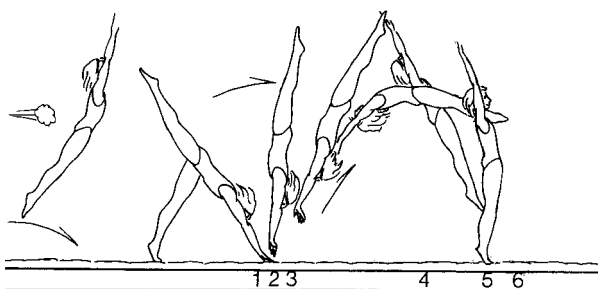
- de voorhup is vlak om maximale voorwaartse snelheid te behouden
- de laatste stap is ruim (knie achter voet - heup achter knie)
- tijdens het vooroverkantelen blijven armen en romp vrijwel in elkaars verlengde
- benen nog sneller doortrekken tot verende landing op de voorvoeten. De armen blijven naast de oren

Hulpverlening:

Nu hulpverlening doseren. Is de inzet goed, dan in de laatste fase vangen bij onderkant rug en bovenarm. Maximale aandacht besteden aan de overgestrekte eindhouding teneinde in een later stadium door te kunnen 'tumbelen'.

Overslag op de (opblaasbare)tumblingbaan, acrobaan en vloer

Tegelijkertijd met voorgaande situatie kan de overslag op de afzetondersteunende en de landingsbeveiligende opblaasbaan worden gesprongen (zie tek.3). Eventueel in het begin nog met lichte bewegingshulp. Op de tumblingbaan kan men nog een plank leggen als dwingende situatie voor de afzet.



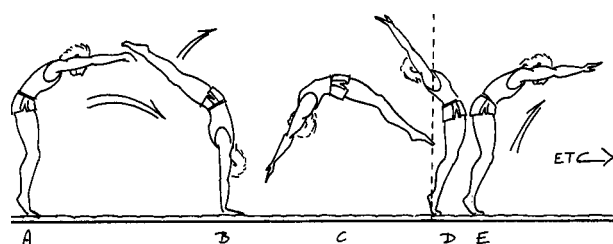
3. Overslag op de (opblaasbare) tumblingbaan

Technische accenten:

- gesloten voorhup (voorspanning) met de armen langs de oren
- reik met de handen ver naar voren
- duwen en maak je zo lang mogelijk (beelden 1 en 2)
- hakken doortrekken en de romp omhoogduwen
- landing op de voorvoeten (zie beeld 5)

De overslag vervolgens verzwaren door de beweging van een lager naar een hoger vlak te laten springen, bijvoorbeeld van de vloer naar een mattenstapel. Dit noemt men ook wel de 'overload situatie'. De beweging krijgt aldus een *fysieke meerwaarde*.

Een overslag zo geturnd, is een profielement met uitstraling naar het steunspringen, het steunzwaaien, de streksalto's voorover en een ander profielement van de voorwaartse acrobatiek: de flak-flik.

De flak-flik

4. De flak-flik

Een flak-flik is een omgekeerde flik-flak. De hol-bol actie centraal in de flik-flak is nu een bol-hol actie geworden. Daarnaast is er een relatie met de laatste fase van de handstandoverslag.

De beweging komt de laatste jaren veel in beeld, omdat men meer voorover is gaan turnen. De toepassingsmogelijkheden van de sprong zijn daarom nog volop in ontwikkeling.

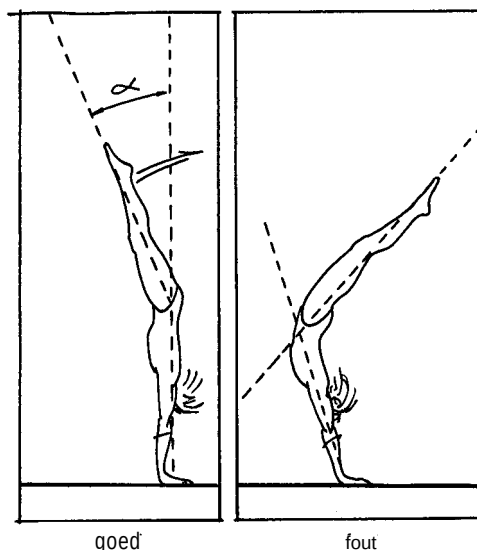
Het probleem van de sprong ligt in de eindfase. De spring(st)er moet zo uitkomen dat er door'getumbeld' kan worden. Profilerend in de sprong is dan ook de eindfase, waarin de spring(st)er op de voorvoeten en gespannen hol 'kaatsend' uit moet komen. De flak-flik in serie is vervolgens de eerste uitdaging. Een volgende uitdaging ligt in de ultieme poging om een tempo

flak-flik (los gesprongen flak-flik) te springen. Eerst een technische analyse van de flak-flik (zie tek. 4).

Technische accenten:

A-B Afzet vanaf de voorvoeten. Het lichaam is licht voorover en de armen 'staan' naast de oren. De eerste fase is bol.

B-C Springen van bol naar hol. In de handstandfase zijn de voeten nog iets voor de verticaal (zie tek. 5). Eerst steunen dus en dan pas de kurbetactie!



5. Van bol naar hol

C-D Uit de overgestrekte houding de benen actief naar de grond trekken. De armen blijven naast de oren en de landing is verend op de voorvoeten, zodat er door 'geflakflickerd' kan worden.

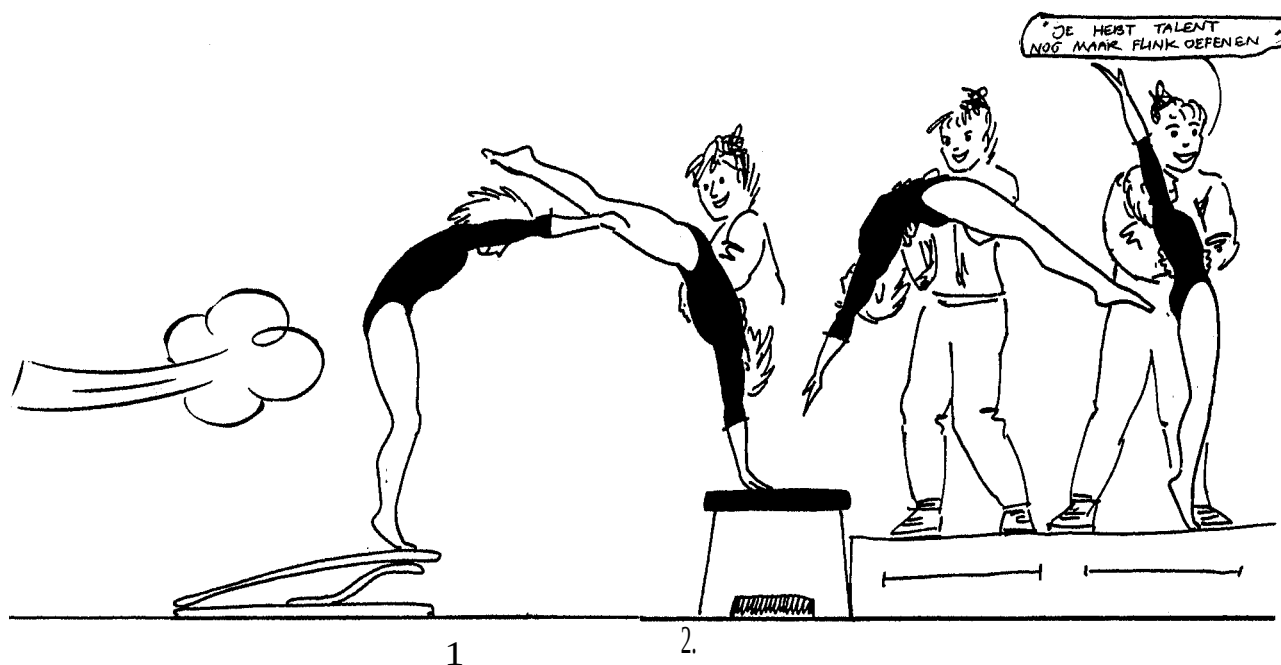
Een methodiek van de flak-flik

De methodiek volgt de weg van hoog naar laag en omgekeerd en van zacht naar hard en omgekeerd. Bewegingshulp gedoseerd toepassen. Gunstig voor het leerproces is het om op meerdere situaties onder steeds wisselende omstandigheden te werken. Een sporter mag niet te lang wennen aan één situatie.

Een werksituatie die er in de methodiek in het bijzonder uitspringt is de opblaasbare tumblingbaan. Mijn ervaringen met het springen van de flak-flik op deze baan zijn bijzonder positief. Voor zowel beginners als gevorderden werden spectaculaire resultaten geboekt. Turnen op deze baan is een vakoverstijgende bezigheid namelijk *turnen als basis voor vele andere takken van sport!*

De flak-flik van hoog naar laag (zie tek 6)

Men noemt dit de *underload situatie*. De gymnast heeft meer tijd gekregen om zich op de juiste houding voor de landing op de voorvoeten voor te bereiden. Aanloop en afzet moeten met de 'turbo' worden ingezet.



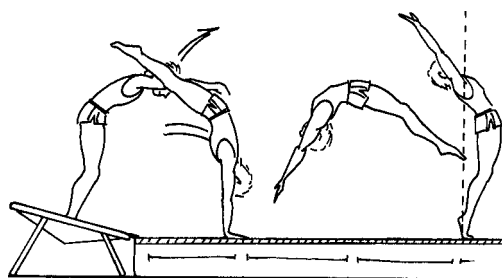
6. Oe flak-flik met landings- en bewegingshulp in een 'underload'situatie

Technische accenten:

- Bij de afzet zijn de heupen boven de voeten en komen de armen 'agressief' van hoog Bol springen naar handstand, heupen boven de handen. Dan volgt de kurbet (beelden 2 en 3) Heupen omhoog duwen en de hielen onder je trekken. Armen blijven langs de oren en landen op de voorvoeten. Het hoofd blijft tijdens de hele beweging tussen de armen. De eindhouding is overstrekt kaatsend gespannen (als een 'pijl en boog houding').

Hulpverlening:

Vroeg bij buik-rug pakken in de handstandfase (steungreep). Het tweede deel van de flak-flik mee opduwen, zodat de gymnast overstrekt kan landen. Later alleen de borst omhoog duwen (bewegingshulp voortdurend aanpassen!).



7. Flak-flik met afzethulp op zachte situatie

Flak-flik uit schuingestelde minitrampoline op een landingsmat (zie tek. 7)

De afzet wordt nu gestimuleerd en het landingsvlak komt even hoog te liggen. De snelheid van handelen moet hier duidelijk toenemen. Het is verstandig om op de landingsmat een 'harder' matje (lange mat) te leggen, zodat de springer beter met de handen kan afzetten.

Technische accenten:

- Maak een kleine vering vooraf en duw dan de armen vanaf hoog razendsnel op de mat. Vervolgens komt de snelle bol-hol beweging weer om de hoek kijken (zie vorige oefening)

Hulpverlening:

Zie vorige oefening. Kijk naar de uitvoering en pas verschillende grepen toe. Hulpverleners is een Kunst! Bij beheersing duidelijk hier en daar een duwtje geven om met name de vormspanning (lijnenspel) te accentueren.

De beweging in deze situatie ook in serie uitvoeren met meelopende hulpverlener. Ook kan men nu het landingsvlak verhogen (overlaad situatie) om de afduw van de handen te stimuleren.

Flak-flik op een acrobatiekbahn

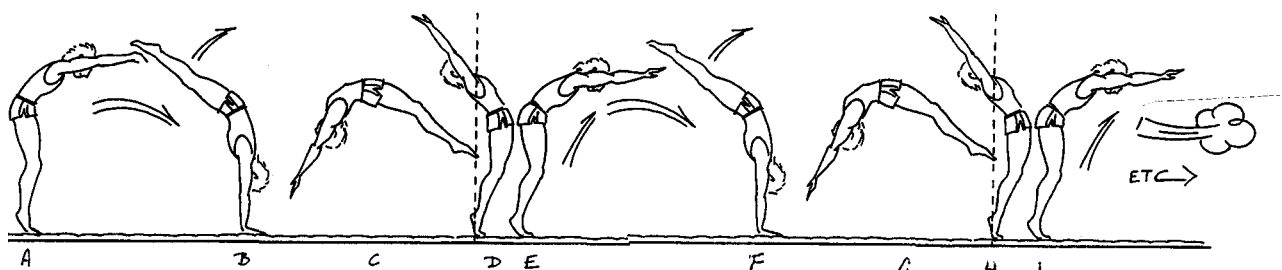
Wanneer de beweging in voorgaande situaties stabiel wordt uitgevoerd kan men ook de techniek op de (opblaasbare) tumblingbaan uitvoeren in serie. Zeker op de opblaasbare baan kan men snel tot resultaten komen. Beelden van de flak-flik in serie staan in tek. 8.

Vooraf op de overgangen moet speciaal gelet worden. De snelheid moet toenemen.

Toepassingen:

Wanneer we naar toepassingen zoeken moeten we meer kijken naar verbindingen dan naar variaties of combinaties. Bij verbindingen kan men voor en/of achter de beheerste techniekelementen uitvoeren.

- Vóór de flak-flik kan men bijvoorbeeld de loopoverslag, de overslag, en de salto voorover turnen.
- Na de flak-flik kan men turnen: de tempo-flak-flik of salto voorovervarianten.
- Voor en achter de flak-flik maakt men 'composities' van de hiervoor als voorbeeld genoemde sprongen. Een serie met veel perspectief bijvoorbeeld is overslag-flak-flik-salto voorover.



8. Flak-flik in serie

Samenvatting

- Overslag en flak-flik worden in de 'vooroveracrobatiek' naast elkaar aangeleerd. Door de ontwikkeling van veerkrachtiger afzetmateriaal zijn beide elementen veel sneller binnen het bereik van een groot aantal gymnasten gekomen. Vooral de opblaasbare tumblingbaan levert voor beginners verrassend snel resultaat op.

- Bij de methodiek kan men uitgaan van:
 - hoog naar laag (*underload situatie*)
 - met en zonder bewegingshulp
 - extra hulp van veerkrachtig afzet materiaal (bijv. de opblaasbare tumblingbaan)
 - werken van laag naar hoog (*overload situatie*)

Deze situaties ook door elkaar hanteren om de gymnast(e) te blijven prikkelen en boeien: *meer sensatie door meer variatie!*

- De overslag is een profielement met uitstraling naar het steunspringen, het steunzwaaien, de streksalto's voorover en een ander profielement van de voorwaartse acrobatiek: de fiak-flik. Een fiak-flik is een omgekeerde flik-flak. De hol-bol actie centraal in de flik-flak is een bol-hol actie geworden. Van de overslag 'erft' de beweging vooral de laatste fase: de landing op de voorvoeten. De beweging komt de laatste jaren meer in beeld, omdat er veel meer voorover 'getumbeld' wordt. De toepassingsmogelijkheden van de sprong zijn nog volop in ontwikkeling. De beweging behoort dan ook duidelijk tot de categorie van de profielementen.

Het probleem van de sprong ligt in de eindfase. De spring(st)er moet zo uitkomen dat er 'doorgetumbeld' kan worden. Profilerend in de sprong is een eindfase, waarin de spring(st)er op de voorvoeten en gespannen hol 'kaatsend' uitkomt. De flak-flik in serie is vervolgens een uitdaging.

- De methodiek volgt de weg van hoog naar laag en omgekeerd en van zacht naar hard en omgekeerd. Bewegingshulp gedoseerd toepassen. Gunstig voor het leerproces is het op meerdere situaties onder steeds wisselende omstandigheden te werken. Een sporter mag niet te lang wennen aan één situatie. In de methodiek springt een situatie er in het bijzonder uit: de opblaasbare tumblingbaan. Mijn ervaringen met het springen van de flak-flik op deze baan zijn bijzonder positief. Door zowel beginners als gevorderden werden spectaculaire resultaten geboekt. Op een opblaasbare baan kan iedereen er tegenaan! Turnen op deze baan is een vakoverstijgende bezigheid: turnen als basissport voor vele andere takken van sport.

2.6. De tempo-salto's voor- en achterover

Geluk is niet afhankelijk van uiterlijke omstandigheden:

het is afhankelijk van de toestand van je innerlijk

Inleiding

Alle bewegingsvormen waarbij niet gesteund wordt zijn saltovormen. Daarom is de naam tempo-salto beter dan de ook veel gebruikte term tempo-flik-flak. Dat de naam tempo-flik-flak wordt gebruikt kan voortkomen uit het feit dat de techniek in uitvoering zeer sterk lijkt op de uitvoering van de flik-flak. Dominant bij deze uitvoering vrij in de lucht is de kurbet-techniek. Dit geeft aan deze beweging dat fraaie 'tempo-accent'.

Dat er in de uitvoering ook minder accent kan worden gegeven aan de kurbet en meer aan een rechtere salto-techniek is niet zo bekend. Vooral sterke spring(st)ers kunnen gemakkelijk streksalto's iets lager en op tempo uitvoeren. Kortom, er bestaan grofweg twee mogelijkheden:

1. Een uitvoeringswijze met een duidelijk accent op de *kurbet* ten behoeve van de snelheidsvergroting voor bijvoorbeeld een acrobatische serie.
2. Een uitvoeringswijze met een duidelijk accent op de *salto-techniek*. Deze techniek geeft meer mogelijkheden om een schroef toe te voegen.

Afhankelijk van de aanleg van het type 'acrobaat' kan men dus kiezen. Beperk je nooit tot één methodische weg of techniek! Bij die keuze spelen een aantal factoren mee:

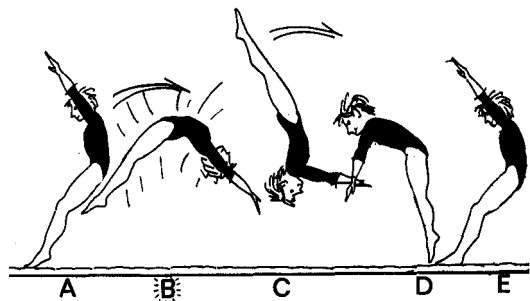
- de sterkte van het 'onderstel' van de spring(st)er; hoe sterker de beenspieren, hoe meer ook de streksalto-techniek in zicht komt
- hoe meer een gymnast(e) gevoelig is voor de kurbet-techniek, des te meer zal men zich richting kurbet (flik-flak of flak-flik) moeten gaan oriënteren
- de lenigheid in schouders en heupen kan belemmerend werken voor het uitvoeren van een optimale kurbet

Binnen de familie van de tempo-salto's kan men onderscheiden:

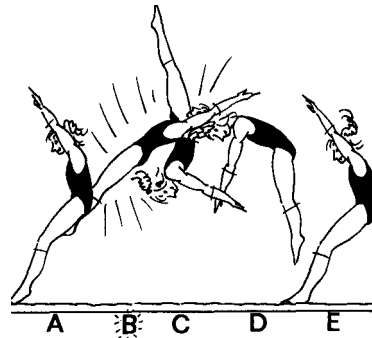
- A. De tempo-salto achterover
- B. De tempo-salto voorover

Ad A. De tempo-salto achterover

De tempo-salto achterover is bij het tumblingspringen het belangrijkste dienstelement. Bij een beheerste uitvoering levert de beweging de broodnodige 'turbo-snelheid' voor de verbinding met moeilijker saltovarianten. Fysiek vereist het element veel van de beenspieren.



ta. Oe kurbet variant



tb. Oe streksalto-variant

Bij de techniek ga ik uit van de kurbetvariant (zie tek. 1a) en de streksaltovariant (zie tek. 1b).

Bij de tempo-salto is geen sprake van steun tijdens de zweeffase. Om voor voldoende rotatie te zorgen, zodat men tempo (snelheid) overhoudt na de tempo-salto, kunnen de armen tijdens de beide varianten in de laatste fase aangevoerd worden naar de heupen.

Analyse van beeld 1a:

- A De start begint vanuit de kurbethouding. De afzet gebeurt vanaf de voorvoet. Het lichaam heeft een bolle houding.
- A-B Snelle strekactie van het hele lichaam. Heupen naar het plafond duwen. Armen fel doorzwaaien. Het lichaam is overstrekt.
- B-C Tijdens de kurbetactie kunnen de armen naar de heupen gebracht worden (wezenlijk verschil met flik-flak).
- C-D De armen worden weer voor/hoog gebracht voor de ideale eindhouding. De voeten moeten krachtig doorgezwaaid worden tot onder de romp.
- D-E De eindhouding is de kurbethouding.

Analyse van beeld 1b:

- A De startpositie is hetzelfde als bij 1a. De afzet gebeurt vanaf de voorvoet. Weer de bolle houding.
- A-B Snelle strekactie van het hele lichaam. Heupen

nu nagenoeg recht. Armen fel tot iets voorbij de oren opzwaaien.

B-C Tijdens de lage streksalto-actie worden de armen naar de heupen gebracht.

C-D Ook nu de armen weer omhoog brengen voor de ideale eindhouding en de hielen fel onder het lichaam doortrekken.

D-E De eindhouding is de kurbethouding.

De methodiek

Bij de methodiek veel gebruikmaken van 'softe situaties':

- de schuingestelde minitrampoline en landingsmat(ten)
- dubbele minitrampoline
- trampoline
- zachte matjes
- acrobaan
- (opblaasbare) tumblingbaan enzovoort

Vele situaties moet men naast en door elkaar oefenen: variatie bevordert de coördinatie.

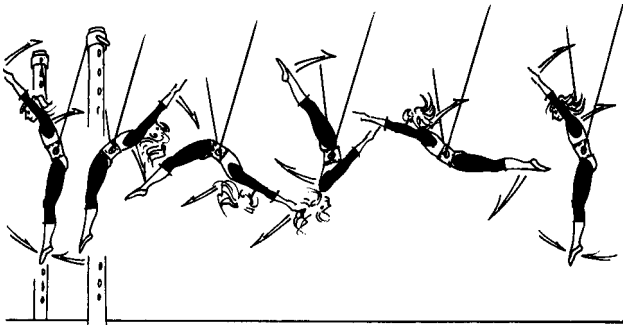
Bij de uitwerking van de methodiek heb ik het accent gelegd op de kurbettechniek en minder op de streksaltotechniek. Uiteraard kan men de streksalto techniek in dezelfde situaties scholen.

De opbouw verloopt van:

1. Gewenning aan de salto achterover-rotatie in de saltogordel, gespannen tussen twee rekstokzuilen.
2. De tempo-salto achterover met bewegings- en afzethulp.
3. Tempo-salto vanuit kurbet vanaf plank, whopper, kastdeel.
4. Toepassingen.

1. Gewenning aan de salto achterover-rotatie in de saltogordel, gespannen tussen rekstokzuilen

De gymnaste hangt in een saltogordel, vastgemaakt tussen twee rekstokzuilen. Er kan vrijelijk geëxperimenteerd worden met de rotatie achterover. (zie tek. 2)



2. Gewenning aan de salto-achterover rotatie (arm- en beenbeweging)

Technische accenten:

Bol-hol actie bij de start met actieve been- en arminzet (heupen naar plafond).

- Armen stoppen en aanvoeren naar de heupen (hoe meer snelheid, des te minder arminzet).
- Armen weer opzwaaien voor volgende inzet.
- Bol-hol-bol actie moet duidelijk gevoeld worden c.q. te zien zijn.

In deze situatie kan men zowel de kurbet- als de streksalto-techniek laten ervaren. Bij de streksalto-techniek is de hol-bol actie dan minder sterk. Bijzonder goed is het effect van het aan- en afvoeren van de armen te zien. Aanvoeren is versnellen en afvoeren is vertragen. Armen zijwaarts brengen is neutraal.

2. De tempo-salto achterover met bewegings- en afzethulp

In de tekening is gekozen voor de situatie om vanaf een schuingestelde minitrampoline te springen naar de landingsmat (zie tek. 3). Zoals gesteld moet de beweging ook op andere situaties getraind worden. Afwisseling bevordert de coördinatie en de motivatie! Op bijvoorbeeld de dubbele minitrampoline, de grote trampoline en (opblaasbare) tumblingbaan kunnen we op dezelfde wijze te werk gaan.

De beweging kan uit een kleine voorhup worden gesprongen.



3. Oe tempo-salto achterover met bewegingshulp tot kurbethouding

Technische accenten:

- Na de inverting volgt de felle beeninzet (denk aan de 'kaboemactie' op de trampoline). De heupen naar plafond duwen en de armen fel achter naar de vloer zwaaien.

Armen aanvoeren naar de heup (beeld 3 en 4).

Armen weer naar hoog voor een volgende beweging.

Het hoofd blijft tussen de armen (de benen en in mindere mate de armen leiden de beweging).

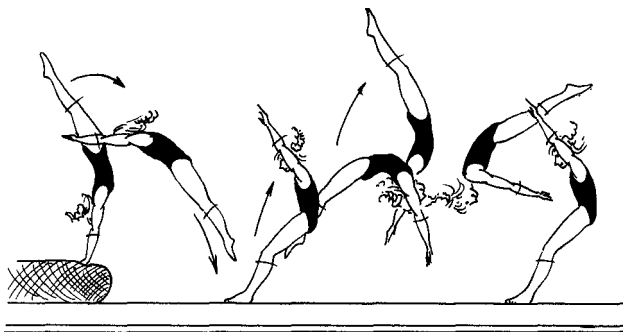
Hulpverlening:

Vastpakken vanaf beeld 1. Begin met de draaigrep achterover bij buik en rug. De rechterhand pakt bij de lage rug en de linker bij de borstkas. De gehele beweging wordt begeleid. Wanneer de inzet goed wordt uitgevoerd passen we onmiddellijk het hulpverleners aan. De laatste fase van de beweging dan vastpakken (steungrep) en scherp letten op de goede eindhouding.

3. Tempo-salto uit kurbet vanaf plank, whopper, kastdeel enzovoort

In de weergave van tek. 4 is gekozen voor de handstandopzwaai tot kurbethouding op de whopper (tracorbinnenband). Vanuit de overgestrekte positie volgt de explosieve inzet voor de tempo-salto. Bij het afhoeken uit de handstand letten op een bolle rug.

De technische accenten en het hulpverlenen blijven hetzelfde als in de vorige oefening. De tempo-salto kan ook in deze situatie als een strek-salto techniek uitgevoerd worden. Ik noem dit ook wel de 'turbo-salto'-techniek, omdat de snelheid/spanning bewaard moet blijven.



4. Tempo-salto vanuit handstand opgooi tot kurbethouding

4. Toepassingen

• Tempo-salto achterover met bewegingshulp gevolgd door flik-flak.

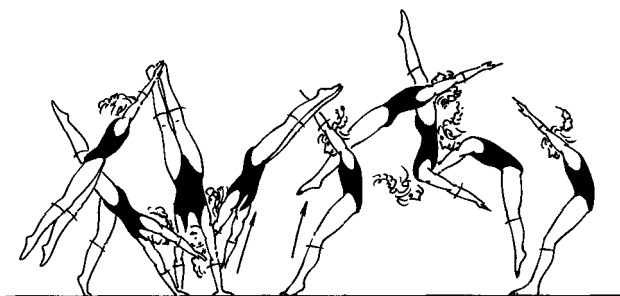
De spring(st)er leert nu vloeiend door te springen na de tempo-salto. Eerst kan men kiezen voor een kort rustmoment tussen tempo-salto en flik-flak, ten einde de juiste overgangshouding te controleren. Zo snel mogelijk daarna 'op snelheid' doorspringen (zie tek. 5). Na de flik-flak kaatsend opspringen. In deze beeldserie is gekozen voor de arabier + 'turbo-streksalto' techniek bij de uitvoering van de temposalto. Controleer voortdurend de goede houding.

Hulpverlenen:

Doseer het hulpverlenen. Begeleid de tempo-salto licht bij onderkant rug en bovenbenen. Snel meelopen en vooral de bovenbenen doorduwen, zodat de benen onder de spring(st)er komen.

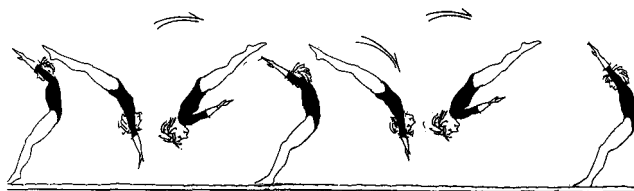
• Tempo-salto's in serie.

De eindfase is bereikt: het springen van meerdere



5. Arabier + temposalto (volgens streksalto techniek) + flik-flak

tempo-salto's achterelkaar. De beweging kan gesprongen worden vanuit de verbinding arabier of arabier flik-flak. Eenvoudig kan de beweging gesprongen worden op de veerkrachtige opblaasbare tumblingbaan. Daar kan aan het profiel gewerkt worden. Uiteraard moet tegelijkertijd op hardere situaties worden geoefend. In de beeldserie zijn twee tempo-salto's getekend op de tumblingbaan (zie tek. 6). De bol-hol-bol acties zijn goed te zien.



6. Temposalto in serie

De tempo-salto in serie kan vervolgens verbonden worden met talrijke 'echte' saltovormen. De beweging levert als een echt dienstelement de ideale voorwaarden voor de volgende elementen: snelheid en (voor)spanning!

Ad b. De tempo-salto voorover

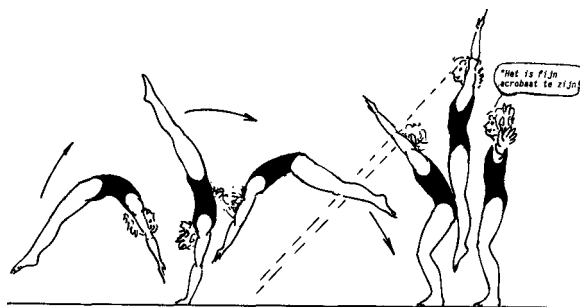
In tegenstelling tot de tempo achterover wordt nog vrij weinig gebruik gemaakt van de tempo voorover. Bij het herenturnen is de evolutie daarin sneller geweest dan bij het damesturnen.

Het probleem bij de tempo-salto voorover zit in de eindfase. De gymnast(e) moet op gevoel landen om daarna door te kunnen 'tumbelen', omdat men de landing niet ziet. Bovendien mag de voorwaartse snelheid niet verloren gaan. Welnee, deze moet zelfs toenemen!

De evolutie van het voorwaartse tumbelen heeft de sprong in een nieuw daglicht gesteld. De sprong heeft meerwaarde gekregen en geeft ook in verbinding vele toepassingsmogelijkheden. De belangrijkste doelstelling is echter zorgdragen voor voldoende snelheid voor de voorwaartse acrobatiek. De beweging is een dienstelement geworden voor het voorover turnen.

Voorwaarden:

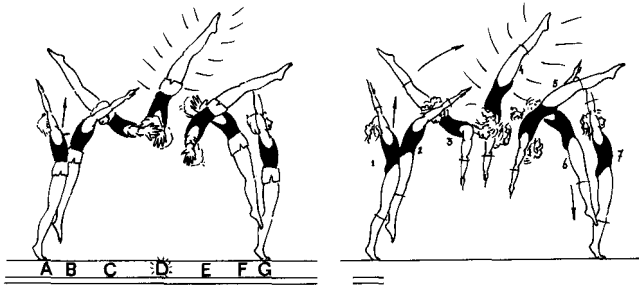
- beheersing van de handstandoverslag met een 'geprofileerde' landing op de voorvoeten)



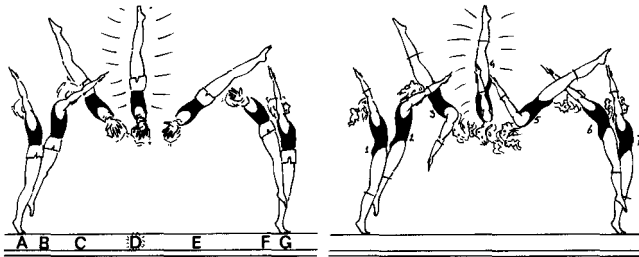
- beheersing flak-flik met een fanatieke beenafzet (men moet over sterke beenspieren beschikken)
- ervaring met de tempo achterover strekt tot aanbeveling

Techniek:

De techniekanalyse lijkt in grote lijnen op die van de tempo-achterover, dat wil zeggen dat ook hier de kurbetactie centraal staat. Uiteraard zijn er ook verschillen qua technische benadering. Zo kan men uitgaan van een lage gestrekte salto-uitvoering of een duidelijk overstreckte salto-uitvoering. Voor wat betreft de uitvoering bestaan er ook een aantal varianten die ik later zal toelichten.



7a. Overstreckte uitvoering



7b. Gestrekte uitvoering

Een beeld van de tempo voorover krijgen we door tek. 7. Gekozen is voor twee varianten. In tek. 7a de overstreckte (kurbet) uitvoering en in tek. 7b de gestrekte (strek-salto techniek) uitvoering.

Uitvoering 7a dient er meer voor om tempo te maken (strek-salto's in serie).

Uitvoering 7b is meer geschikt voor toevoegen van schroeven.

Technische accenten uitvoering 7a:

- A-B Overstreckte inzet (van hol-sbol).
- B-C Gevolgd door een geweldige hielinzet, de armen worden iets naar het lichaam toe of via voor naar opzij gebracht. In tekening 7a is voor deze laatste optie gekozen. Het lichaam is overstrekt.
- C-D-E Hielen fel blijven doortrekken tot de vloer.
- F-G De armen gaan terug tot langs de oren en de gymnast maakt zich klaar voor de landing op de voorvoeten in overstreckte houding.

Technische accenten uitvoering 7b:

- A-B Overstreckte inzet (van hol-sbol).
- B-C Weer de krachtige hielinzet met een armondersteuning naar het lichaam toe of via voor naar opzij (zie beelden C-D). Het lichaam is nagevoel recht.
- C-D-E Lichaam blijft recht.
- F-G Armen terugbrengen naar hoog en de hielen doortrekken. Landen in een overstreckte houding.

De methodiek

De methodiek verloopt analoog aan die van de tempo achterover. Dat betekent veel gebruikmaken van 'softe situaties';

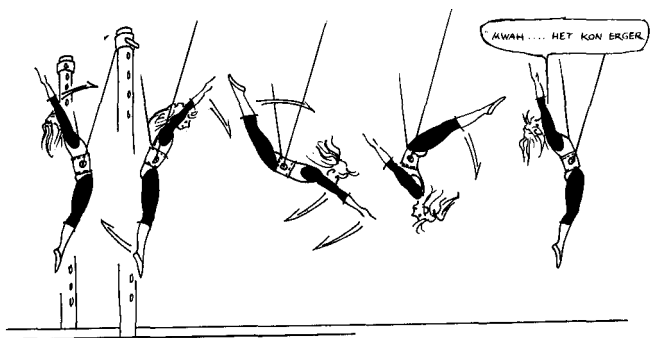
- de minitrampoline en landingsmat(ten)
- dubbele minitrampoline
- trampoline
- zachte matjes
- acrobaan
- (opblaasbare) tumblingbaan enzovoort

Bij de uitwerking van de methodiek is het accent gelegd op de streksalto techniek en minder op de kurbet-techniek. Uiteraard kan men de kurbetsalto techniek in dezelfde situaties scholen.

De opbouw verloopt van:

1. Gewenning aan de salto vooroverrotatie in de saltogordel gespannen tussen twee rekstokzuilen.
2. De tempo-salto voorover met bewegings- en afzet-hulp.
3. Tempo-salto voorover op de tumblingbaan.
4. Toepassingen.

1. Gewenning aan de salto voorover rotatie in de saltogordel gespannen tussen twee rekstokzuilen (zie tek. 8)



8. Gewenning aan de salto-voorover rotatie (arm- en beenbeweging)

Technische accenten:

- bol-hol actie bij de start met actieve been- en arminzet (heupen naar plafond)

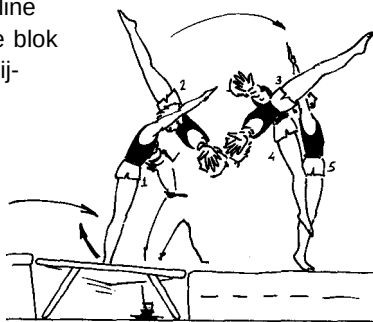
- armen stoppen en aanvoeren naar de heupen (hoe meer snelheid, des te minder arminzet)
- armen weer opzwaaien voor volgende inzet
- 'bol-hol-bol' actie is in de tekening duidelijk te zien

In deze situatie kan men zowel de kurbet als de strek-salto techniek laten ervaren. Bij de streksalto techniek is de hol-bol actie dan minder sterk.

2. De tempo-salto voorover met bewegings- en afzethulp tot kurbethouding

De afzethulp bestaat uit een schuingestelde minitrampoline naar een landing op de landingsmat (zie tek. 9). Voor de minitrampoline een kastdeel of magie blok plaatsen om gemakkelijker in te kunnen springen.

Ook kan de afzet ondersteund worden op bijvoorbeeld de dubbele minitrampoline, de grote (kuil)trampoline en (opblaasbare) tumblingbaan, reutherplank op de turnblingbaan, etc. De beweging dan uit een kleine voorhup of aanloop + aansprong springen.



9. De temposalto voorover met aansprong vanaf kastdeel met bewegingshulp

Technische accenten:

- na de insprong volgt de felle beeninzet (denk aan de 'kaboemactie' op de trampoline!) De heupen naar het plafond duwen en de armen naar voren of opzij brengen. De houding is in dit geval recht (zie beeld 2)
- hielen fanatiek doortrekken en de armen aanvoeren naar de heup of opzij houden (zie beeld 4)
- vlak voor de landing de armen weer naar hoog voor een volgende beweging
- het hoofd in het verlengde van de romp houden (de benen en in mindere mate de armen leiden de beweging)
- landen in overgestrekte positie op de voorvoeten (zie beeld 5)

Hulpverlening:

Vastpakken vanaf beeld 1. Begin met de draaigreep voorover bij buik en rug. De rechterhand pakt onder bij de borstkas. De gehele beweging wordt begeleid. Wanneer de inzet goed wordt uitgevoerd passen we onmiddellijk het hulpverleners aan. In de laatste fase van de beweging vastpakken (steungreep) en scherp letten op de goede eindhouding.

3. Tempo-salto voorover op de tumbling

In de weergave van tek. 10 wordt de tempo-salto voorover geturnd uit een korte, versnellende aanloop, ge-



10. Tempo-salto voorover op de tumblingbaan

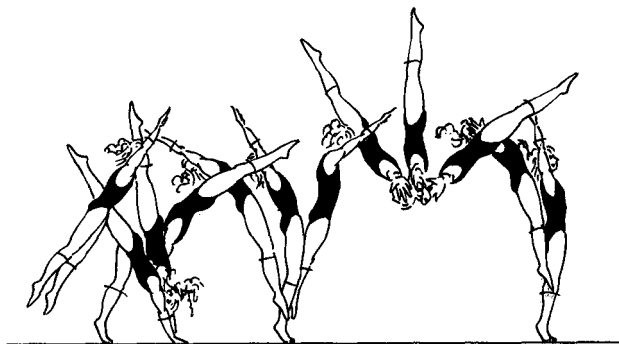
volgd door een krachtige kaats-afzet.

De technische accenten en het hulpverleners blijven hetzelfde als in de vorige oefening. De tempo-salto kan ook in deze situatie als een streksalto-techniek uitgevoerd worden.

4. Toepassingen

• Overslag of flak-flik vóór de tempo-salto

Vanuit een overslag of flak-flik kan bij een goede uitvoering een goede uitgangspositie bereikt worden voor een vloeiende verbinding met de tempo-salto voorover. De technieken moeten kaatsend op de voorvoeten geland worden (zie tek. 11).



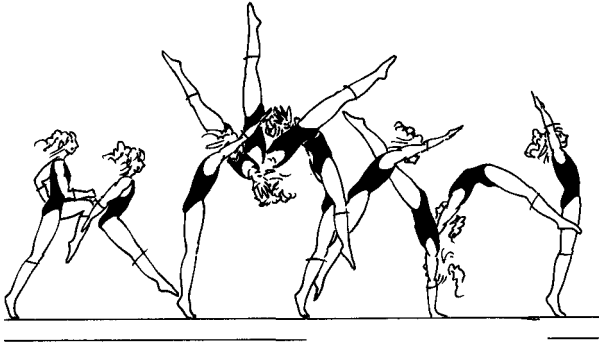
11. Verbinding overslag + temposalto voorover

• Tempo-salto voorover gevolgd door flak-flik

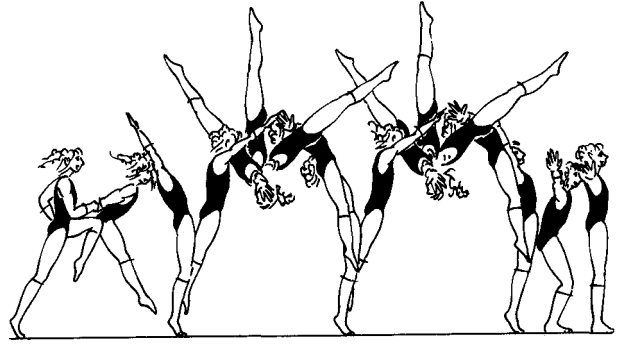
De spring(st)er leert nu vloeiend door te springen na de tempo-salto. Eerst kan men kiezen voor een kort rustmoment tussen tempo-salto en flik-flak, ten einde de juiste overgangshouding te controleren. Zo snel mogelijk daarna 'op snelheid' doorspringen (zie tek. 12). In deze beeldserie is gekozen voor de 'turbo-streksalto'-techniek bij de uitvoering van de tempo-salto. Controleer voortdurend de goede houding.

Hulpverleners:

Doseer het hulpverleners. Begeleid de tempo-salto licht bij onderkant rug en bovenbenen. Snel meelopen en vooral de bovenbenen doorduwen, zodat ze onder de spring(st)er komen.



12. Tempo-salto in verbinding met de flik-flak



13. Tempo-salto voorover in serie op de tumblingbaan

• Tempo-salto's in serie

De eindfase is bereikt: het springen van meerdere tempo-salto's achterelkaar. De beweging kan gesprongen worden vanuit de verbinding overslag of overslag flak-flik. Eenvoudig kan de beweging gesprongen worden op de opblaasbare baan. Daar kan aan het profiel gewerkt worden. Uiteraard moet tegelijkertijd op hardere situaties geoefend worden.

In de beeldserie zijn twee tempo-salto's getekend op de tumblingbaan (zie tek. 13).

De tempo-salto in serie kan vervolgens verbonden worden met talrijke 'echte' saltovormen. De beweging levert als een echt dienstelement de ideale voorwaarden voor de volgende elementen: snelheid en (voor)spanning!

Samenvatting

- Alle bewegingsvormen waarbij niet gesteund wordt, zijn saltovormen. Daarom is de naam tempo-salto beter dan de ook veel gebruikte term tempo-flik-flak. Dat de naam tempo-flik-flak wordt gebruikt, komt doordat de techniek in uitvoering dan zeer sterk lijkt op die van de flik-flak. Dominant bij deze uitvoering vrij in de lucht is de kurbet-techniek. Dat geeft aan deze beweging het fraaie 'tempo-accent'. Dit tempo-accent kan dienen ten behoeve van de snelheidsvergroting voor bijvoorbeeld acrobatische series.
- Dat er in de uitvoering minder accent kan worden gegeven aan de kurbet en meer aan een rechttere salto techniek is minder bekend. Vooral sterke spring(st)ers kunnen gemakkelijk streksalto's lager en op tempo uitvoeren. Kortom, er bestaan grofweg twee mogelijkheden:
 - een uitvoeringswijze met een duidelijk accent op de *kurbetten* behoeve van de snelheidsvergroting voor bijvoorbeeld een acrobatische serie.
 - een uitvoeringswijze met een duidelijk accent op de *salto techniek*. Deze techniek geeft meer mogelijkheden om een schroef toe te voegen
- Binnen de familie van de tempo-salto's kan men onderscheiden:
 - De tempo-salto achterover
 - De tempo-salto voorover
- Beperk je binnen de methodiek niet tot één methodische weg of techniek! Bij die keuze spelen wel een aantal factoren mee:
 - De sterkte van het 'onderstel' van de spring(st)er; des te sterker de beenspieren des te meer ook de streksalto techniek in zicht komt.
 - Hoe meer een gymnast gevoelig is voor de kurbet-techniek, des te meer zal men zich richting kurbet (flik-flak of flak-flik) moeten oriënteren.
 - De lenigheid in schouders en heupen kan belemmerend werken voor het uitvoeren van een optimale kurbet.
- De beweging moet op allerlei verschillende manieren in vele verschillende situaties getraind worden. Variatie bevordert de coördinatie! Op bijvoorbeeld de (dubbele) minitrampoline, de grote (kuil)trampoline en (opblaasbare) tumblingbaan kan men te kust en te keur te werk gaan.

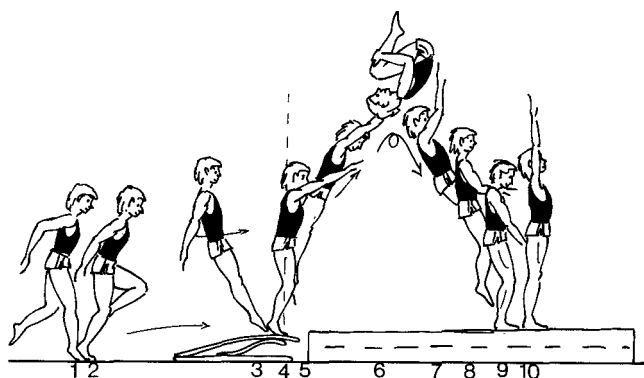
2.7. Salto voorover

Oe beste manier om besprekingen binnen de perken te houden is ze een half uur voor de middagpauze te plannen. Den zijn de deelnemers niet zo dol op hun eigen stemgeluid.

Inleiding

Het voorovertumbelen is de laatste jaren in waarde en populariteit sterk toegenomen. Vooroverspringen stelt grote eisen aan de coördinatie, omdat men zich veel minder op de landing kan instellen dan bij het achterover springen. Met name het springen van meerdere voorwaartse sprongen achterelkaar heeft grote waarde vanwege de verhoogde moeilijkheidsgraad. In de toekomst zullen de voorwaartse sprongen snel evolueren. Vooral de keuze van originele verbindingen is belangrijk.

De belangrijkste exponent van dat voorover springen is de salto voorover (zie tek. 1). De toepassingen van deze basistechniek zijn talrijk. Er is bovendien sprake van een duidelijke transfer naar de dubbel salto voorover.



1. Salto voorover gehurkt

Analyse van het bewegingsbeeld:

- Vanuit een korte aanloop volgt een aansprong, waarbij de voeten vóór de zoveel mogelijk verticaal gehouden romp naar de afzetplaats worden geschopt (zie beeld 3).
- De felle strekking van enkel, knie en heup tijdens de afzet zorgen voor extra hoogte. Deze strekking moet 'kaatsend' zijn.
- De armzwaai (3 verschillende uitvoeringen) zorgt voor extra druk op de afzetplaats. Door de opwaartse beweging van de armen ontstaat een neerwaartse druk op de afzetplaats. Newton spreekt van Actie = Reactie; dus druk op de afzetplaats levert als reactie een kracht naar boven op. Hierdoor ontstaat extra hoogte.
- Als daarna de schouders naar de vloer gedrukt worden, zullen de heupen versneld over de schouders heen draaien (zie beeld 6). Hierdoor ontstaat een rotatie-versnelling.

- Afhankelijk van de draaisnelheid vindt na % salto de voorbereiding op de landing plaats (zie beelden 7 en 8). De houding van het lichaam is onderstrekt. Dit om eventuele verbindingen na een salto voorover te kunnen maken.
- De landing vindt plaats op de voorvoeten en een licht buigen van enkel, knie- en heupgewricht. De armen, die tijdens de landing naast de oren zijn gebracht, dalen naar voor-zijwaarts.

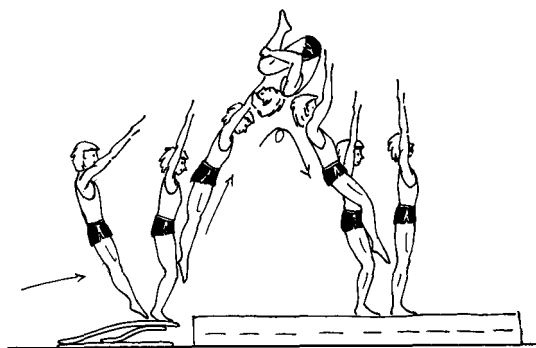
De drie verschillende armvoeringen

Men moet uitsluitend een armzwaai aanleren, als de salto alléén of als eerste sprong van een serie wordt gesprongen. De armzwaai heeft dan twee functies:

- A: extra hoogte door actie = reactie
- B: versnelde rotatie door het overbrengen van energie van de armen naar de romp

(1) Geen armopzwaai

De armen zijn hoog op het moment van de afzet (naast de oren). Hierbij vindt geen armzwaai plaats die de hoogte kan beïnvloeden. Dit is een goede variant om verbindingen te trainen zoals overslag + salto of salto + salto. Net voor het hoogste punt worden de armen snel naar beneden gebracht waardoor de schouders naar de vloer worden gedrukt. De handen pakken rond de benen en zorgen daarmee voor een compacte hurk- of hoekhouding. Zie tek. 2.

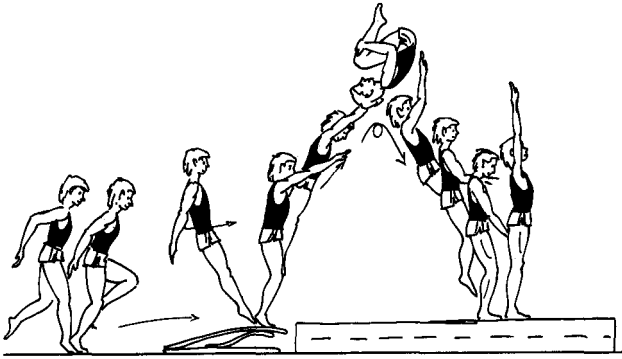


2. Geen armopzwaai

(2) De Russische armopzwaai

De armen worden tijdens de afzet naar voor-hoog opgezwaaid. Hierdoor ontstaat extra hoogte. Voor beginners gemakkelijk te trainen.

Belangrijk is het dan om eerst het ritme van de armzwaai te scholen, zodat de armzwaai maximaal bijdraagt aan het krijgen van hoogte. Net als bij de vorige variant worden de armen vlak voor het hoogste punt actief naar de knieën gebracht. Doordat de armopzwaai afgeremd wordt, komen de heupen sneller over de schouders. Hierdoor kan eerder en op een hoger punt begonnen worden met het strekken voor de landing. Zie tek. 3.

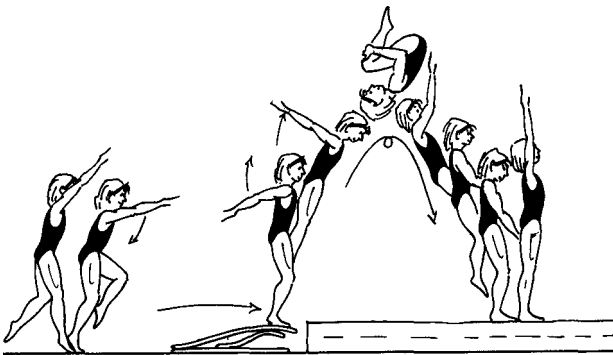


3. Oe Russische armopzwaai

(3) De Japanse armopzwaai

De armen worden tijdens de afzet naar achter-hoog opgezwaaid. Hierdoor ontstaat net als bij de vorige variant extra hoogte. Belangrijk is dat de romp tijdens de afzet niet naar voren gaat. Dit is snel het geval bij deze techniek. Dus romp rechtop tijdens de afzet. Deze armzwaai wordt al gemakkelijk geremd door de anatomische bouw van de schouder. De opzwaai loopt namelijk automatisch 'vast' in het schoudergewricht. Hierdoor volgt weer energie-overdracht van de armen naar de romp, waardoor het 'kontje' versneld naar het plafond komt.

De salto wordt ingezet door de schouders onder de heupen door te drukken. De handen pakken de benen vast. Ook nu vindt na $\frac{3}{4}$ salto strekking plaats voor het opvangen van de landing. Deze salto is zeer geschikt voor het tumblingspringen als startsprong. De armzwaai vereist echter wel extra training, maar wanneer deze eenmaal 'zit' oogt de uitvoering van de salto ook meteen meer spectaculair. Zie tek. 4.



4. Oe Japanse armopzwaai

Een methodiek van de salto voorover

Als voorwaarde geldt de beheersing van:

- rollen voor- en achterover
- vormspanning: met name been- en heupvormspanning
- het bekken achterover kunnen kantelen

De methodiek kan beginnen met spring(st)ers rond de 6-8 jaar. Wat betreft lichaamsbouw/gewicht (makkelijk

te helpen) en coördinatie is men er dan zeker klaar voor. Het probleem is uitsluitend de factor kracht. Het gaat vooral om het opdoen van veel rotatie-ervaring, die later als men sterker is goed van pas komt. In de leergevoelige periode kan men dan 'spelen met de salto'.

De situaties waarop men te werk gaat moeten sterk 'afzet-ondersteunend' werken. Bij uitstek geschikt hiervoor is

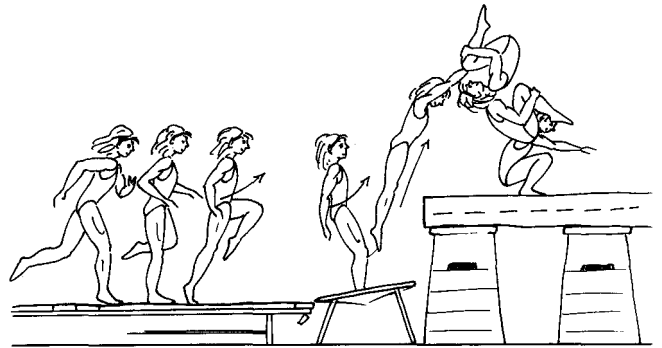
- de (kuil)trampoline
- de minitrampoline
- de tumblingbaan (met plank).

Bij de opbouw kan men van zacht-verhoogd naar hard-laag werken.

Afhankelijk van de situatie kan men de methodiek aanpassen. Bij voorkeur moet men voor veel variabele situaties kiezen en zowel 'harde' als 'zachte' situaties naast elkaar gebruiken.

Variatie is de sleutel tot succes!

1. RoVsalto naar verhoogd vlak vanuit de minitrampoline (zie tek. 5)



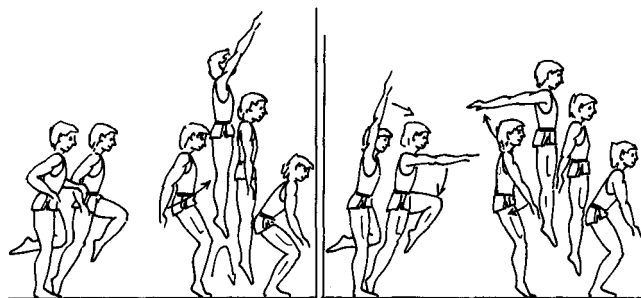
5. Rol/salto naar verhoogd vlak

Technische accenten:

- felle afzet en armen krachtig opzwaaien tot voor hoog
- eerst stijgen dan draaien. Snel schouders onder de heupen doordrukken
- de handen gaan op moment van inrollen door naar de knieën. (Let op: knieën uit elkaar om neusblessures te voorkomen)
- steeds minder rollen (geen handplaatsing meer) en bij de salto landen in hurkzit. Zet dan hulpverleners voor en achter het verhoogd vlak
- stimuleer de Russische armzwaai

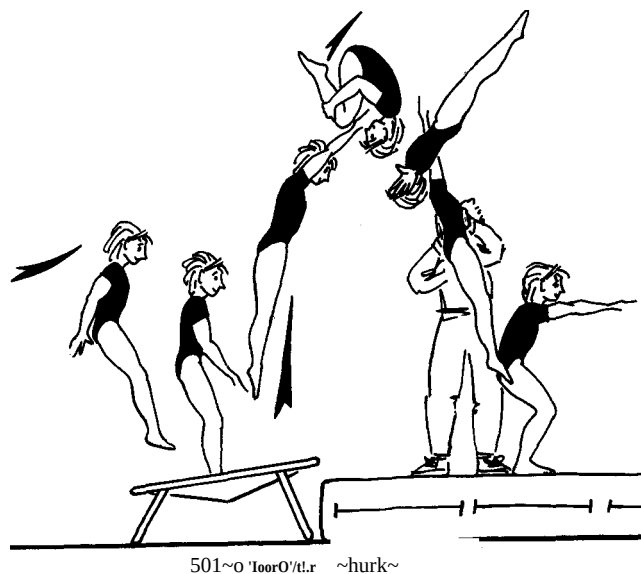
De Russische armzwaai verdient voorkeur omdat deze ook te gebruiken is voor schroeven en de Japanse armzwaai niet.

Daarnaast moet ook de salto voorover zonder armzwaai getraind worden voor verbindingen vanuit de voorwaartse acrobatiek. De armzwaai kan men scholen tijdens bijvoorbeeld de warming-up, zie tek. 6.



6. Oe Russische- en Japanse armzwaai

2. Met bewegingshulp de salto maken vanuit de minitrampoline (zie tek. 7)



7. Salto vanuit de minitrampoline

Technische accenten:

- accent moet zijn: salto niet ver en laag maar dichtbij en hoog. Snel de schouders onder de heupen doorbrengen
- tussendoor 'landingsscholing' (o.a. door diepspringen)
- accent leggen op het vroeg uitstrekken (op 12 uur uitstrekken!)

Hulpverlening:

- twee hulpverleners begeleiden de salto bij buik en rug tot de landing
- later alleen de landing beveiligen (steungreep bij buik en rug). Afbouwen naar één hulpverlener. Voorom het voorover schieten!

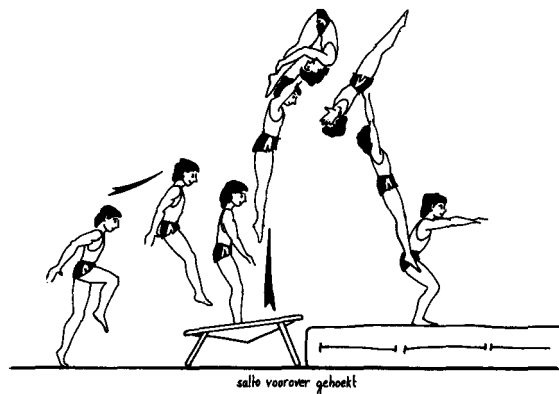
Naast de gehurkte salto moet zeker tegelijkertijd ook gewerkt worden aan de gehoekte- en gestrekte salto voorover (zie tek. Sa + b).

Technische accenten Gehoekte salto voorover (zie Ba):

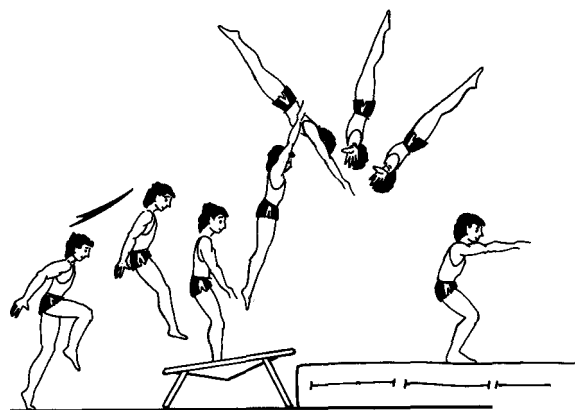
- Na de afzet de heupen met gestrekte knieën actief omhoog brengen.
- Handen achterlangs bij de knieën vastpakken en de neus naar de benen trekken.
- Weer vroeg en actief uitstrekken voor de landing.

Technische accenten Gestrekte salto voorover (zie Bb):

- Na de afzet een felle hielinzet maken. De inzet is licht overstrekt. Hierna volgt de kurbetactie. De armen worden voor het hoogste punt naar het lichaam gebracht. Het lichaam is dan maximaal recht en in perfecte vormspanning. Hielen doortrekken tot de landing. De armen worden dan weer naar voren of opzij gebracht voor de landing.



Ba. Gehoekte salto voorover



Bb. Gestrekte salto voorover

3. Salto van de trampoline in de kuil en op de trampoline

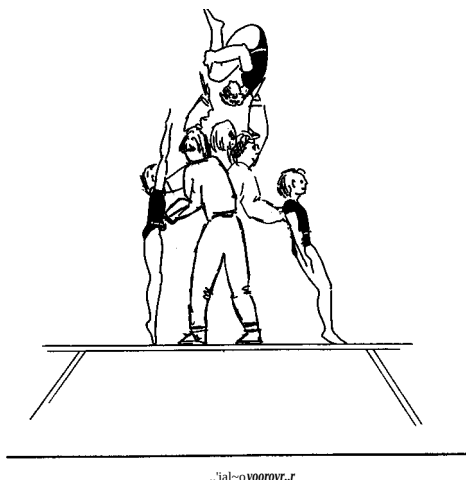
Van een trampoline in een kuil springen geeft veel mogelijkheden om veilig met de salto te spelen. De stap naar een dubbele salto is dan niet groot meer, terwijl ook de combinaties met schroeven goed geschoold kunnen worden.

Vanaf de trampoline in de kuil laat ik altijd eerst de halve salto gestrekt tot rug springen op een kuilmatje. De gymnasten wennen aan de veiligheid van de kuil en hebben tevens minder kans op enkel blessures. Bovendien zal men sneller hoger gaan springen omdat meer aandacht aan afzet en armhouding kan worden gegeven.

Vervolgens de overgang naar de strek-salto voorover vanaf de trampoline tot stand op een kuilmatje. Het accent ligt nu meer op het doortrekken van de hakken. Het kuilmatje kan daarna vervangen worden door een 'hardere' landingsmat.

Het nadeel van het springen van de trampoline in de kuil is vaak dat de gymnast te ver naar voren 'duikt' uit angst voor de rand. Daarom ook tegelijkertijd beginnen met het voorbereiden van de salto voorover op de trampoline.

Voor de overgang naar het springen van de salto voorover op de trampoline gebruik ik vaak de 'kaboem'-actie. Uit de voorwaartse kaboem-actie volgt een geweldige hielinzet, waarna men eenvoudig een salto voorover kan springen (zie tek. 9).



10. Salto-voorover met bewegingshulp op de trampoline

Technische accenten:

- Bij de afzet de schouders recht omhoog drukken en de armen naar het plafond zwaaien. Zo krijgt men weinig verplaatsing naar voren. Na het stijgen volgt de snelle inrolactie: in elkaar gaan door de armen en schouders naar de knieën te brengen. Het hoofd blijft rechtop. Voor de landing weer actief uitstrekken. Het gezicht 'focussen' naar één bepaald punt. De armen bij het uitstrekken naast het lichaam. De landing op het doek moet nagenoeg rechtop gebeuren om door te kunnen springen (bijv. salto-salto).

Hulpverlening:

De hulpverlener springt na een voorbereidende sprong eerst mee en blijft bij de inzet voor de salto stabiel op het doek staan.

Vasthouden met één hand bij broek en de ander bij de schouder. Vasthouden en doorduwen tot de landing.

Later, wanneer de salto meer alleen gesprongen kan worden, moet de hulpverlener op de rand staan en kan na de afzet voor de salto op het doek gestapt worden. Snel opstappen wanneer de spring(st)er in de lucht is! Daarna ook een teken geven (roepen) voor het moment van uitstrekken.

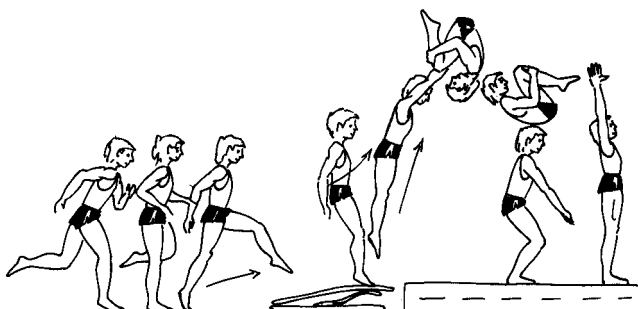
- Salto vanaf een plank en/of op de tumbling-baan, zie tek. 11

9. Kaboem tot ruglig (salto-voorover tot ruglig)

Technische accenten:

Vanuit de inverting volgt de stijgactie naar achteren en omhoog (beeld 3). Landen op de buik. De benen blijven iets achter zodat de voorwaartse gerichte kaboem ontstaat (beelden 4 en 5). De hakken worden krachtig opgezwaaid. De saltorotatie versnellen door de armen naar het lichaam te brengen (beelden 6 en 7). Doorroteren naar de rug (beeld 8). Veiligheid maximaal maken door direct na het loskomen (beeld 6) een zacht matje onder de springer te schuiven.

Op de trampoline moet de salto van stand tot stand eerst met bewegingshulp (zie tek. 10) aangeleerd worden omdat de landing vanwege de oriëntatie problemen geeft.

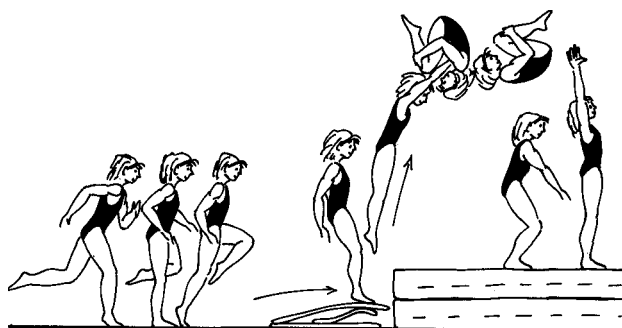


11. Salto vanaf de plank

Vanaf de zachte afzet (minitrampoline en trampoline) volgt de overgang naar de 'hardere' afzetten (plank, tumblingbaan). Uiteraard kan dit ook naast elkaar geoefend worden (dit is sterk afhankelijk van de leerfase, de fysieke en psychische gesteldheid van de spring(st)er.

De technische accenten blijven hetzelfde. Bij de afzet van de plank moet er alleen krachtiger gekaatst worden. Dit eist fysieke training. Een voorbeeld van zo'n verzwaarde situatie staat in tek. 12. Landing op verhoogde situatie (bijv. 2 landingsmatten op elkaar); men noemt dit ook wel een *overload situatie*. Hiermee wordt de krachtige afzet van steeds groter belang. Tijdens de stijging zal er al gedraaid moeten worden.

De salto is nu rijp om in de tumblingprogramma's te worden opgenomen.

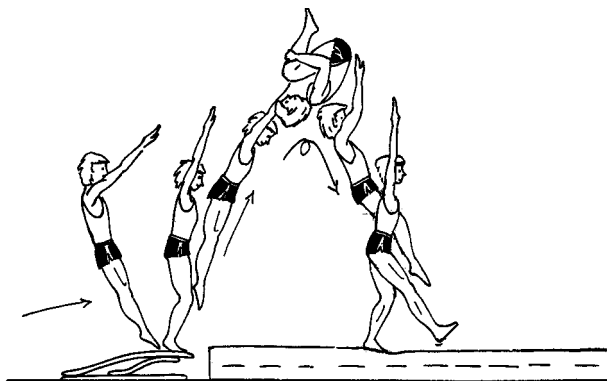


12. Salto-voorover in verzwaarde (overload) situatie

Hierbij krijgt hij een ander karakter. Het gaat om het doorgaan erna. Belangrijk dus om de uitstap te oefenen en de kaats na de salto. Een aantal toepassingen zullen de revue passeren.

A. Salto voorover met uitstappen

Deze techniek wordt vooral gebruikt als beginsprong voor een acrobatische serie. Zowel met de Russische als Japanse armzwaai-techniek uit te voeren. Het uitstappen is eerst het beste te trainen op een wat zachtere ondergrond, bijvoorbeeld vanaf plank op een landingsmat (zie tek. 13)



13. Salto-voorover met uitstappen

Technische accenten:

- armzwaai: zie Russische techniek
- de techniek van de salto blijft hetzelfde, maar vlak voor de landing wordt één been actief naar achteren geschopt. Het andere been (het uitstapbeen) wordt bijna gelijktijdig naar voren geplaatst. De armen zijn voor-hoog. De eindpositie kan in de training beter direct gevolgd worden door een andere acrobatische sprong zoals bijvoorbeeld de arabier.

B. Overslag ~ salto

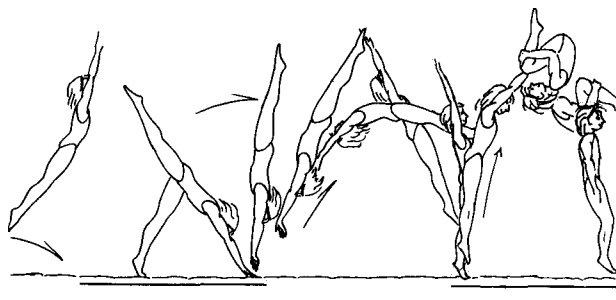
Als voorwaarde moet men een kaatsende overslag beheersen, dat wil zeggen de eindhouding is kaatsend op de voorvoeten, de romp is overstrekt en de armen staan langs de oren. De eindhouding is weer een kurbethouding: vanuit overstrekt hol naar bol voor de salto.

Omdat de armen al hoog zijn moet voor de salto uitgegaan worden van de eerste saltotechniek: geen arm-opzwaai.

Een aantal oefensituaties zijn:

- op een acrobatiebaan van banken + minitrampoline (vlak gesteld) + landingsmat
- overslag vanaf plank + kastdeel, gevolgd door salto vanaf landingsmat (overslag dus van hoger naar lager vlak)
- vanaf plank op een tumblingbaan

Het accent ligt op het vereenvoudigen van de overslag, zodat maximale aandacht aan de overgang overslag - salto kan worden besteed. Daarna is de overgang naar de tumbling of vloer een kleine stap (zie tek 14).



14. Overslag - salto

Technische accenten:

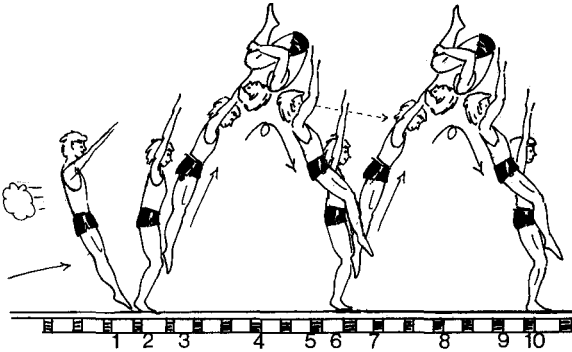
- Overslag moet duidelijk in een kurbethouding eindigen, dat wil zeggen landen op de voorvoeten, heupen iets voorbij de voeten (overstrekt-gespannen) en de armen strak langs de oren. Saltotechniek is identiek aan de techniek met armen hoog.

Hulpverlening:

- Wanneer de overslag alleen wordt gesprongen moet de hulpverlener de salto in draaigrep voorover bij buik-rug tot stand begeleiden. De hele beweging dus maximaal begeleiden. Vroeg pakken. Hulpverleners afbouwen door de inzet van de salto alleen te laten uitvoeren en de saltodraai via steun onder de schouders bij sturen. Laat pakken c.q. doorduwen.

C. Salto + salto +...

Deze spectaculaire saltoserie is een belangrijke exponent van beheerst voorover turnen. De salto moet kaatsend geland kunnen worden en de springer moet een goed oriëntatiegevoel hebben voor de momenten van uitstrekken (zie tek 15).



15. Salto + salto

Technische accenten:

- Uitgaande van de beheerste salto voorover met armopzwaai, ligt het accent nu op de overgang

naar de tweede salto. Het uitstrekken gebeurt vroeg. Belangrijk is het je te richten op een vast punt ('focussen'). Zie beeld 5.

- De landing is actief op de voorvoeten en de romp is boven de voeten (zie beeld 6). Zo krijgt men niet een te grote verplaatsing naar voren.
- De armen zijn hoog en de tweede salto wordt kaatsend ingezet. Er moet bij de tweede salto nauwelijks hoogteverlies zijn. Bij een goede landing volgen er meer!

Hulpverlening:

De hulpverlener pakt bij de overgang van de eerste naar de tweede salto de springer vast in draaigreep voorover bij buik en rug (pakken bij beeldje 5-6). Vasthouden tot de landing. Zo wordt de tweede salto maximaal beveiligd.

Bij meer beheersing volgt uitsluitend het bijsturen van de tweede salto door bij de borst (beeldje 7) of nog later bij schouders (beeldje 8) te duwen.

In de laatste fase loopt de hulpverlener mee tot het 'alles-onder-controle-gevoel' er is. En dat is een goed gevoel!

Samenvatting

- De salto-voorover is een belangrijk profielement. Het is een basis-element voor alle voorwaartse acrobatiek. Gezien de vele toepassingsmogelijkheden is het belangrijk drie verschillende armvoeringen aan te leren:
 - geen armzwaai voor de verbindingen overslag salto of salto + salto
 - de Russische armzwaaitestiek voor versterkte afzet
 - de Japanse armzwaai om sneller te roteren.
- De salto is op vele softe situaties goed aan te leren. Daarbij heb ik een duidelijke voorkeur voor de kuil-trampoline. Fysiek moet de gymnast in orde zijn, wil er ook op de tumblingbaan goed gepresteerd worden. Daarom gevarieerd trainen.
- De toepassingen van een ultra stabiele salto zijn legio. In dit boek vinden we ze onder andere terug in de uitwerking van de verbindingen overslag + salto en salto + salto. De andere toepassingen als twist salto, de dubbel voorover en voorover met schroeven worden in aparte hoofdstukken uitgewerkt.

2.8. De 'twist'salto

Er is maar één manier om bij een meningsverschil aan het langste eind te trekken, namelijk door redetwisten te vermijden

Inleiding

Twisten kan 'ruzie maken' betekenen. Twisten is ook een bepaalde manier van dansen, een werkwoordvorm van de dans 'de twist'. Daarbij gaat het vooral om heupdraai-acties. Het Engelse zelfstandig naamwoord *twist* betekent draai, of draaibeweging. Het werkwoord *to twist* heeft onder andere de betekenis van op- of afschroeven. De twistsalto is dan ook een ingedraaide salto voorover. In dit geval draaien de voeten als eerste in tegen de vloer en volgt de rest van het lichaam daarna. Een twistsalto zou in goed Nederlands een *in-draaisalto* kunnen heten.

De twistsalto is een acrobatisch profiel element met grote uitstraling. Enerzijds is die uitstraling gericht naar de salto voorover varianten, zoals de salto's voorover gehurkt, gehoekt, gestrekt, dubbel en drievoudig. Anderzijds is er uitstraling naar het schroeven, waarbij de schroefrotatie voor een groot deel meegenomen wordt uit de afzet.

Ook de combinaties van meerdere salto's met meerdere schroeven komen binnen bereik, wanneer men over een beheerste twistsalto-techniek beschikt. Daarover later meer.

Voorwaarde voor het aanleren van de twistsalto is de beheersing van:

- de salto voorover gehurkt, gehoekt of gestrekt de zweefrol met armen voor- hoog en een felle hielopzwaai
 - de arabier of flik-flak met een goede kurbettechniek
- fysiek moet men over sterke beenspieren beschikken voor de afzet en landing
- een goed oriëntatievermogen.

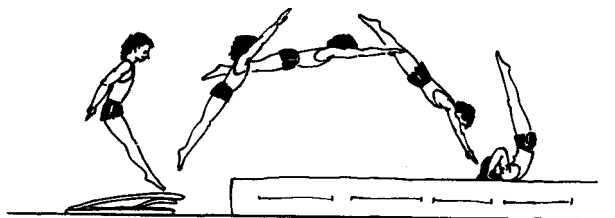
Oe opbouw verloopt van:

1. Zweefrol
2. Twistrol
3. Twistrol vanuit arabier of flik-flak
4. Twistsalto naar verhoogd vlak
5. Twistsalto gehurkt
6. Toepassingen

1. Zweefrol vanaf plank of minitrampoline

Gekozen kan worden uit een zweefrol waarbij de armen niet opgezwaaid worden of een zweefrol met de Russische armzwaai-techniek. Bij de Russische armzwaai-techniek worden de armen naar voor-hoog opgezwaaid (zie tek. 1).

In de getekende zweefrol is de armondersteuning naar voor-hoog. Direct na de afzet zijn handen, romp en voeten één rechte lijn. Daarna volgt het belangrijk-



1. Zweefrol gestrekt

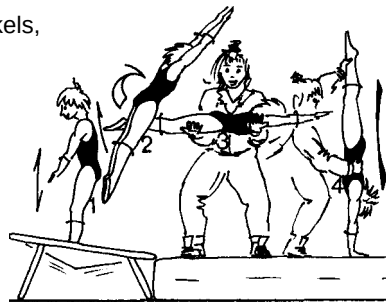
ste accent: de felle hielopzwaai. De rechte lijn vasthouden tot de landing op de handen en daarna vloeiend afrollen.

2. Twistrol

A. Twistrol tot handstand met bewegingshulp

Bij deze beweging gaat het erom de spring(st)er voor te bereiden op het indraaien vanuit de afzet (zie tek. 2). Daarnaast is het een uitstekende oefening om de vormspanning vast te leren houden.

Bij de afzet zijn enkels, knieën en heupen licht gebogen. De draai wordt volledig uit de afzet meegenomen. De armen gaan daarbij doorhoog(=



verticale vlak) en de hielen worden fel opgeschopt. Het lichaam is recht en (vorm)ge-spannen.

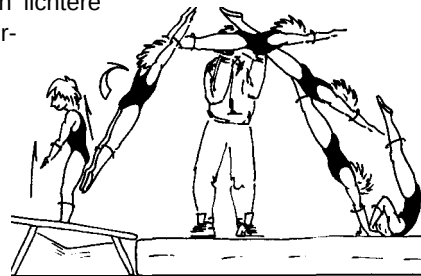
2. Twistrol tot handstand

Hulpverlening:

Direct na de afzet op teken de spring(st)er aan de draaikant vastpakken bij borstkas en bovenbenen. Dit betekent dat al bij beeld 2 van tekening 2 moet worden vastgepakt. De baan van het lichaam volledig sturen. Vasthouden en neerzetten tot de handstand. Controle op het behoud van vormspanning (been-, heup- én schoudervormspanning).

S. Twistrol vanuit inveren

De volgende stap is een actievere inzet van de spring(st)er en een lichtere manier van hulpverlening. De afzet-hulp komt vanuit een schuingestelde minitrampoline (zie tek. 3) of van de trampoline naar de valkuil.



3. 1x veren + 'twistrol'

Indraaien vanuit de afzet. Uit de kaats gaan de armen snel naar hoog boven het hoofd (naast de oren). Na de ingedraaide afzet fel de hakken opschoppen.

Tijdens de zweeffase is het lichaam recht en gespannen. De schouders vangen de rol altijd op (bufferfunctie) waardoor soepel kan worden afgerold.

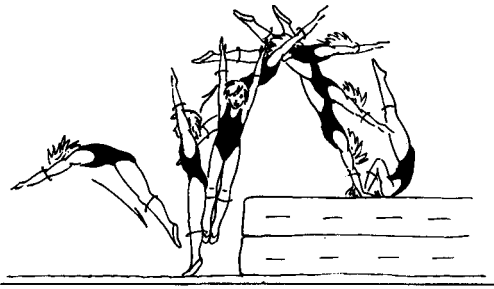
Hulpverlening:

Ondersteun de indraai en de hielopschop bij borst en bovenbenen. Hulpverleners is vroeg pakken en in de juiste baan sturen.

3. Twistrol uit arabier of flik-flak

De twistrol is rijp om uit een arabier of flik-flak te worden gesprongen, wanneer de inzet van de twistrol goed in het verticale vlak blijft.

Vanuit de arabier kan men de rol het beste naar een verhoogd vlak laten springen: een *overlaad* situatie. Het verhoogd vlak kan men maken bijvoorbeeld door 2 landingsmatten op elkaar te leggen (eventueel met zachte matjes er bovenop) of een extra dikke zachte mat: soft turnen (zie tek. 4).



4. Twistrol uit arabier naar verhoogd vlak

De voorwaartse snelheid neemt toe. De twistrol moet niet ver maar *hoog* geturnd worden.

De rol moet vervolgens een losse rol naar verhoogd vlak worden. Bij de rol in het begin de knieën iets uit elkaar om neusblessures te voorkomen. Aandacht voor een compacte hurkhouding.

Hulpverlening:

- Aan de draaikant staan en bij buik-rug of schouders de baan controleren.
- Zachte matjes op en naast de landingsmatten voor extra beveiliging.

4. Twistsalto gehurkt uit arabier of flik-flak naar verhoogd vlak

Wanneer de twistrol recht en actief verloopt (vooral hoorbaar bij de afzet) dan is de overstap geboren naar de twistsalto gehurkt op één landingsmat + eventueel zachte matjes (zie tek.5).

5. Twistsalto uit arabier op een landingsmat

Technische accenten:

- Vanuit de kutbetactie worden de armen fel omhoog gebracht. De-draai wordt ingezet vanaf de vloer (zie beelden 2-3).
- Eerst stijgen, waarbij de armen in het verlengde van de romp zijn.
- Daarna snel inhurken tot een compacte hurkhouding (zie beeld 5).
- Direct na of beter nog op het hoogste punt volgt het actieve uitstrekken en het instellen op de landing (zie beelden 6, 7 en 8).

Hulpverlening:

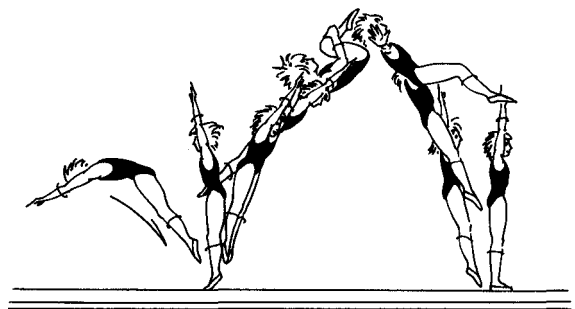
In deze fase kan men licht onder de schouders duwen en de rotatie daarmee helpen versnellen en/of de salto in een hogere baan brengen.

Het vastpakken bij een kledingstuk waarborgt ook de goede landing.

5. Twistsalto gehurkt op de tumblingbaan

Wanneer de twistsalto geen grote zijwaartse afwijkingen meer vertoont en de landing wordt beheerst, volgt de overstap naar de verende baan. Vaak kan men deze oefening ook gelijktijdig met de voorgaande trainen.

Afwisseling is de sleutel tot succes: de coördinatie wordt wel danig op de proef gesteld. De spring(st)er moet wennen aan verschillende veringen en het opvangen van de landing: zachter en harder afzetten en landen. Probeer hierin zoveel mogelijk te variëren. Een beeld van de techniek staat in tek. 6.

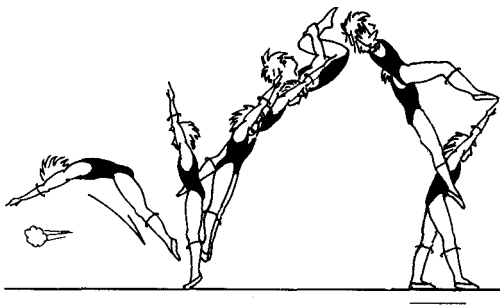


6. 'Twisten' op de tumblingbaan

6. Toepassingen

• Twistsalto met uitstappen

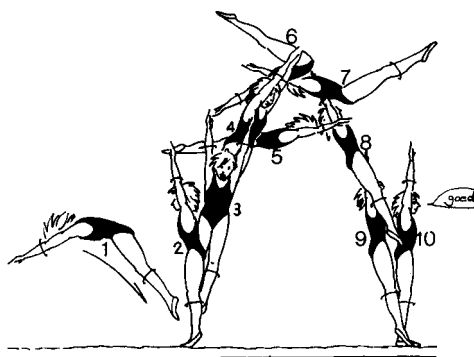
In dit geval wordt de twistsalto als een dienst-element gebruikt in een acrobatische serie. In de laatste fase van de salto wordt één been verder naar achteren neergezet: trek het been onder je. Zo 'valt' men als het ware in het volgende element (zie tek.7).



7. Twistsalto met uitstappen

• Twistsalto gehoekt (zie tek 8)

Bij de ingedraaide afzet gaat het lichaam maximaal omhoog (zie beeld 1). In de lucht is men eerst volledig gestrekt (zie beelden 3 en 4). Daarna volgt op het hoogste punt van de zweeffase een 'explosieve buiging in de heupen'. De heupen worden omhoog gebracht (zie beeld 6). In het dalen volgt dan de snelle uitstrekactie. De armen blijven daarbij boven



8. Oe twistsalto gehoekt

het hoofd in één lijn met de romp (zie beeld 8). Enkels, knieën en heupen 'absorberen' de landing.

• Twistsalto gestrekt

Het accent komt hier meer te liggen op een felle hielopzwaaiactie direct na de afzet (zie zweefrol). De armen kunnen de rotatie versnellen, door naar het lichaam gebracht te worden.

• Twistsalto dubbel

Daarvoor moet eerst de dubbel-salto getraind zijn (zie volgende hoofdstuk). In het stijgende gedeelte na de afzet kan de eerste salto gemaakt worden om daarna maximale concentratie op te kunnen brengen op de tweede salto en het uitstrekken daarvan.

Samenvatting

- De twistsalto is een belangrijk acrobatisch profielement. Vooral door de ontwikkeling van het voorover turnen heeft de beweging grote uitstraling gekregen. Het toepassingsgebied is groot. Enerzijds ligt er een duidelijke lijn naar de salto voorover varianten, anderzijds is er de uitstraling naar de schroeftechnieken, waarbij de rotatie voor een groot deel wordt meegenomen uit de afzet. Ontwikkelingskansen liggen er verder nog naar het gebied van het steunspringen. Vanuit de geautomatiseerde arabier op de plank ligt de weg open voor twistsaltotechnieken naar het paard.
- De opbouw van de 'twist' verloopt van de vormgespannen zweefrol, via de twistrol naar de twistsalto. Bij de opbouw trainen met behulp van verhoogde vlakken. Door voortdurend van harde-zachte afzetten en landingen te wisselen zal men de coördinatie van de spring(st)er voldoende op de proef stellen. De twist-salto wordt daardoor ultra-stabiel.

2.9. Dubbelsalto voorover

Stilte geeft gevoel de ruimte

Inleiding

De dubbelsalto voorover is een gecompliceerde sprong, omdat de timing van de landing uiterst precies moet verlopen. De sprong vraagt om maximaal geconcentreerde aandacht. In de stilte voor de start moet het echte gevoel van ruimtebeheersing - het spacegevoel - de overhand krijgen. Door de huidige zachte landingssituaties (met name de valkuil) kan vroeg met de scholing worden begonnen. Ook het gebruik van de elastieken banden en saltogordels - spacemateriaal - heeft de dubbelsalto steeds vroeger binnen het bereik van de gymnasten gebracht.

De tactiek van het moderne turnen is om zonder gevaar moeilijke bewegingen vroeg in te slijpen zodat men later, wanneer de fysieke voorwaarden beter zijn, de beweging vlot in de trainingsprogramma's kan opnemen. Gezien de voorspoedige ontwikkeling van de voorover acrobatiek moet de dubbel voorover dus al vroeg ingeslepen worden.

Doorgaans ziet men in de literatuur één leergang voor een bepaalde beweging. Daarnaast is er vaak slechts plaats voor één 'ideale uitvoering'. Afhankelijk van het individu en de situatie bestaan er varianten en is er geen sprake van één ideale uitvoering of één vaste methodiek. Door veel te observeren zal men de varianten ontdekken en per persoon leren aan te passen. Dat vereist ervaring.

Grof gesteld kan men twee types dubbel voorover zien: vroeg of laat ingezet. Hier wordt het accent gelegd op een vroeg ingezette dubbel voorover. De salto is dan eerder klaar en alle aandacht kan op de veilige landing worden gericht. Afhankelijk van het fysiek vermogen of de extra afzethulp kun je dan altijd de timing later inzetten.

De beweging kan bij het tumblingspringen uitstekend vanuit de verbinding overslag-dubbelsalto of arabier-twistsalto worden gesprongen.

Voorwaarden:

- Fysiek:
 - kracht (sterke benen); zowel snel- als maximale kracht
 - vormspanning (vooral been- en heupvormspanning)
- Technisch:
 - beheersing van de salto voorover gehurkt (snel kunnen roteren en gevoel voor de timing van de landing)
- Psychisch:
 - lef, durf
 - concentratie: "alles ligt in de afzet"
 - oriëntatievermogen: "waar ben ik?"

De opbouw verloopt van:

1. Dubbelsalto met behulp van elastieken en saltogordel

2. Dubbelsalto vanaf trampoline in (val)kuil
3. Dubbelsalto vanuit de minitrampoline
4. Dubbelsalto op de tumblingbaan
5. Toepassingen

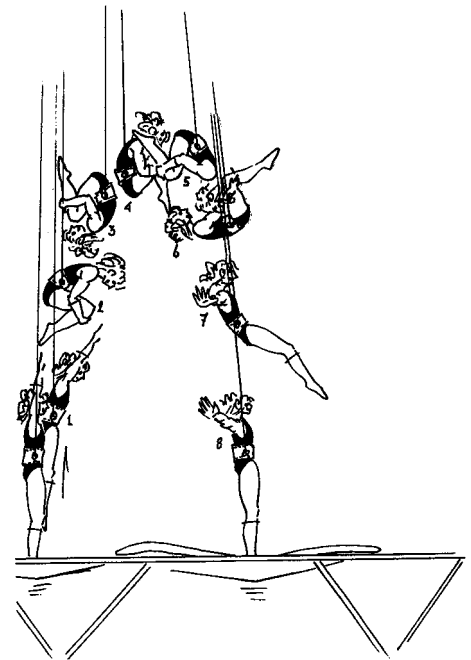
1. Dubbelsalto met behulp van elastieken en saltogordel

Bij deze oefening gaat het erom de springer al vroeg en veilig vertrouwd te maken met dubbele rotaties voor- en achterover.

De situatie bij uitstek is de (kuil)trampoline. Maar ook kan afgezet worden van de (dubbele) minitrampoline (vlak gesteld) of de whopper (autobinnenband met canvasnet).

In dit geval is de dubbelsalto op de trampoline getekend (zie tek. 1).

De elastieken moeten zo strak worden aangetrokken dat de springer net geen buiklanding kan maken. Daarna vastzetten aan de haak. Onder de gordel een stuk extra schuim bevestigen om abrupte schokken beter op te kunnen vangen. Na één of twee voorbereidende sprongen de dubbelsalto maken. De train(st)er kan nog extra hulp geven door aan de elastieken te trekken.



1. Dubbelsalto-voorover met elastieken en gordel op de (kuil)trampoline

Technische accenten:

- Na een inleidende sprong volgt de inzet van de salto voorover. Direct na het afzetten van het doek begint de springer met de eerste draai voorover (vroeg inzet). De hielen bewegen richting zitvlak en de armen worden naar de benen gebracht. De armen zijn sterk gebogen en het hoofd is in het verlengde van de romp (zie beelden 1, 2 en 3). N.b: men kan met de armen zowel rond de onderbenen als achter bij de bovenbenen pakken; Tijdens de vlucht de romp zo dicht mogelijk bij de bovenbenen brengen. De knieën kunnen daarbij naar buiten gedraaid worden (dit geeft een extra draaiversnelling).

De eerste salto is rond vóór het hoogste punt van de zweeffase. Na de eerste salto klein blijven om zo snel mogelijk door te kunnen draaien.

In het laatste $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ deel van de tweede salto begint

het uitstrekken. De snelheid wordt afgeremd en het vroeg instellen voor de landing op het zachte doek begint (zie beelden 6 en 7). Het uitstrekken kan op teken gebeuren van een op de rand staande hulpverlener.

- Bij de landing de voeten iets uit elkaar en opvangen in de benen.

Hulpverlening:

Het hulpverleners is in deze situatie goed aan te leren.

- Pas op de trampoline stappen als de eerste salto rond is. De hulpverlener moet het laatste deel van de dubbelsalto vastpakken bij buik-rug (steungreep). Hiermee kan voorkomen worden dat de springer voorover valt. Bij meer beheersing ook aan één arm leren vangen. Hiermee kan men het uitstrekken stimuleren.
- Later kan men tijdens de vlucht een zacht matje op de trampoline schuiven om de landing maximaal te beveiligen.

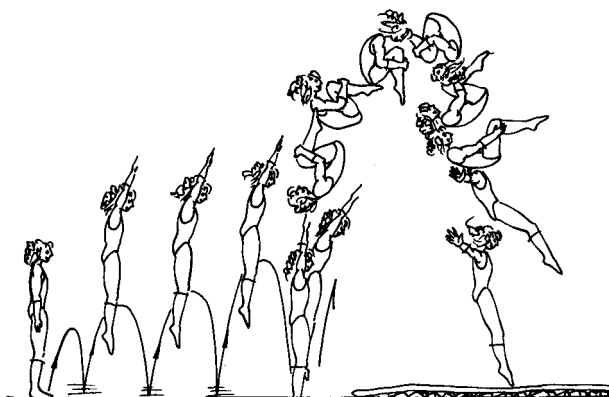
2. Dubbelsalto voorover vanaf trampoline in de valkuil

De overgang van de veilige elastieken + gordel naar de valkuil is eenvoudig te maken. De springer heeft in de vorige situatie het 'dubbel-gevoel' ervaren en zal zich nu maximaal moeten oriënteren op de landing in de kuil.

Eerst zal in de kuil de $1\frac{1}{2}$ salto tot rug gehaald moeten worden.

De knieën moeten voor de veiligheid naar buiten gespreid worden om neus- of jukbeenblessures te voorkomen.

Daarna zo spoedig mogelijk strak in de kuil op de benen landen. Met behulp van een zacht matje bovenop de blokken kan de landing geactiveerd worden (zie tek.2).



2. Dubbelsalto-voorover in de valkuil

Technische accenten:

- Zie vorige situatie, dat wil zeggen een (iets later ingezette) snelle eerste salto en een gecontroleerde tweede salto met accent op uitstrekken. Het uitstrekken vanaf de kant sturen: "Uit...!"

- Probeer eerst een harde (bolle) ruglanding te maken. De knieën daarbij uit elkaar houden.
- Wanneer de ruglanding wordt beheerst, overgaan naar dubbelsalto tot stand op zacht matje bovenop de blokken.

Hulpverlening:

In eerste instantie de inzet versterken door op de rand van de trampoline staand de springer bij buik-rug mee op te duwen. Dit kan door de draaigreep voorover. Het laatste deel van de salto navangen bij schouders of bovenarmen.

3. Dubbelsalto vanuit de minitrampoline

De overgang naar de minitrampoline kan gecontroleerd verlopen als de springer een goed landingsgevoel heeft en zich bovendien voldoende kan oriënteren. Uiteraard moet de aanloop als een stabiele voorwaarde optimaal verlopen.

Daarnaast moet de train(st)er(s) over een geavanceerde vangtechniek beschikken. Hulpverleners dus met een grote H. Of eigenlijk K want goed hulpverleners is 'Kunst' en zeker niet iedereen beschikt over de gave om gedoseerd te kunnen hulpverlenen. Behalve goed hulpverlenen moet de landing extra beveiligd worden. Ideaal hiervoor zijn zachte matjes op de landingsmaten. Nog beter is uiteraard de minitrampoline voor de landingskuil te plaatsen en eerst te landen in de blokkenkuil. Vervolgens kan bovenop de blokken een zachte mat gelegd worden. De hoogte en hardheid van de landing systematisch opvoeren totdat de gymnast 'ultrastabiel' springt.

Tekening 3 geeft een beeld van de dubbelsalto vanuit de minitrampoline.



3. Dubbel-voorover vanuit de minitrampoline

Technische accenten:

- Vanuit een versnellende aanloop volgt de ruime krachtige aansprong. Tijdens de aansprong worden de armen naar voren gebracht (zie beeld 1).
- Bij de afzet zijn de voeten en knieën voor de romp (anders krijgen we een verre en niet een hoge dubbelsalto!) De armen gaan naar hoog (zie beeld 2). Direct na de afzet volgt de (vroeg) inrolactie (beel-

den 4 en 5). De handen grijpen razendsnel rond de knieën (mag ook achter de bovenbenen) en de romp gaat naar de bovenbenen. Afhankelijk van de voorkeur of het type springer kan men de knieën iets naar buiten draaien. Het voordeel hiervan is meer draaisnelheid en minder kans op blessures. Het lijkt echter mooier, wanneer de knieën gesloten blijven (esthetisch effect). Bij goede beheersing gaat mijn voorkeur uit naar het gesloten houden van de knieën.

- Op het hoogste punt moet de eerste salto gemaakt zijn (beeld 6).
- Beelden 7 en 8 tonen ons het klein blijven bij de tweede salto.
- De overgang van beeld 8 naar 9 is de cruciale fase in de dubbelsalto. De springer moet zich oriënteren op de landing en actief gaan uitstrekken. Beginners laat ik vroeg en strak uitstrekken, omdat het gevaar bij de landing vooral in het voorover doorschieten ligt.
- De landingsfase begint bij het oriënteren op een punt schuin vooruit (zie beeld 9). De benen schuin naar voren uitstrekken voor de in enkels, knieën en bovenbenen opgevangen landing. Speciaal de bovenbenen moeten hun schokabsorberend werk doen.

Hulpverlening:

- Eén of twee hulpverlener(s) staat(n) opgesteld op de landingsmat. Na inzet van de tweede salto begint hun alerte werk. Het uitstrekken bij de tweede salto stimuleren door bijvoorbeeld "Uit" te roepen. Actief vastpakken gebeurt vlak voor de landing (zie beeld 9) door bij buik-rug vast te pakken (steungreep). Altijd het vooroverschieten voorkomen! Vasthouden tot de landing.
- Bij gevorderde springers later vastpakken bij een bovenarm.
- Jeugdige, kleine en lichte springers kan men al bij de eerste salto mee omhoogduwen en extra rotatie meegeven bij de romp (kort aanraken). Vervolgens de tweede salto opvangen.

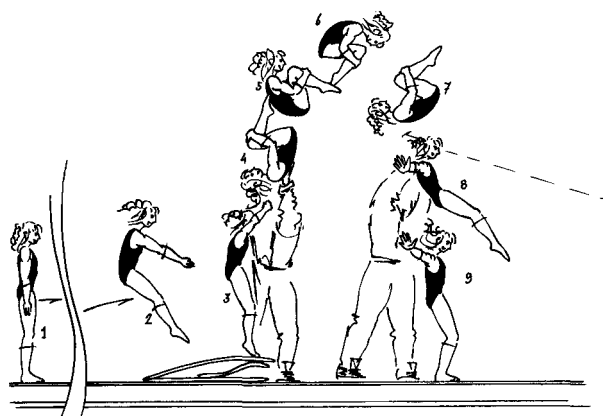
4. Dubbelsalto op de tumblingbaan

Wanneer een gymnast het 'dubbelgevoel' heeft én/of wanneer een train(st)er over een geavanceerde vangtechniek beschikt kan men met enig creatief gebruik van materiaal de dubbel vaak tegelijkertijd op de (opblaasbare) tumblingbaan uitvoeren.

Door op een tumblingbaan één (zie tek. 4) of twee planken op elkaar te leggen, kan de afzet gestimuleerd worden. Op de baan een zacht matje om de landing te verzachten.

Eventueel ook uit stand werken vanuit een sterk veren-de skispringplank.

De *technische accenten* van de sprong blijven hetzelfde. Er zal sneller gedraaid moeten worden.



4. Dubbel-voorover op de tumblingbaan met afzet- en bewegings-hulp

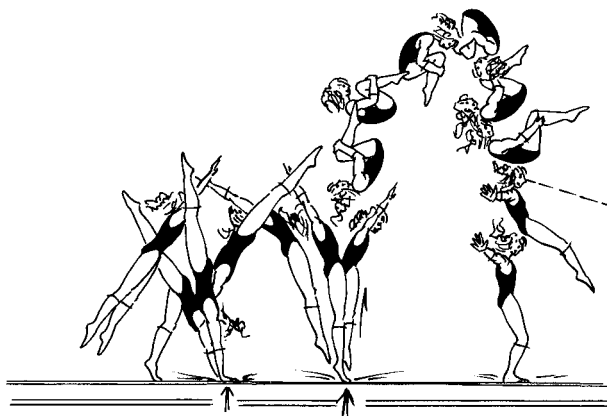
De *hulpverlening* wordt in deze situatie van groter belang:

In eerste instantie is de hulp gericht op: na de afzet het lichaam omhoog duwen en de rotatie voorover versnellen. Dat kan door vastpakken in de draaigreep bij de eerste salto. Kort aanraken en fel duwen (zie beeld 4). Later is licht duwen voldoende. Het navangen gebeurt weer na $1\frac{1}{2}$ salto (zie beeld 8). Dat kan op meerdere manieren. Vaak is het vastpakken van een bovenarm voldoende of van achteren onder de oksels.

Bij beheersing accent leggen op het opvangen bij de landing.

5. Toepassingen

De dubbelsalto voorover ziet men zelden als een start-sprong bij series. Met de ontwikkeling van nog betere tumblingbanen zal dat zeker meer gaan gebeuren. De meest logische verbindingen komen voort uit de overslag, flak-flik of tempo salto voorover. In tek. 5 staat de verbinding overslag - dubbel voorover getekend.



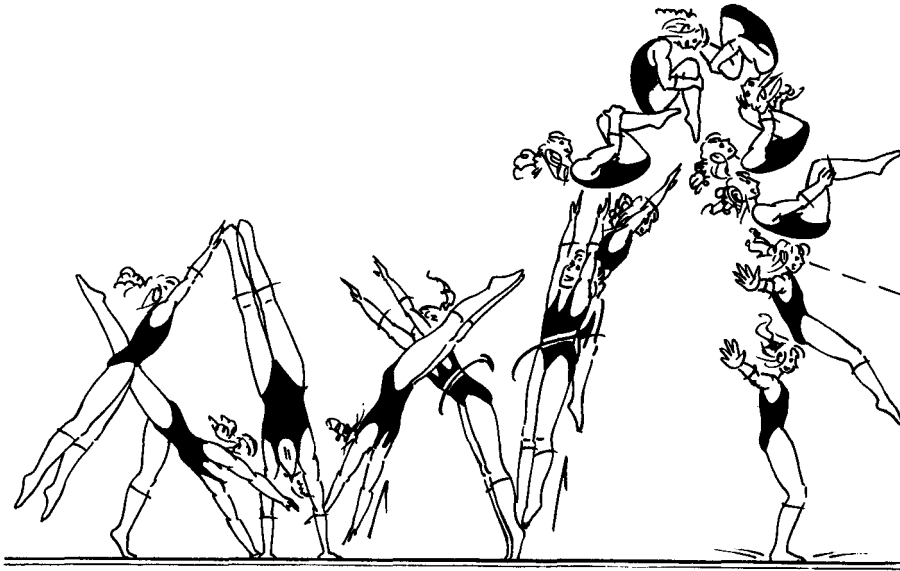
5. Overslag-dubbel voorover

De voorwaarde is wel dat de overslag of flak-flik kaatsend op de voorvoeten in de kurbethouding wordt geturnd.

Ook de verbinding arabier/twistsalto dubbel is een bijzonder interessante. Uitgaande van een goed beheerste twistsalto opent deze verbinding in combinaties met schroeven de weg naar de hogeschoolacrobatiek.

Tek. 6 geeft een beeld van de twist-dubbel:

De laatste toepassingen liggen in de uitvoering van de dubbelsalto zelf. Dubbel gehurkt kan dan dubbel-hoek en dubbel-strek worden.



6. Arabier-twist-dubbel

Samenvatting

- Gezien de voorspoedige ontwikkeling van de voorover acrobatiek is de dubbel voorover een belangrijke basissprong geworden. Door de ontwikkeling van steeds beter verend materiaal en de toegenomen creativiteit in het maken van hulpmateriaal - spacemateriaal - is de sprong binnen het bereik gekomen van een grotere hoeveelheid sporters dan vaak wordt aangenomen. Vooral de ontwikkeling van gordels + elastieken maken de dubbelervaring voor nagenoeg iedereen mogelijk. We voldoen daarmee ruimschoots aan de behoefte van het zich veilig voelen van de gymnast.
- Afhankelijk van het individu en de situatie bestaan er varianten en is er geen sprake van één ideale uitvoering of één vaste methodiek. Door veel te observeren zal men de varianten herkennen en per persoon leren aan te passen. Dat vereist ervaring. Grof gesteld kan men twee types dubbel voorover zien: vroeg of laat ingezet. Hier is het accent gelegd op een vroeg ingezette dubbel voorover. Afhankelijk van het fysiek vermogen of de extra afzethulp kan je altijd de timing later inzetten.
- Een onmisbaar toestel in de ontwikkeling van de acrobatiek is de trampoline. Zeker de kuiltrampoline opent de weg naar het echte *spaceturnen*.
De opbouw verloopt van:
 1. Dubbel ervaring met elastieken en gordel.
 2. Dubbel op de trampoline met gordel of vanaf de kuiltrampoline in de kuil.
 3. Dubbel vanuit de minitrampoline.
 4. Dubbel met afzet- en bewegingshulp op de tumblingbaan.
- Toepassingen zien we vooral vanuit het voorover turnen, zoals de overslag, de flak-flik en de temposalto voorover. Ongekende toepassingsmogelijkheden in combinatie met schroeven komen vanuit de verbinding arabier-twist-dubbel.
Daar wordt men dan echt stil van en zoals je weet: stilte geeft gevoel de ruimte! Ik wens u veel gevoel voor stilte toe.

2.10. De salto's achterover gehurkt, gehoekt en gestrekt

Wie met zijn hoofd in de wolken loopt, trapt het eerst in de poep!

Oud Chinees gezegde

Inleiding

De salto's achterover vormen een wijdvertakte familie binnen het turnen. In het toestel-turnen vinden we vele varianten terug bij de afsprongen; in het trampoline-turnen zien we ze in bijna elke sprongserie; bij het rhönrads-turnen als afsprongen uit het (draaiende) rad. Bij het tumblingspringen zijn ze in elke acrobatische serie van niveau terug te vinden. Het belangrijkste profielement binnen deze familie is de salto achterover gestrekt.

De gestrekte salto is een profielement omdat:

- de beweging coördinatief het eenvoudigst is van de salto's achterover;
- de beweging geen grote vormveranderingen behoeft;
- de techniek boordevol vormspanning zit.

De bewegingsstructuur moet zo rond de 6-8 jaar aangeboden worden.

Voorwaarden:

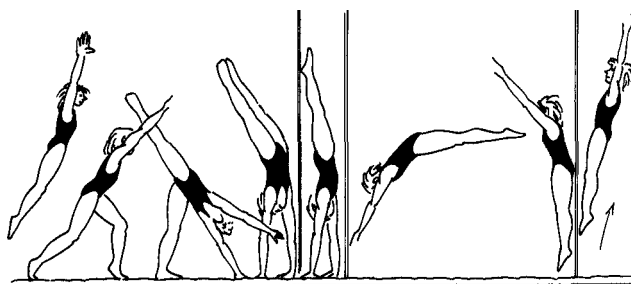
- gevoel voor vormspanning
- ervaring met rotaties achterover
- sterke beenspieren.

De techniek:

De techniek start voornamelijk vanuit een daarvoor gesprongen arabier of flik-flak. Belangrijk is daarbij de kurbetactie. Daarna volgen de 3 fasen:

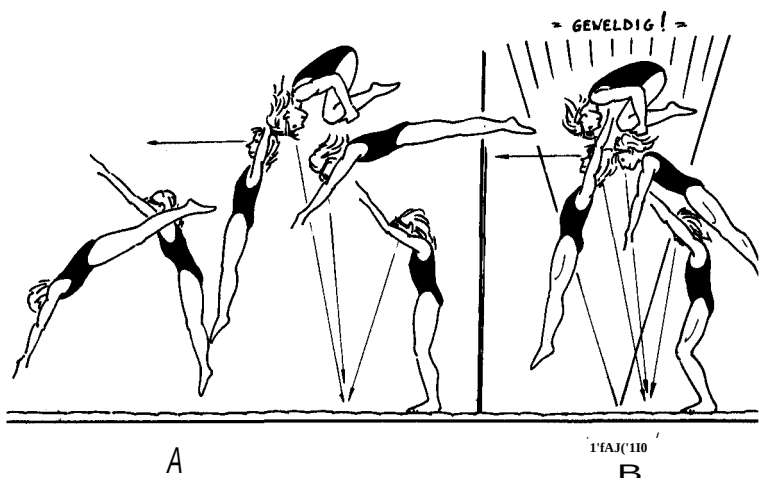
Oe afzet- en stijgfase: Uit de kurbetbeweging volgt een kort contact met de afzetplaats, waarbij er zeer fel gestrekt wordt in enkel, knie en heup. Tegelijkertijd worden de armen fanatiek langs de oren opgezwaaid, waardoor er net als bij de salto voorover extra druk komt op de afzet. Belangrijk is het omhoog brengen van de schouders, voordat men de eigenlijke salthouding aanneemt. Hierdoor ontstaat de nodige hoogte. Het lichaam moet op het moment van afzetten recht op staan. Het is van belang dat er gesprongen wordt met een hard gespannen lichaam. Buigen van knieën en dergelijke moet voorkomen worden (zie tek. 1).

Oe rotatiefase (bij de gehurkte variant): Als het lichaam los is, kan de baan niet meer veranderen. Er is dus geen reden om lang te wachten met het inhurken voor de salto. Na de afzet wordt dan ook direct de salto ingezet. De knieën worden fel op en over het hoofd 'geschopt'. Het hoofd mag nooit in de nek genomen worden omdat hierdoor vaak hol getrokken wordt in het lage-rug gedeelte. De armen kunnen het best via zij (het verticale vlak) teruggebracht worden naar de



1. Kurbetactie + stijgfase

knieën, dan is de kans klein dat ook de schouders richting knieën gaan. Deze voorwaartse rotatie in een achterwaartse salto is niet gewenst. In de prestatiefase moet op het hoogste punt de rotatie voor 1/2 klaar zijn (zie tek.2).



2a. Oogcontact met de vloer

2b. 'Timing/peaking'

Oe landingsfase: Het gemak bij de salto achterover is het feit dat de springer al vroeg de landingsplaats kan zien. Als de salto op het hoogste punt voor 1/2 klaar is, dan is er vanaf dat moment oogcontact met de vloer (zie tek. 2a). Vóór de landing volgt al een strekking uit de hurkhouding zodat het landingsvlak actief wordt genaderd. We noemen dit *timing of peaking*: het pieken van de strekactie (zie tek. 2b). De beweging krijgt hierdoor een extra dimensie: hij lijkt ruimer (meer amplitude) en krijgt meer uitstraling. Tijdens de landing wordt de kracht opgevangen door het buigen in enkel, knie en heup waarbij dan de armen naar voor of opzij gebracht worden.

Een methodiek:

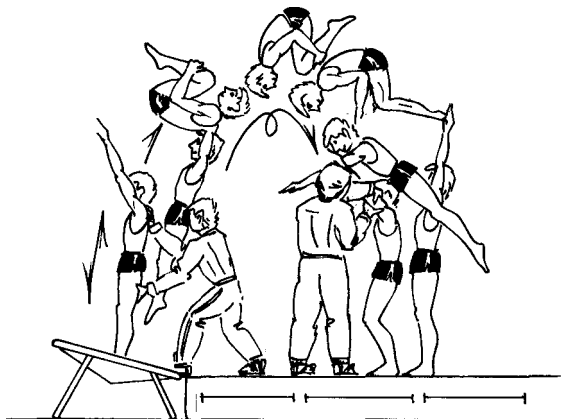
De methodiek start vanaf de afzetverhogende toestellen zoals de (kuil)trampoline, de opblaasbare tumblingbaan, de (dubbele) minitrampoline, de opblaasbare tractorbinnenband (whopper), de skispringplank of de omgekeerde springplank (eventueel 2 op elkaar). Eerst het accent leggen op het springen van de

salto's achterover uit stand, later de kurbet ervoor plaatsen.

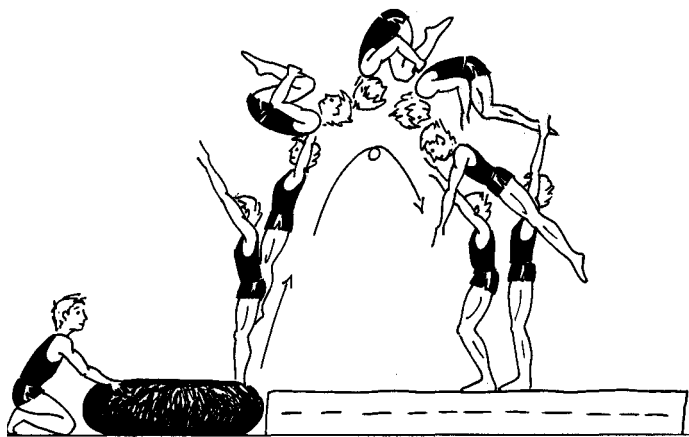
In principe kan men tegelijkertijd de hurk- of streksalto gaan trainen. Mijn voorkeur gaat uit naar het starten met de streksalto. In de hiernavolgende uitwerking worden ze door elkaar gebruikt.

Oe opbouw verloopt aldus:

1. Salto achterover uit de minitrampoline, de autobinnenband en op de (kuil)trampoline
2. Salto's achterover vanuit kurbet



3a. Salto vanuit de minitrampoline



3b. Salto vanaf een autoband

1. Salto achterover uit de minitrampoline (zie 3a), vanaf de autobinnenband (zie 3b) en op de grote (kuil)trampoline (zie 3c en 3d)

Technische accenten:

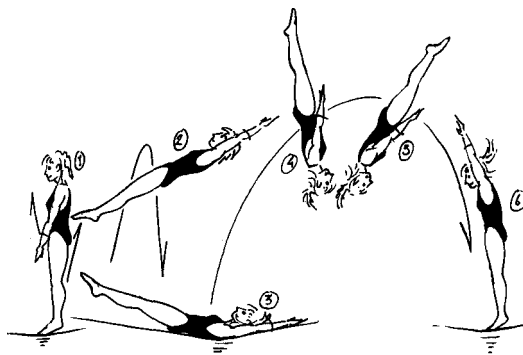
- Felle afzet met achterovergekanteld bekken en de armen naast de oren.
- Een snelle knie-opzwaai (knieën iets uit elkaar).
- De armen via zij terug en knieën vastpakken.
- Voor de landing al de strekactie inzetten en actief landen.

Hulpverlening (verschillende methoden):

1. Vastpakken vanachter bij het schouderblad en onderkant heup (doorduwen).
2. Draaigrep achterover bij buik-rug.
3. Steungrep bij buik-rug en na de afzet overpakken. Afhankelijk van het niveau en het gewicht van de springer de hulpverlening aanpassen.
4. Soms ook met 2 hulpverleners en verschillende grepen.

N.B. Springers kunnen vanaf de autoband en rrur-trampoline al vrij snel de hurksalto alleen maken. Hierdoor kan de hurksalto veel geoefend worden. In deze situaties is het bij het uitvoeren van de salto gehurkt niet nodig om de heupen volledig te strekken om toch de salto te halen. Hierdoor kan een compensatie-techniek ontstaan!

Vandaar tegelijkertijd toch aandacht besteden aan de salto achterover gestrekt. Gekozen is voor de ideale situatie op de (kuil)trampoline. In eerste instantie laat ik de salto scholen vanuit de 'kaboem'-actie. De gymnasten krijgen daardoor een uitstekend gevoel voor de beenschop en vormspanning (zie tek. 3c).



3c. Rugkaats (kaboem) gevolgd door halve salto-achterover

Technische accenten:

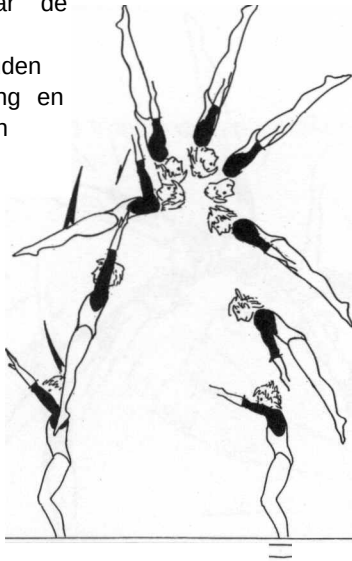
- Na de kaats van het doek met de felle beenschop (kaboem) worden de armen naar de heupen gebracht (beeld 4) om zodoende de rotatie te versnellen.
- Na de beenschop de heupen fixeren.
- Een hulpverlener kan op de trampoline stappen op het moment dat de springer loskomt van het doek.
- Vastpakken bij buik-rug (draaigrep) óf doorduwen bij onderkant rug en achterkant bovenbenen.
- Tegelijkertijd met de 'kaboem'-actie kan de salto achterover ook op de trampoline van stand tot stand getraind worden. Vanaf de kuiltrampoline is het mogelijk om voor de rand na een vering vooraf in de kuil te springen. Op de trampoline zelf moet dit met een hulpverlener gebeuren (zie tek. 3d).

Technische accenten:

- De afzetactie van de benen wordt gevolgd door een felle heupstrekactie en een volledig openen van de arm-romphoek.
- De springer blijft door heupstrekking recht tot het bovenste punt (12 uur) is bereikt; dan worden de ar-

men voorlangs naar de heupen gebracht.

- De rechte lijn vasthouden tot vlak voor de landing en de voeten doortrekken naar het doek.
- Vlak voor de landing de armen naar voren brengen en de landing elastisch opvangen in de benen. Bij goed uitkomen de salto in serie gaan springen.

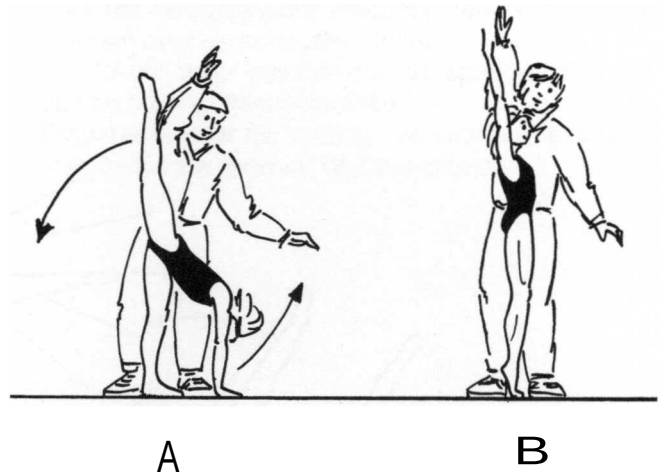


Hulpverlening:

Zie vorige oefeningen. De hulpverlener ----

moet nu echter één voorbereidende sprong meespringen en bij de 'echte' sprong op het doek blijven staan. Wanneer de salto gestrekt los gesprongen moet worden, kan de hulpverlener op de rand van de trampoline gaan staan en direct na de inzet van de salto op het doek stappen. Wel afspreken om na één voorbereidende sprong de salto te maken. Bij verdere beheersing kan na de inzet een zacht matje op de trampoline geschoven worden.

3d. Salto-achterover gestrekt op de trampoline



Sa. + b. Heupen leren strekken

Hierna volgt de toepassing van de salto achterover op een acrobatiek- of tumblingbaan.

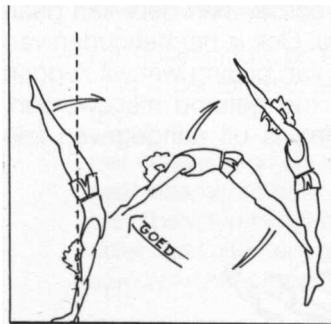
Dan moeten wel de 'dienstelementen' arabier en flik-flak beheerst worden. Technische scholing van snelle flik-flakken en het fysiek sterk maken van de springer zijn voorwaarden om succes te halen. Een situatieschets van een extra meeverende 'acrobatiekbahn' ziet men in tek. 6.



6. Een mee verende 'acrobatiekbahn'

2. Salto's achterover vanuit kurbet

Oe kurbet: Omdat de salto achterover vaak 'in verbinding' wordt gesprongen moet er veel aandacht besteed worden aan de kurbettraining. Vooral tijdens de warming-up voor de acrobatiek is onderstaande kurbet-trainingsoefening van grote waarde (zie tek. 4).



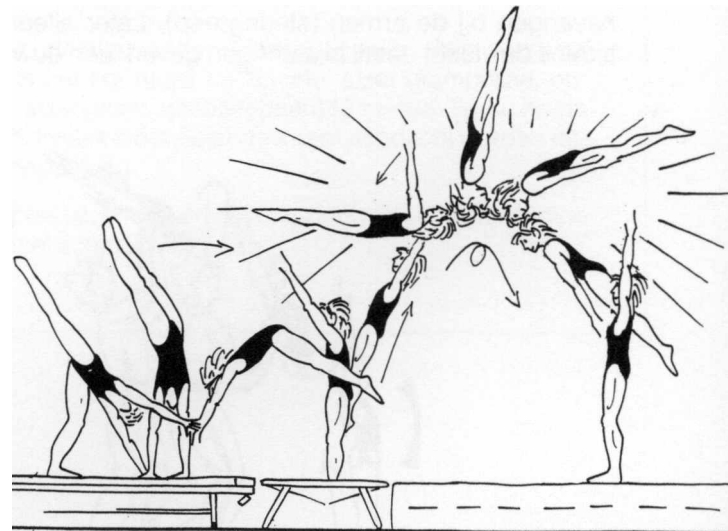
4. Kurbet vóór een salto

Bij deze 'saltokurbet' is het belangrijk om de armen direct na de afduw mee te nemen naar boven. Zodoende ontstaat een afzet recht boven de voeten.

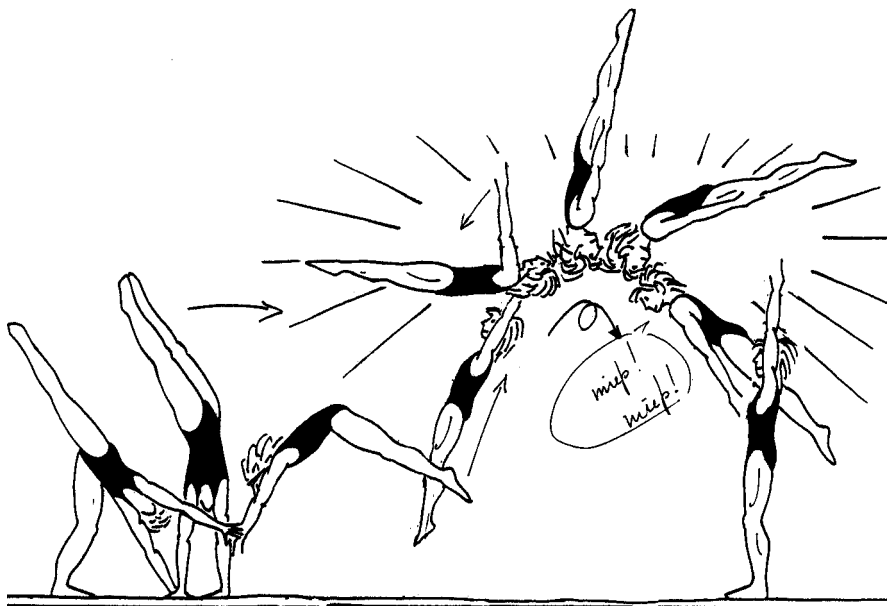
Om de heupen goed te leren strekken kan men naast de kurbet ook gebruikmaken van onderstaande oefening (zie tek. 5).

Een springer moet eerst de heupen strekken en daarna pas de salto inzetten. Deze bewegingen (heupstrekking + salto) volgen elkaar zeer snel op en worden 'surmenage-acties' genoemd. Beenschop en armzwaai zijn uitzonderlijk fanatiek! De springers moeten na de kurbet rechtopstaand afzetten met achterover gekanteld bekken en de armen naast de oren. De eindhouding is op de voorvoeten (zie tek. 5b).

Op deze acrobatiekanen en op de (opblaasbare) tumblingbaan kan men goed het profielelement salto achterover gestrekt scholen. Een beeld van het profielelement salto achterover gestrekt staat in tek. 7.



7. Salto-achterover gestrekt



8. Oe salto-achterover gestrekt vanuit kurbet op de tumblingbaan

Technische accenten:

- Afzet wordt ingezet door een felle heupstrekactie en het openen van de arm-romphoek.
- Springer blijft door heupstrekking licht overstrekt tot het 12 uur punt (verticale lijn) is bereikt.
- Dan worden de armen aangevoerd (voorlangs) naar de heupen.
- Er ontstaat een afgevlakte houding door een bolle vormspanning (hol-bol principe).
- Landing tot stand.

Hulpverlening:

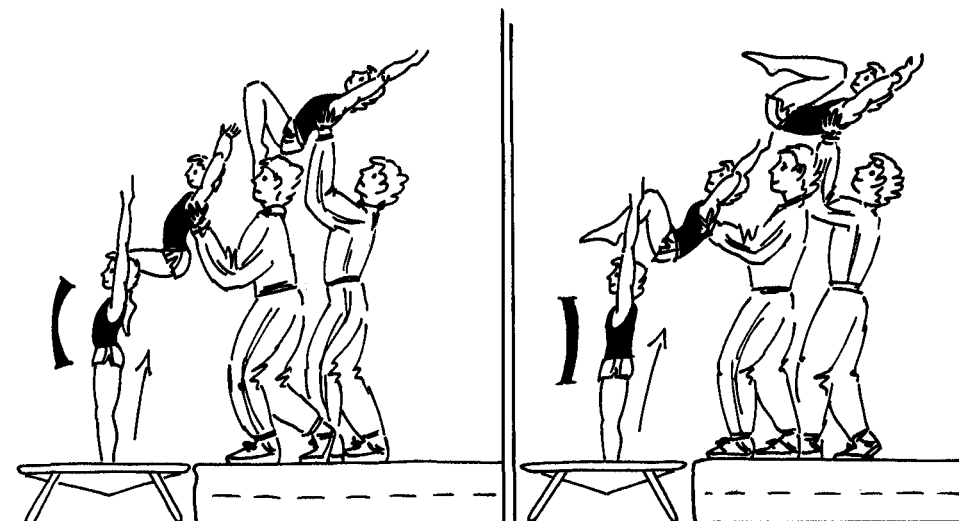
- Hulpverlener staat met één voet op de minitrampoline en de andere voet op de landingsmat. Vroeg pakken bij onderkant rug en schouders. Hiermee in de juiste baan duwen. Na het opduwen loslaten en navangen bij de armen (steungreep). Later alleen tijdens de vlucht detail bijsturingen geven: een duw-

tje hier, een prikje daar

- Elke springer moet specifiek geholpen worden!
- De overgang naar tumblingbaan is klein, wanneer de springer fysiek in orde is, d.w.z. met name over sterke beenspieren beschikt! Het beste kan men lang op beide situaties (soft en minder soft) blijven trainen. De coördinatie wordt daarmee danig op de proef gesteld.

De eindsituatie van de salto achterover gestrekt ziet men in tek. 8.

De techniek van de hurksalto blijft uiteraard aan dezelfde eisen voldoen maar let op dat er eerst een heupstrekking moet zijn, voordat men door kan gaan met de snelle knie-opzwaai. Ook is het behouden van de gesloten romphouding van belang wat wil zeggen dat er niet met een holle rug geturnd mag worden. In onderstaande tekeningen is dit aangegeven (zie tek.9).



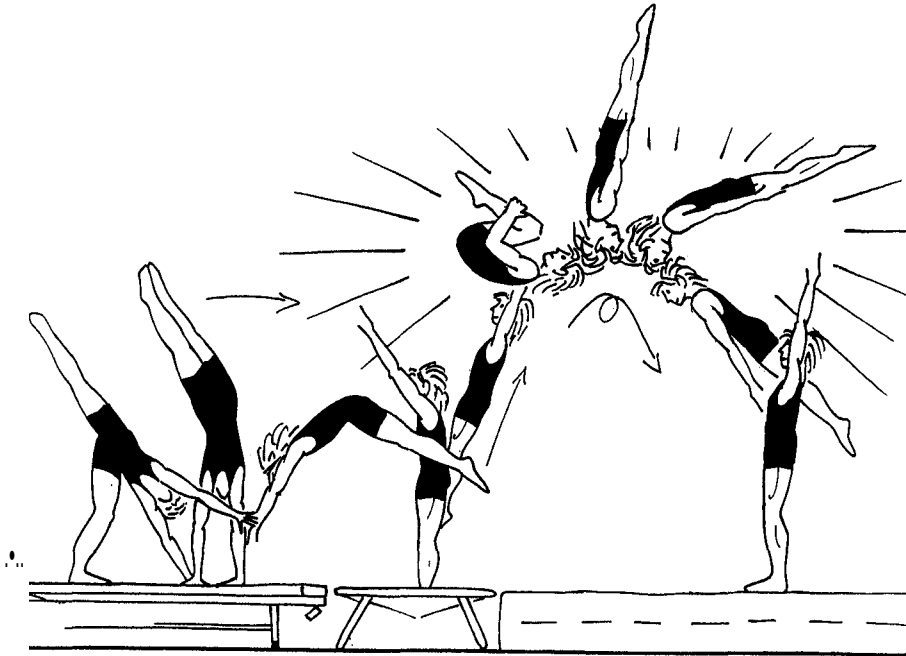
9 Oe salto-achterover gestrekt vanuit kurbet op de tumblingbaan

Het eindresultaat zal er dan als volgt (zie tek. 10) uitzien:

Technische accenten:

- Na de afzet volgt eerst een maximaal lang maken. De armen zijn langs de oren.

- Voor het hoogste punt snel inhurken of inhoeken: 'heupen over de schouders trekken'.
- Op 12 uur weer uitstrekken. We spreken dan ook van de hurk- of hoekstreksalto!
- Prepareren voor de landing: de landing opvangen met je sterkste spieren, de beenspieren!



10. Een salto-gehurkt, die bijna uit het beeld verdwijnt!

Samenvatting

- De salto's achterover vervullen binnen het tumblingspringen zonder meer een basisfunctie. In praktisch elke sprongserie op niveau worden één of meerdere salto's achterover geturnd.
- Het belangrijkste profielelement binnen de familie van de salto's achterover is de salto gestrekt. De beweging is coördinatief eenvoudiger dan de salto gehurkt. Letterlijk en figuurlijk straalt de beweging enorm uit!
- Het scholen van de salto kan al vroeg op vele afzet-ondersteunende vlakken gebeuren. Mijn voorkeur gaat daarbij uit naar de (kuil)trampoline. Verstandig is het om naast de 'zachte' afzet (trampoline, opblaasbare tumblingbaan en dergelijke) ook de 'harde' afzet (vloer, tumblingbaan) te trainen. Bij de harde afzet moet uiteraard goede hulpverlening plaatsvinden. Fysiek moet daarnaast veel aandacht worden besteed aan het creëren van sterke beenspieren en vormspanning.
- De toepassingen van de salto's achterover worden apart uitgewerkt. Naast de dubbele- en drievoudige salto's liggen er talrijke mogelijkheden tot combinatie met schroeven. Tot ziens in de ruimte!

2.11. De dubbel- en drievoudige salto's achterover oftewel de 'ruimtebrekers'

Wie tegen zijn wil wordt 'overtuigd' denkt er nog precies hetzelfde over

Inleiding

De dubbelsalto achterover volgt in vele methodieken logischerwijs na de enkelvoudige salto. Toch heeft deze stap door moderne hulpmiddelen haar logica min of meer verloren. Op z'n minst kan men door deze hulpmiddelen de dubbelsalto al gelijktijdig met de enkelvoudige in verschillende hulsituaties trainen. Te denken valt daarbij aan de saltogordel met elastieken boven de trampoline of met behulp van elastieken afzetten van de (mini)trampoline en landen op een zacht vlak. De (kuil)trampoline en de opblaasbare tumblingbaan bieden uiteraard ook uitstekende mogelijkheden om de beweging veilig en verantwoord te trainen.

De tactiek is duidelijk: train moeilijke technieken vroeg in veilige, softe 'space'-gymsituaties. Met dit nieuwe materiaal breken we voor de gymnasten als het ware de ruimte open. Want waar geen verandering is, is geen vooruitgang!

Daarnaast moeten we een gymnast ook fysiek opvoeden. Wacht daarna op de kans dat beide (technisch en fysiek) er klaar voor zijn.

Gezien de evolutie in het turnen is de dubbelsalto standaard geworden. Niet alleen in acrobatiekprogramma's, maar ook als afsprong van vele toestellen (ringen, brug, rek, brug-ongelijk en balk) heeft de dubbel achterover profielwaarde. Relatief eenvoudig zijn de dubbelafsprongen aan ringen, rek en brug ongelijk. Moeilijker wordt de techniek aan de brug gelijk en de balk. Hoewel de diverse saltovormen aan de toestellen een verschillend begin hebben is de dubbele draaiing om de breedte as het overheersende bewegingskenmerk.

De verschillende saltovormen op verschillende toestellen kan men in één trainingsperiode beoefenen, vooral wanneer de psychische en motorische voorwaarden aanwezig zijn.

Voorwaarden:

Fysieke:

- sterke beenspieren
- gevoel voor heupvormspanning

Technische:

- beheersing kurbet
- beheersing enkelvoudige salto gehurkt/gestrekt met 'turbo'-afzet
- snel achterwaarts over de kop kunnen gaan (kaboem actie)

Psychische:

- goed oriëntatiegevoel
- lef, moed en zelfvertrouwen: 'een goed doel geeft een goed gevoel'!

De opbouw kan als volgt verlopen:

1. Dubbelsalto achterover met behulp van elastieken en gordel

2. Dubbelsalto vanaf de trampoline in de kuil
3. Dubbelsalto op de trampoline
4. Dubbelsalto op de tumblingbaan (vanuit kurbet)
5. Toepassingen

In de trainingsmethodiek kan in meerdere situaties tegelijkertijd aan de dubbel gewerkt worden: variatie bevordert de coördinatie!

1. Dubbelsalto achterover met behulp van elastieken en gordel

Voor het 'dubbel-achterover-gevoel' moet in een aantal softe situaties aan de techniek gewerkt worden. De 'acrobaat' moet in die softe situaties vrijelijk kunnen experimenteren met het achterwaarts over de kop gaan. Een ideale situatie hiervoor is de trampoline met elastieken en/of gordel (zie tek. 1).

Technische accenten:

- Na een voorsprong volgt een extra krachtige afzet. Het lichaam is licht overstrekt in de heupen. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beelden 1 ~ 2).

In het stijgende deel wordt de eerste salto achterover gemaakt. De knieën worden over de schouders getrokken en de armen grijpen rond de knieën tot een compacte hurkhoudding (beelden 3 t/m 7).

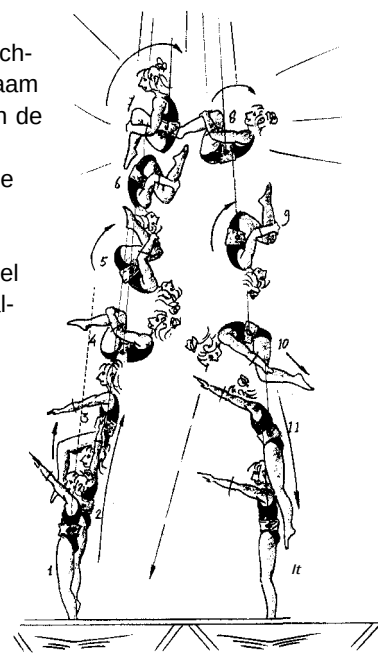
Na het hoogste

punt het laatste deel van de tweede salto

nog sneller doortrekken dan de eerste (beelden 8, 9 en 10).

Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt (beeld 10) en strek je daarna krachtig uit voor de landing (beelden 11 en 12).

De landing is ingeveerd met de armen voor.



1. Oubbelsalto-achterover in de elastieken en/of gordel

Hulpverlening:

- De hulpverlener aan de gordel geeft het teken en kan aan de gordel de inzet eerst enigszins versterken (extra ruk). Daarna het koord strak houden gedurende de hele techniek. Extra aandacht voor de landing: aan het koord trekken als de 2e salto onvoldoende doorgedraaid is.
- De springer kan vervolgens vrijelijk experimenteren met de dubbel- of zelfs drievoudige salto. Door de

spanning van het elastiek hoeft men nooit een harde landing - op welk lichaamsdeel dan ook - te maken.

2. Dubbelsalto achterover vanaf trampoline in de kuil

De springer staat voor de (met een extra zacht matje afgedekte) rand van de trampoline. De train(st)er staat met één voet op de trampoline en met één voet op de rand van de trampoline naast de springer.

In eerste instantie kan men $1\frac{1}{4}$ salto tot rug laten maken om te wennen aan de kuillanding. Dit kan ook zelfstandig geoefend worden.

Daarna vlot de overgang 'boeken' naar de dubbelsalto: na een tweetal voorbereidende sprongen volgt de inzet voor de sprong (zie tek. 2).

Technische accenten:

- Zie vorige oefening. Goed aandacht schenken aan het uit elkaar trekken van de knieën (dit voorkomt 'knieën-tegen-neus' botsingen);
- Probeer na de landing naar achteren door te draaien.

Hulpverlening:

De hulpverlener op de rand van de trampoline ondersteunt de opwaartse beweging bij de heupen en

schouders (zie 2. Dubbelsalto-achterover vanaf de trampoline in de kuil

beelden). De springster kan

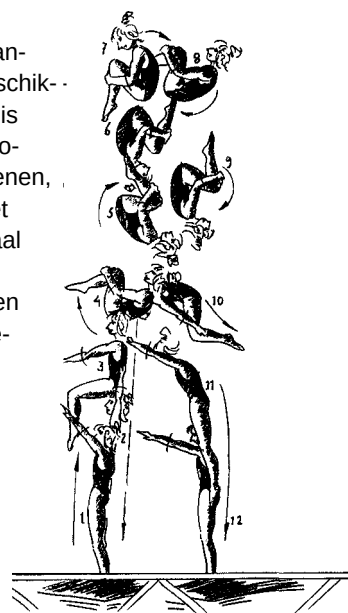
met de extra verkregen hoogte zelf de eerste salto in het stijgende deel maken. Op het hoogste punt moet men al doorgedraaid zijn voor de tweede salto. In eerste instantie altijd zorgen dat de gymnast achterwaarts doordraaiend de kuil ingaat. Dat betekent doorduwen bij onderkant rug en schouders. Wanneer er sprake is van meer ervaring/landingsgevoel dan: de tweede salto voor de landing vangen bij bovenarmen (ter hoogte van de elleboog). Op de blokkenkuil moet dan wel een zachte mat liggen.

3. Dubbelsalto achterover op de trampoline

De overgang naar het midden van de trampoline kan gecontroleerd verlopen als de gymnast een goed landingsgevoel heeft en zich bovendien voldoende kan oriënteren. Uiteraard moet de voorbereidende sprong als stabiele voorwaarde optimaal verlopen (zie tek. 3).

Daarnaast moet de train(st)er over een geavanceerde vangtechniek beschikken. Goed hulpverleners is 'Kunst': de gave om gedoest te kunnen hulpverleners, waardoor de gymnast het 'echte gevoel' van optimaal uitvoeren krijgt.

Behalve goed hulpverleners moet de landing extra beveiligd worden. Ideaal hiervoor zijn zachte matjes op de trampoline. De hoogte en hardheid van de landing systematisch opvoeren totdat de gymnaste 'ultrastabiel' springt.



3. Dubbel-achterover op de trampoline

Technische accenten:

Na een voorsprong volgt een kaatsende afzet. Het lichaam is licht overstrekt in de heupen. De armen worden tot naast de oren opgezwaaid (beelden 1 ~ 2).

In het stijgende deel wordt de eerste salto achterover gemaakt. De knieën worden over de schouders getrokken en de armen grijpen rond de knieën tot een compacte hurkhouding (beelden 3, 4, 5, 6 en 7).

De tweede salto extra fel doortrekken (beelden 8, 9 en 10).

Oriënteren op de landing: kijk naar een oriëntatiepunt (beeld 10) en strek je daarna krachtig uit voor de landing (beelden 11 ~ 12).

Landing is ingeveerd met de armen voor of opzij.

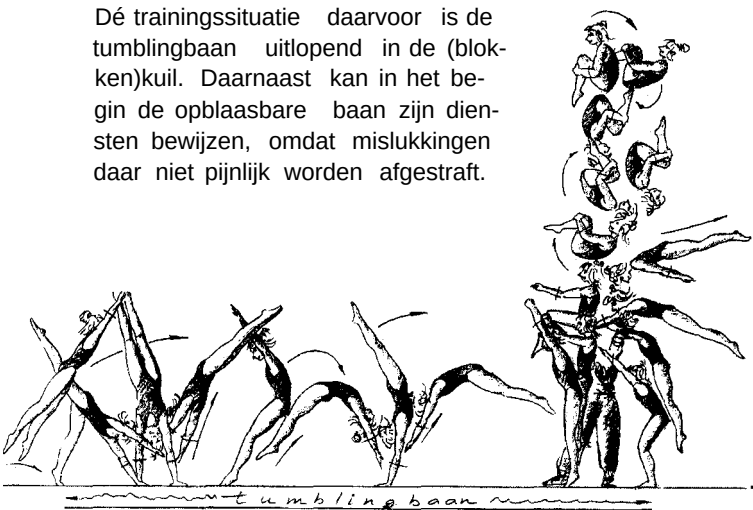
Hulpverlening:

De hulpverlener staat op de rand van de trampoline. Na de afzet van de dubbel opstappen. Ondersteun de opwaartse beweging bij de heupen en schouders. De springster kan met de extra verkregen hoogte zelf de eerste salto in het stijgende deel maken. Op het hoogste punt moet men al doorgedraaid zijn voor de tweede salto (zie beeld 8). De tweede salto vóór de landing vangen bij bovenarmen (ter hoogte van de elleboog). Op de trampoline kan een zachte mat liggen of geschoven worden tijdens de sprong.

4. Dubbelsalto op de tumblingbaan (vanuit kurbet)

De uiteindelijke doelstelling van de tumblingspringer is natuurlijk het opnemen van de salto achterover in een acrobatische serie. De verbinding arabier ~ flikflak ~ dubbel achterover is de meest gehanteerde (zie tek. 4). Centraal daarin speelt de overgang van de kurbet naar de dubbel-achterovertechniek.

Dé trainingssituatie daarvoor is de tumblingbaan uitlopend in de (blokken)kuil. Daarnaast kan in het begin de opblaasbare baan zijn diensten bewijzen, omdat mislukkingen daar niet pijnlijk worden afgestraft.



4. Arabier - flik-flak - dubbel achterover op de tumblingbaan

Technische accenten:

De kurbet vanuit de flik-flak: het lichaam gaat van 'flik' naar 'flak'. De gymnast duwt krachtig af vanuit de schouders. ("Duw de tumblingbaan naar voren!") De kaatsafzet wordt ingezet door een felle heupstrekactie en het volledig openen van de arm-romphoek. De ruimte gaat open!

De dubbel inzetten in het stijgende deel. Op het hoogste punt moet de tweede salto al ingedraaid zijn.

Vroeg oriënteren op de landing, de voeten onder je trekken.

Hulpverlening:

- De hulpverlener(s) staat(n) op de tumblingbaan. Na de afzet voor de flik-flak instappen. Ondersteun de opwaartse beweging bij de heupen en schouders. De springer kan met de extra verkregen hoogte zelf de eerste salto in het stijgende deel turnen. Op het hoogste punt moet men al doorgedraaid zijn voor de tweede salto. De tweede salto vóór de landing vangen bij bovenarmen (ter hoogte van de elleboog). Op de tumblingbaan eventueel een zachte mat leggen. Hulpverleners afbouwen tot alleen landingsbeveiliging en observeren en analyseren.

Wordt de dubbelhurk goed uitgevoerd, dan kan men experimenteren met het later inzetten van de dubbel om de virtuositeit c.q. beheersing te benadrukken. Ook kan men de tweede salto vroeg en strak uitstrekken, zodat de landing een 'makkie' lijkt. De kans op blessures in de spronggewrichten is groot als de landing niet voldoende doorgedraaid is.

5. Toepassingen

De toepassingen kan men enerzijds uitwerken naar varianten als gehoekt en gestrekt. De gehoekte variant is vergelijkbaar met de gehurkte, alleen is de acrobaat

scherp in de heupen gevouwen en zijn de knieën gestrekt.

De dubbelstrek is een aantrekkelijke en gewaardeerde uitdaging. Qua uitvoering kan men daarin grofweg twee varianten onderscheiden, zie tek. 5 a + b:

Variant 1:

Variant 1 toont een duidelijk overstrekt gespannen houding van de springer (zie beelden 5-9).

Variant 2:

In variant 2 wordt na de eerste salto afgehoekt waardoor een extra kurbet wordt toegevoegd (zie beelden 6 ~ 8).

Afhankelijk van de voorkeur/aanleg moet men op deze varianten inspelen. Combinaties met schroeven is een bijzonder gebied,

waar ik later (dubbel achterover met schroeven) op terugkom. Tot slot is er dan nog de drievoudige salto (zie tek.6).

Deze sprong wordt op een tumblingbaan al redelijk veel gesprongen. In de vloeroefening nog heel weinig. Behalve over een enorme afzet moet de gymnast over een geweldig rotatievermogen beschikken.

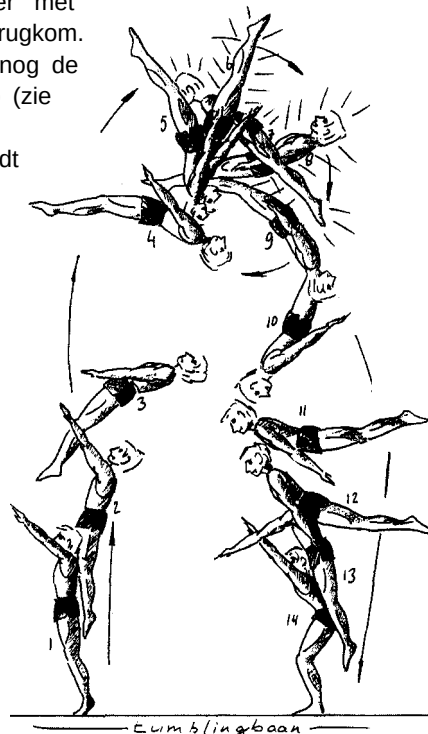
Om verantwoord te landen moeten de eerste twee salto's al in het stijgende

deel gemaakt worden. De uitdaging

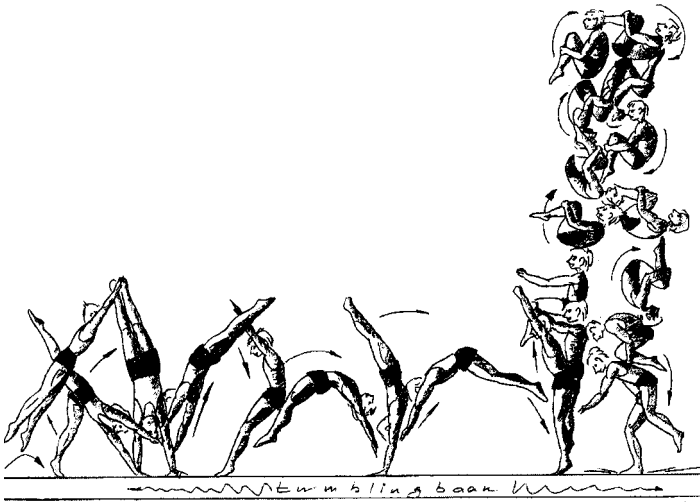
moet te allen tijde gezond blijven!



Sa. Variant 1: 2x overstrekt gespannen



Sb. Variant 2: in de overgang van de eerste naar de tweede salto afhoeken



6. Drievoudige salto achterover

Samenvatting

- Gezien de evolutie in het turnen is de dubbelsalto standaard geworden. Niet alleen in acrobatiekprogramma's, maar ook met name als afsprong van vele toestellen (ringen, brug, rek, brug ongelijk en balk) heeft de dubbel achterover profielwaarde. De dubbelsalto achterover volgt in vele methodieken logischerwijs na de enkelvoudige salto. Deze stap is door de moderne hulpmiddelen niet meer zo logisch. Op z'n minst kan men door deze hulpmiddelen de dubbelsalto al gelijktijdig met de enkelvoudige in verschillende hulsituaties trainen.
- De tactiek is duidelijk: train moeilijke technieken vroeg in veilige, softe space turnsituaties. Met dit materiaal 'breken' we voor de springers als het ware de ruimte open.
In meerdere situaties kan tegelijkertijd aan de dubbel gewerkt worden.
- Daarnaast de gymnast ook fysiek 'opvoeden'. Wacht daarna op de kans dat beide (technisch en fysiek) er klaar voor zijn.
- De toepassingen kan men enerzijds uitwerken naar varianten als gehoekt en gestrekt. Combinaties met schroeven is een bijzonder gebied, waar ik later op terugkom. Tot slot is er dan nog de drievoudige salto. Met de ontwikkeling van nog veerkrachtiger materiaal zal te zijner tijd ook nog wel eens de viervoudige salto kunnen ontstaan!
De acrobatische springer moet deze uitdaging op een gezonde manier oppakken.

2.12. Met een schroef heb je een sterke troef!

Wees als het even mogelijk is wijzer dan anderen, maar zeg het hen nooit!

Inleiding

Een wezenlijke voorwaarde om sporttechnieken goed te kunnen beoordelen dan wel verder te kunnen ontwikkelen, bestaat uit kennis omtrent de optimale techniek van die beweging. Dit gaat dan vooral op voor sporten, waarbij de moeilijke technieken prestatiebeperkend kunnen werken. Turnen als technosport zit boordevol 'moeilijke' technieken.

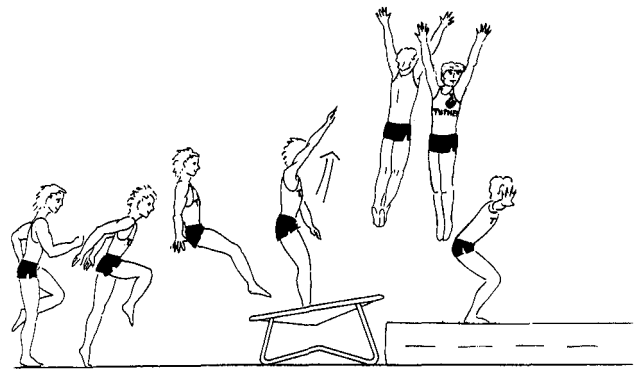
Eén zo'n complexe techniek bestaat uit het meervoudig draaien om de lengte-as tijdens salto's voor- of achterover. In het turnen vinden we deze acties vooral terug op de vloer, het tumblingspringen en het trampolinespringen.

Maar ook bij het schoonspringen en het free stile-skiën worden we vaak verguld met de meest spectaculaire combinaties van draaiingen om breedte- en lengte as. Omdat deze gecompliceerde bewegingen uitsluitend door 'mechanische' krachten tot stand worden gebracht, kan een eenvoudige technische analyse niet voldoende zijn. Biomechanisch inzicht is noodzakelijk om de leerdoelen te kunnen halen. Daar gaat het in dit hoofdstuk over.

Bij de schroefsalto gaat het om een gelijktijdige draaiactie om twee assen. Er bestaan meerdere mogelijkheden om de schroef in te zetten en daaruit vloeit voort dat er over de draai om de lengte-as nogal tegenstrijdige meningen heersen. Meningen die vooral versterkt worden door de praktijk, waarbij men allerlei variaties ziet. Armtechnieken te kust en te keur of technieken waarbij de armen helemaal niets doen; heupacties en soms totaal géén heupacties. Er bestaan kortom nogal wat wegen die naar Rome leiden. En wie heeft de beste troef in handen? In de praktijk betekent dit alles dat een train(st)er een ruim inzicht in technieken van lengte-as met draaiing moet krijgen. Dat inzicht kan men verkrijgen met kennis van de begrippen *rotatie* en *reactierotatie*.

Een definitie van rotatie:

Een rotatie is een zich theoretisch oneindig voortzettende beweging van het menselijk lichaam om de lichaams-assen (lengte, breedte- of diepte-as). Deze rotatie kan nooit in de vrije vlucht ontstaan maar is altijd afkomstig van een afzet van de vloer of een toestel. Dit kan door ongelijk af te zetten of door ongelijk af te duwen van een toestel, bijvoorbeeld bij een afsprong. Die eenmaal meegenomen rotatie vanaf de vloer, het toestel of de partner(s) blijft gedurende de zweeffase gehandhaafd totdat hij door een andere kracht (de landing) wordt afgeremd.



1. Hele draaisprong met rotatie meegenomen vanuit de mini-trampoline

Tekening 1 geeft een beeld van een sprong, waarbij de rotatie volledig uit het doek wordt meegenomen. De armen zijn en blijven hoog tijdens de draai.

Een definitie van reactierotatie:

Reactierotatie of schijnrotatie is een in de tijd begrensd verlopende draai van het menselijk lichaam om de lichaams-as tijdens de zweeffase. De reactierotatie verloopt volledig tijdens de zweeffase en wordt dus niet door de afzet meegenomen! De draai om de lengte-as kan opgewekt worden door bewegingen van de romp en/of van de armen en benen ten opzichte van de romp gedurende die zweeffase. De draai wordt stopgezet door het terugnemen van deze bewegingen.

In wezen is reactierotatie niets anders dan het hergroeperen van lichaamsdelen. De draairichting van de reactierotatie is daarbij altijd tegengesteld aan de draairichting van de draai veroorzakende lichaamsdelen.

In dit hoofdstuk wordt het voorgaande praktisch toegelicht aan de hand van:

1. De draai om de lengte-as, veroorzaakt door afzet van de vloer
2. De draai om de lengte-as, veroorzaakt door reactierotatie
3. Uitvoeringsrichtlijnen voor schroeven

1. De draai om de lengte-as veroorzaakt door afzet van de vloer

Zoals uit de definitie van rotatie blijkt, komt deze bij het tumblingspringen voort uit de afzet vanaf de baan zelf. Bij de afzet vanaf de handen bij de arabier gebeurt het volgende:

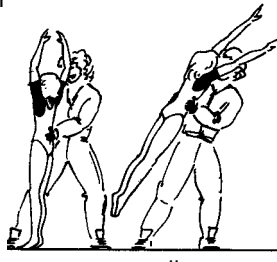
- het lichaam veert in, in enkels, knieën en heup bij de landing op de grond.
- bij de strekking draait het lichaam om z'n lengte-as, waarbij de schouders, heup en knieën respectievelijk na elkaar draaien. Deze actie is te vergelijken met een kogel die een geweer, waarvan de loop spiraalsgewijze gegroefd is, verlaat.

- de eenmaal meegenomen rotatie vanaf de vloer blijft gedurende de vlucht gehandhaafd totdat hij door een andere kracht (landing op de vloer) wordt afgeremd (zie beeld 1 van tek. 2).

De arminzet gedurende deze afzet:

De arminzet kan de boven omschreven draaimogelijkheid ondersteunen. Deze arminzet berust op het principe van de overdracht van kinetische energie. Als je in de tram zit en er wordt plotseling geremd, heb je de neiging om door te schieten. Als een lichaamsdeel een snelheid heeft die plotseling afgeremd wordt, willen de andere lichaamsdelen die er aan grenzen deze snelheid overnemen. In het turnen ziet men dit principe bijvoorbeeld bij de turner die een sprong vanaf de Reutherplank maakt.

In de praktijk kan het principe van de overdracht van bewegingsenergie toegepast worden door beide armen uit de arabier of flik-flak van beneden fel naar rechts boven langs het hoofd te zwaaien als de salto achterover met schroef rechtsonder uitgevoerd moet worden (zie beeld 2 van tek. 3). Deze armtechniek wordt altijd gelijktijdig uitgevoerd met de afzet waarbij de rotatie vanaf de grond wordt meegenomen. Een beeld van de ingedraaide afzet en de daarbij gehanteerde armacties zien we in tek. 2.



2. Ingedraaide afzet en arminzet gedurende de afzet

2. De draai om de lengte-as veroorzaakt door reactierotatie

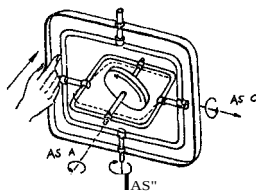
Hiervoor zijn twee basismogelijkheden:

- A. De reactierotatie waarbij energie wordt ontleend aan de breedte-asrotatie
- B. De reactierotatie als gevolg van een rompdraai

A. De reactierotatie waarbij energie wordt ontleend aan de breedte-asrotatie

Deze reactierotatie berust op een ingewikkeld mechanisch verschijnsel: het gyroscopisch effect. De gyroscoop is een sneldraaiend rotatiesymmetrisch lichaam dat vrij om drie assen kan draaien (zie tek. 3a). De gyroscoop heeft twee fundamentele eigenschappen:

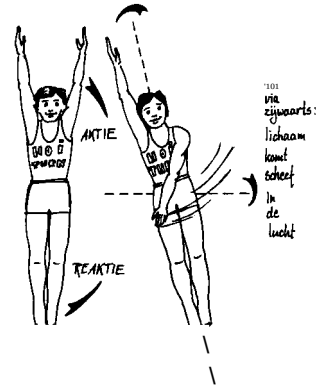
- 1) De draai-as van een sneldraaiend lichaam behoudt een vaste stand in de ruimte zolang er geen kracht op de tol-as wordt uitgeoefend (een draaiende tol bijvoorbeeld valt niet om).
- 2) Wanneer er kracht om een as loodrecht op de tol-as wordt uitgeoefend, zal een draaibeweging ontstaan om de derde as, die loodrecht staat op deze beide



3a. Gyroscoop

assen. Anders gezegd: een tol waar we een kracht op uitoefenen zal niet heen en weer gaan, maar een trechtervormige beweging maken om drie assen.

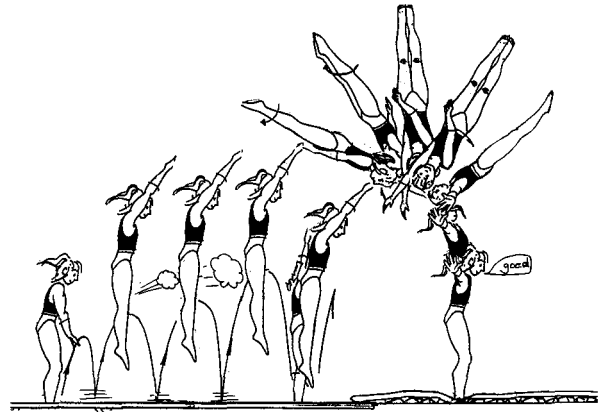
Het lichaam draait om de breedte-as B. Door de arm van boven het hoofd met de klok mee zeer krachtig door zijwaarts tegen de heup te slaan, ontstaat tijdens de vrije vlucht een draaiing tegen de klok in om de diepte-as A. Als gyroscopisch effect zal het lichaam nu een draai gaan uitvoeren linksom de lengte-as



C, die loodrecht staat op de andere twee assen (zie tek. 3 b).

3b. Gyroscopisch effect met het lichaam tijdens de vlucht

De armbeweging veroorzaakt een indirect resultaat. Als de arm terug wordt gebracht, komt de springer weer recht in de oorspronkelijke vluchtbaan en stopt de draaiing om de lengte-as (zie tek. 3c).

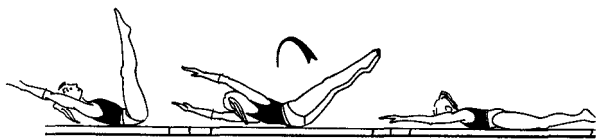


3c. Salto-voorover met hele schroef

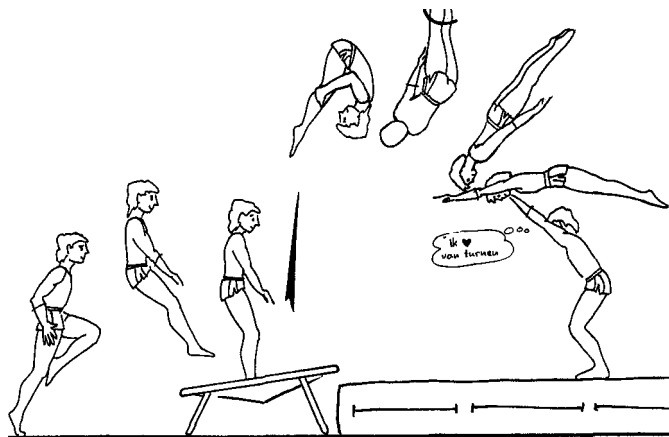
Het gyroscopisch effect werkt alleen maar in verbinding met een salto. Zo bewerkt bij een rotatie achterover het aanvoeren van de linkerarm een draai linksom, bij een rotatie voorover een draai rechtsonder (zie ook hoofdstuk 13).

B. De reactierotatie als gevolg van een rompdraai

Naast armacties kan als reactierotatie voor de draai om de lengte-as een beroep gedaan worden op rompdraaiingen. We noemen dit het 'kachelpijp'-effect. In feite is dit niets anders dan een heupzwaai tegen de draairichting in. Eigenlijk wordt deze eerste schroef door ieder mens als baby gemaakt, wanneer die van de rug naar de buik draait. Makkelijk is deze schroef ook te zien in de hoela-hoepbeweging. Deze beweging zorgt ook voor een reactierotatie om de lengte-as, die tegengesteld is aan de richting van de heupzwaai (zie tek. 4a). Dezelfde actie zien we ook bij de gehoekte salto voorover met halve schroef (zie tek. 4b).

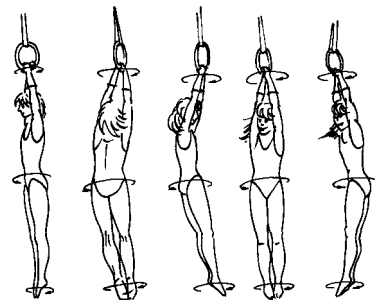


4a. Heupdraai-actie

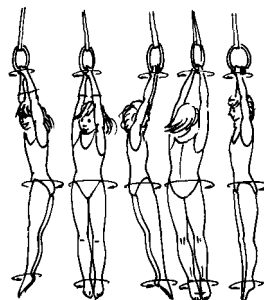


4b. Heupdraai bij salto-voorover gehoeft met 1/2 schroef

Als men een springer aan een ring met disloceerwartel hangt en laat draaien ziet men de kachelpijptheorie nogmaals bevestigd (tek. 5 a + b). Vertraagde video-opnames van salto's bevestigen dat veel springers een heupdraai vertonen tegen de draairichting in; waarschijnlijk zonder het te weten of dat het hen geleerd is. Vroeger beschouwde men dit als een onjuiste uitvoering omdat elke afwijking van de lichaamsdelen van de draai-as de rotatie vertraagt. Door de grootte van de lichaamsmassa die de reactierotatie opwekt, bewerkt het kachelpijp-effect een groot schroef-effect.



5a. Lengte-asdraai links



5b. Lengte-asdraai rechts

3. Uitvoeringsrichtlijnen voor het schroeven

Op basis van mechanische kennis en een aantal principes moet men geval voor geval de keus bepalen. De uitvoering hangt af van:

a. Medische- en veiligheidsaspecten

Reactierotaties moeten uitgewerkt zijn als de kracht die ze veroorzaakt stopt. Dit gebeurt vóór de landing. De landing is dan niet 'schroefbelast'. Bij een meegenomen rotatie wordt bij de landing altijd doorgedraaid, waardoor draai-energie moet worden geabsorbeerd. Belasting bij landingen van een draaiend lichaam is de belangrijkste oorzaak van veel acute turnblessures. Vooral enkels en knieën komen hier in de gevarenzone. Daarom het advies om de schroeven zoveel mogelijk uit te voeren met reactierotatie-technieken en met zo min mogelijk meegenomen rotatie.

b. Het uitvoeringsaspect

De internationale jury eist dat draaien vrij in de lucht uitgevoerd moeten worden. Het is een teken van virtuositeit als iemand lang stijgt (grote vlucht) en plotse-ling schroeft als men dat eigenlijk niet meer verwacht. Deze uitvoering is alleen weggelegd voor degenen, die een grote vlucht kunnen opwekken, (techniek en kracht) en een perfectie hebben bereikt in reactierotatie-technieken.

c. Het nuttigheidsaspect

In het algemeen geldt: hoe geringer de vluchttijd en hoe groter het traagheidsmoment, des te sterker en draaigerichter moet de afdruk volgen. Met andere woorden: des te meer rotatie moeten we vanaf de afzet meenemen. Soms zijn de vluchttijden zo kort of is het aantal gewenste schroeven zo groot gedurende dezelfde vluchttijd, dat men alle technische mogelijkheden moet gebruiken om het beoogde resultaat te bereiken.

d. Het individualiteitsaspect

Sommige springers hebben aanleg voor een bepaalde vorm van rotatie, reactierotatie of een combinatie van beide. Soms heeft men grote moeite met een bepaalde technische uitvoering van een schroef, terwijl een andere technische combinatie goed lukt. Het verdient aanbeveling de technische uitvoering zoveel mogelijk aan te passen aan het individuele motorisch prestatie-profiel. Dat betekent ook dat we methodisch verschillende wegen moeten kunnen bewandelen. Zelfs de fysieke belasting moet op 'maat' gemaakt kunnen worden. Speel dan ook meerdere troeven met schroeven uit!

Samenvatting

- Wetenschappelijk is bewezen dat de grootste ontwikkeling van coördinatie tussen het 7e en 10e jaar gebeurt. In die fase moet het schroeven 'tussen de oren' in beeld gezet worden. Wanneer de gymnast er fysiek later klaar voor is dan kan men op talrijke manieren het geleerde verder uitdiepen.
Schroeven is in het turnen een uitdagend en tegelijkertijd omstreden gebeuren. Uitdagend is het voor de gymnasten vanwege de kick van het halen van de schroef. Omstreden omdat iedere trainer wel zijn eigen 'beste' manier van schroeven kent! Iedereen speelt daar zijn eigen troefkaart uit! Nu zijn er inderdaad binnen het gebied van schroeven vele wegen die naar Rome leiden en dus kunnen meerdere uitvoeringswijzen succesvol zijn. Dit hoofdstuk is ervoor om een aantal algemene en erkende principes boven tafel te krijgen om daarna een bewuster keuze te kunnen maken voor een verantwoorde uitvoeringswijze.
- Algemeen spreekt men binnen het schroeven over rotatie (draai meenemen van vloer of toestel) en reactierotatie (hergroeperen van lichaamsdelen tijdens de vrije vlucht).
Binnen het gebied van het draaien om de lengte-as als gevolg van een reactierotatie kan men 2 basismogelijkheden onderscheiden:
 - A. Reactierotatie waarbij energie wordt ontleend aan de breedte-asrotatie (gyroscopisch effect)
 - B. Reactierotatie als gevolg van een rompdraai (kachelpijpeffect).
- In de praktijk ziet men allerlei combinaties ontstaan. Bij alle uitvoeringen gelden dan de volgende principes:
 - medisch/veiligheidsaspect: - de lengte-as rotatie moet beëindigd zijn voor de landing
 - uitvoeringsaspect: -laat schroeven (puur op reactierotatie) getuigt van meer virtuositeit dan vroeg schroeven
 - nuttigheidsaspect: - bij meervoudige schroeven kan men vaak niet zonder het meenemen van rotatie bij de afzet
 - individualiteitsaspect: - probeer de aanleg voor bepaalde schroefcombinaties op het individu af te stemmen (schroeven op 'maat', bijvoorbeeld door de techniek van armen 'voeren' kunnen meerdere mechanische principes gelijktijdig toegepast worden.
- In het volgende hoofdstuk zullen methodische lijnen voor rotaties voor- en achterover gecombineerd met draaien om de lengte-as worden aangereikt.

2.13. Schroeven voor- en achterover

Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd!

Inleiding

Binnen een training moet men spelen met:

- **Conditietraining gericht op het turnen**
Conditietraining is een systematische oefening van de lichamelijke basiseigenschappen die nodig zijn bij het turnen. De bouwstenen van de conditietraining zijn:
 - uithoudingsvermogen,
 - kracht,
 - snelheid,
 - lenigheid
 - coördinatie.
 Dit alles verdient aandacht in een training en is een voorwaarde om te komen tot functionele training.
- **Functionele training**
Functionele training is het leren turnen door de turnbewegingen zelf op systematische wijze te oefenen en te ontwikkelen.
- **Coördinatie training**
Van groot belang onder andere bij salto's met schroefbewegingen. Zonder een goed ontwikkeld coördinatiegevoel kan men niet functioneel de schroefsalto aanleren. De grootste ontwikkeling van coördinatiegevoel vindt wat betreft het turnen plaats tussen het 6e en 12e jaar. In die fase moet het schroeven 'tussen de oren' in beeld gezet worden.

Bij de schroefsalto gaat het om een gelijktijdige draaiactie om twee draai-assen. Er bestaan meerdere mogelijkheden om de schroef in te zetten. Armtechnieken in vele varianten, heupacties en soms totaal géén heupacties. Er zijn nogal wat wegen die naar Rome leiden. En wie heeft de beste troef in handen? Voor de praktijk betekent dit dat een train(st)er ruim inzicht op technieken van lengte-as met draaiing moet verwerven. Inzicht krijgt men door kennis te nemen van de begrippen rotatie en reactie rotatie, zoals die in het vorige hoofdstuk besproken zijn.

Bij *rotatie* gaat het om het indraaien van het lichaam bij de afzet van de vloer en het opzwaaien van de armen in de draairichting. Die eenmaal meegenomen rotatie vanaf de vloer, het toestel of partner(s) blijft gedurende de zweeffase gehandhaafd totdat hij door een andere kracht (de landing) wordt afgeremd. Deze manier van schroeven wordt algemeen als de minst positieve beschouwd.

De *reactierotatie* verloopt volledig tijdens de zweeffase en wordt dus niet door de afzet meegenomen. De draai om de lengte-as kan in gang gezet worden door bewegingen van de romp en/of van de armen en benen ten opzichte van de romp gedurende die zweeffase. De draai wordt stopgezet door het terugnemen van deze bewegingen.

Voor het oproepen van deze reactierotatie zijn twee basismogelijkheden:

- A. De reactierotatie waarbij energie wordt ontleend aan de breedte-asrotatie (gyroscopisch effect).
- B. Reactierotatie als gevolg van een draai van de romp (kachel pijpeffect).

A. De reactierotatie waarbij energie wordt ontleend aan de breedte-asrotatie (gyroscopisch effect)

Het lichaam draait om de breedte-as. Door de arm van boven het hoofd met de klok mee, zeer krachtig door zijwaarts tegen de heup te slaan, ontstaat tijdens de vrije vlucht een draaiing tegen de klok in om de diepte-as. Als gyroscopisch effect zal het lichaam nu een draai om de lengte-as gaan uitvoeren.

De armbeweging veroorzaakt een indirect resultaat. Als de arm terug wordt gebracht, komt de spring (st)er weer recht in zijn oorspronkelijke vluchtbaan en stopt de draaiing om de lengte-as.

Bij een rotatie achterover bijvoorbeeld bewerkt het aanvoeren van de linkerarm een draai linksom, bij een rotatie voorover een draai rechtsom.

- De schroef begint na de afzet en meerdere draaien om de lengte-as zijn mogelijk.
- Tijdens het schroeven blijven de heupen gestrekt.
- De arm moet gestrekt via zijwaarts naar en van het lichaam gebracht worden.

B. Reactierotatie als gevolg van een draai van de romp (kachelpijpeffect)

Naast armactie kan als reactierotatie voor de draai om de lengte-as een beroep gedaan worden op draaiing van de romp. We noemen dit het 'kachelpijp'-effect. In feite is dit niets anders dan een heupzwaai tegen de draairichting in. Deze schroef is makkelijk te onderscheiden in de hoela-hoepbeweging met een rond-draaiende beweging om de heupen. Deze beweging zorgt ook voor een reactie rotatie om de lengte-as die tegengesteld is aan de richting van de heupzwaai. Dezelfde actie zien we ook bij de gehoekte salto voorover met halve schroef. Heupschroeven hebben echter het nadeel dat draaien van meer dan 360° om de lengte-as slechts moeizaam zijn te halen.

Vergroting van de schroefsnelheid bij de salto's voorover

Het voordeel van de salto voorover is dat vlak na de afzet het lichaam in de heupen kan worden gebogen. Het traagheidsmoment kan zodoende met ongeveer de helft verkleind worden. Heupstrekactie en armacties kunnen drie schroeven per salto oproepen.

Vergroting van de schroefsnelheid bij de salto's achterover

Bij de salto achterover is het aantal schroeven niet even eenvoudig op te voeren als bij de salto voorover. Het lichaam is na de afzet nagenoeg gestrekt en zou daarna eerst gehoekt moeten worden, opdat in combinatie met armacties weer een zo gunstig mogelijke uit-

gangspositie voor meervoudige schroeven wordt bereikt. Dit hoeken is echter niet toegestaan vanuit de waarderingsvoorschriften. Een gestrekte salto achterover met drievoudige schroef moet in iedere fase gestrekt worden uitgevoerd. Maar het kan ook anders!

1. Methodiek van de salto voorover met schroef

Als uitgangspunt voor het aanleren moet de salto voorover gehoekt/gestrekt op de minitrampoline/trampoline/(opblaasbare) tumblingbaan beheerst worden. De schroeven die hier aan de orde komen zijn de halve schroef-, de hele schroef- en de $1\frac{1}{2}$ schroefsalto voorover. Bij het aanleren maak ik vooral gebruik van de (kuil)trampoline. De opbouw gaat uit van de wel bekende regels: van gemakkelijk naar moeilijk en van het bekende naar het onbekende!

Schroeven kun je met jonge kinderen al heel vroeg oefenen. In dit stadium gaat het dan voornamelijk over schroeven zonder volledige saltodraaiingen. Op de vloer en op de trampoline kan de streksprong met halve en hele draai geoefend worden door kinderen die nog maar kort springen. De iets gevorderde springer kan men de onderstaande draivormen op de trampoline laten uitvoeren:

- zitsprong-halve draai op tot stand
- halve draai tot zitsprong
- zitsprong-hele draai op tot stand
- zit-halve draai tot rug
- rug-halve draai op tot stand
- halve draai op tot rug
- rug-halve draai tot rug
- rug-hele draai op tot stand etc.

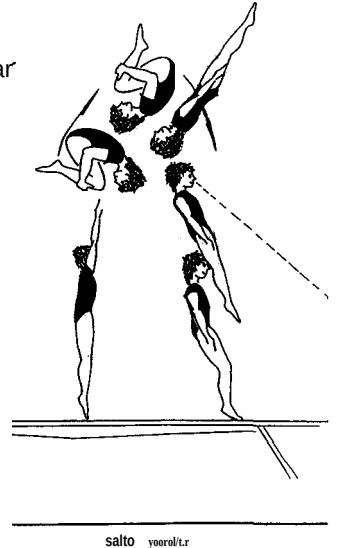
Voor het correct uitvoeren van bovengenoemde sprongen moeten de zit- en de rugsprong worden beheerst." Door met bovenstaande sprongen te experimenteren krijgt de springer een goed oriëntatievermogen.

Pas als de gymnast in staat is deze basissprongen met een goede techniek en oriëntatie te springen is het verantwoord met de hierboven genoemde schroefvormen te experimenteren.

Enkele aandachtspunten:

- Probeer met de armen aangesloten te laten schroeven.
Let erop dat de springer met een aangespannen romp de schroeven uitvoert. Doet hij dit niet dan zal het onderlichaam de andere kant op willen schroeven als het bovenlichaam (actie-reactie).
Let op het hoofd: houdt dit de beweging niet tegen? Het hoofd moet met de beweging meegaan.
Oriëntatie. Maak de springer bewust dat hij te allen tijde de trampoline moet blijven zien. Is dit niet mogelijk dan oriënteren op het eigen lichaam.

- Lukt het niet - na uitvoerig zelf experimenteren - om tot een hele draai of meer te komen dan zal men moeten kijken waar het probleem ligt.
- Vaak komt het door de lichaamsspanning: het boven- en onderlichaam vormen niet één geheel, waardoor het vrijwel onmogelijk wordt om een schroef te maken.
- Een andere oorzaak kan zijn dat de schouder de schroefbeweging tegenhoudt.
- De volgende stap is dat men een goede salto voorover als voorbereiding op het schroeven leert springen. In dit geval is een goede salto voorover een salto die:
 - naar boven is ingezet,
 - waarna de knieën naar de buik worden gebracht,
 - daarna volgt een draaiversnelling ingezet met het bovenlichaam en armen,
 - de knieën worden kort aangetikt,
 - waarna het lichaam onmiddellijk wordt uitgestrekt met de armen laag en aangesloten aan het lichaam (zie tek.1).

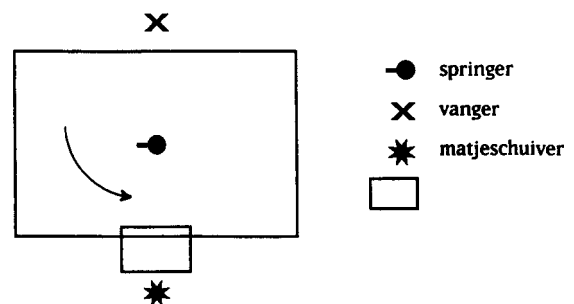


1. Salto-voorover met 'gepiekt' uitstrekken. Wie zich het applaus blijft herinneren heeft voortdurend succes

Hulpverlening:

Vanaf hier gaan we de beweging begeleiden/vangen, om blessures te voorkomen.

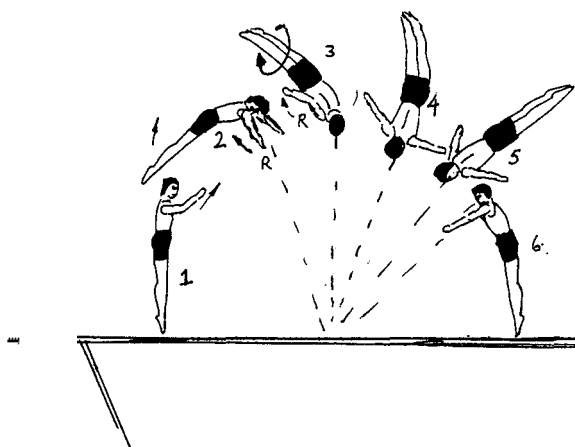
- Kijk alvast naar welke kant de springer draait en vang aan de kant waar hij zich met de rug naar de vanger toedraait. Op deze manier kan men straks bij het draaien de heupen vastpakken en de draai begeleiden. Aan de andere kant van de trampoline staat een medespringer die een schuifmatje bedient (zie organisatie tek. 2).



2. Organisatie hulpverlening salto-voorover met schroef

- Komt de springer elke keer op zijn voeten terecht dan kan men alleen gebruik maken van een schuifmatje.

- Heeft men dit goed onder controle dan kan er na de landing een halve draai gemaakt worden (uitgaand van linksom draaien). Later kan de springer de halve draai voor de landing maken waarbij de trainer de beweging begeleidt/vangt.
- Let er wel op dat eerst de knieën worden aangestikt, voordat men omdraait; de meeste springers hebben de neiging om de draai te vroeg in te zetten. Als dit gebeurt gaan we weer terug naar 'het bekende': de halve draai na de landing.
- Deze salto met een halve draai moet eerst goed worden uitgewerkt wat wil zeggen dat de halve draai steeds vroeger in de salto wordt gebracht waardoor de springer de trampoline gedurende de gehele beweging kan blijven zien.



3. Salto-voorover met halve schroef

- Wordt een goede salto met halve draai gesprongen, dan kan men
 - in de gehurkte vorm (puck houding) een halve draai erbij maken.
 - de springer tikt nu niet de knieën aan
 - maakt de salto halve schroef bijna af
 - en 'plakt' er dan een halve draai aan vast.
- Intussen ook de gehoekte en de gestrekte salto halve schroef trainen. In elke training moet de springer een paar 'rondjes' salto halve schroef springen. 'Zonder enige vaardigheid geen enkele aardigheid'.
 - De inzet is met de armen opzij (zie beeld 2 van tek.3).
 - Rechterarm iets eerder dan de linkerarm gestrekt naar het lichaam brengen (zie beeld 3).
 - Voor de landing armen weer zijwaarts.
- Belangrijk bij deze sprong is weer de oriëntatie. De springer kan de hele beweging zien, en moet hem ook zien. Af en toe vragen bevordert de concentratie, zodat hij weet waar hij mee bezig is.
- Wanneer uiteindelijk de gestrekte salto halve schroef beheerst wordt, gaan we hier ook een halve draai bijmaken.

Omdat de springer met deze draai bekend is (in gehurkte vorm), kunnen we met de juiste armhouding gaan springen. De meest gebruikte vorm bij het schroeven op de trampoline is met de armen aangesloten aan het lichaam. Springers die van nature makkelijk schroeven zullen hier over het algemeen niet veel moeite mee hebben.

1.1. Salto hele draai

De inzet van de salto is met de armen hoog.

Bij de eerste halve schroef gaan de armen schuin hoog/zijwaarts

Met de tweede halve draai gaan de armen schuin laag/zijwaarts. De springer landt dus met de armen schuin laag/ zijwaarts.

Meer informatie hoeft de springer niet te krijgen! Het is belangrijk deze tussenvorm goed en makkelijk te springen. Dat houdt in dat de springer dit vaak moet oefenen en telkens weer moet herhalen.

Nu kunnen we nog een stapje verder. Vanaf hier gaan we met kwartdraaien werken. De springer gaat nu na de hele draai een kwart draai naar de matjesschuiver maken. Na enig oefenen draait de springer vanzelf een keer helemaal door tot $1\frac{1}{2}$ schroef (rudolf).

Wat niet vergeten moet worden is het telkens teruggrijpen naar de vorige vorm; dus wanneer men bezig is met een hele schroef, dan tussendoor weer even terug naar de halve schroef (met de armen schuin hoog/zijwaarts). Is men bezig met $1\frac{1}{2}$ schroef dan telkens weer even terug naar de hele schroef.

1.2. Het uitwerken van de salto met 1 halve schroef

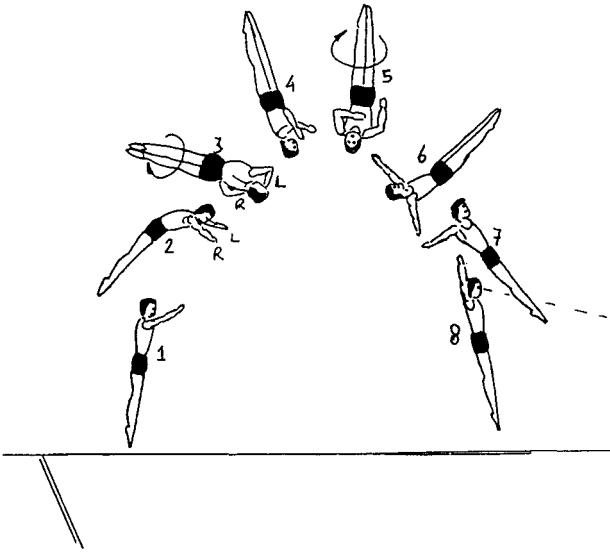
Mocht een springer na alle voorbereidingen zoals hierboven beschreven een perfecte salto met $1\frac{1}{2}$ schroef springen, dan is dat mooi meegenomen. Meestal kom je - vooral in het laatste stukje van de beweging - nogal wat problemen tegen.

- De schroef duurt te lang wat wil zeggen dat de schroef over de hele salto wordt gesprongen. De oorzaak ligt meestal aan de arminzet. Mocht dit probleem zich voordoen, dan kan men de volgende aanwijzing geven:
 - "Sluit de linker arm iets later aan dan de rechterarm" (linkerschouder langer hoog houden en via 'achter bij het linkeroor aansluiten). Het gevolg hiervan is dat met de rechterarm de draai wordt ingezet en met de linkerarm de ingezette draai wordt versneld waardoor de springer eerder klaar is met schroeven.
- Een andere oorzaak kan zijn dat het lichaam zich verslapt tijdens het schroeven. Vertel de springer over het ongekoekte en het hard gekookte ei. Een ongekoekt ei (een slap lichaam) draait langzaam rond, terwijl een hard gekookt ei (een gespannen lichaam) veel sneller ronddraait.
- De springer wil teveel 'doen' tijdens het schroeven.

Tijdens een salto met $1\frac{1}{2}$ schroef wil de springer opeens gaan werken (meestal met de armen) om de schroef zo snel mogelijk af te krijgen. Verstandig is het dan om eerst weer even terug te grijpen naar de salto met een halve draai, en dan weer de hele beweging proberen. Maak de springer duidelijk dat het helemaal niet nodig is om extra hard te werken. Na de inzet van de salto met $1\frac{1}{2}$ schroef moet het lichaam gespannen en strak blijven.

1.3. Andere arm technieken

Zoals al eerder opgemerkt is kunnen er springers zijn met weinig aanleg voor schroeven. Soms is het nodig een andere armtechniek te gebruiken waardoor de springer wel gaat schroeven.



4. Salto-voorover met gebogen armtechniek

1.4. Mogelijkheid 1 (zie tekening 4)

- De salto halve draai iets gehoeft inzetten met de armen schuin hoog/zijwaarts (zie beeld 2). Terwijl de heupen gestrekt worden gaan de armen nu gebogen naar de linkerschouder (armen zo dicht mogelijk naar het lichaam). De rechterarm gaat een fractie eerder dan de linkerarm (zie beeld 3). De linkerarm mag voor de borst maar ook boven het hoofd zijn (variant). De volledige schroef moet klaar zijn rond de verticale positie (zie beeld 5). De armen gaan weer naar zijwaarts om de schroef te stoppen (zie beeld 6). Het hoofd kijkt schuin vooruit om de landing perfect te kunnen 'spotten' (zie beeld 8).

1.5. Mogelijkheid 2

- Eerst een salto voorover laten maken met na de afzet de linkerarm hoog en rechterarm laag.
- Hetzelfde maar nu onder de linkerarm doordraaien en tegelijkertijd de rechterarm fel naar de linkerheup brengen (versnellen van de schroefrotatie door middel van het 'gyroscopisch effect').

Natuurlijk gaan beide methodes wel via de salto met halve draai naar de hele schroef tot de $1\frac{1}{2}$ schroef. Oftewel: elke halve draai erbij moet onder controle zijn. Het voordeel van de salto voorover is dat vlak na de afzet het lichaam in de heupen kan worden gebogen. Het 'traagheidsmoment' kan zodoende met de helft verkleind worden. Heupstrekacties en armacties kunnen drie schroeven per salto oproepen.

Vanaf de trampoline moeten de geleerde schroefsalto's voorover geïntegreerd worden in de tumblingprogramma's. Uiteraard is men bij het aanleren op de trampoline tegelijkertijd bezig met de 'harde' afzetten en gecontroleerde salto's voorover met schroeven op de tumblingbaan. Vooral de afzet vanaf het eind van de tumblingbaan gevolgd door de landing in de kuil of op zachte matten kan zonder groot blessuregevaar tot goede resultaten leiden. Ook de afzet vanaf de kuil-trampoline met landing in de blokken of op een valmat geeft een goede transfer naar de (opblaasbare) tumblingbaan.

2. Methodiek van de salto achterover met schroef

De salto achterover met hele schroef wordt veel gesprongen en is tevens een goede voorbereiding op meervoudige salto's met meervoudige schroeven. In de volgende beschrijving worden drie methodes aangereikt om een schroefsalto aan te leren. Er zullen wellicht nog meer manieren zijn, maar deze voorbeelden blijken het meest succesvol.

Bewegingsbeschrijving (linksom):

- De inzet is met de armen hoog en recht.
- De voeten worden naar voren opgegooid, waarbij de rechterzijkant van het rechterbeen iets meer naar voren wordt gebracht: in deze fase blijven de armen langs de oren.
- Beide armen worden nu naar opzij gebracht; de linkerarm gaat iets meer via het linkeroor naar achteren terwijl de rechterarm iets meer via voor naar beneden wordt gebracht. Ook gaat de linkerarm iets eerder naar beneden dan de rechterarm. Het aansluiten van de rechterarm is dan de schroefversnelling. De bedoeling is dat hierdoor de linkerschouder naar beneden/achter geduwd wordt en de rechter-schouder hoog/voor is.
- Het hoofd gaat iets voor de beweging uit. Bij de inzet links naast de voeten op de trampoline kijken.
- Vlak voor het einde van de schroefsalto wordt de rechterarm opzij gebracht om de schroefsnellheid af te remmen.
- Beide armen worden dan voorlangs weer omhoog gebracht om de volgende sprong in te kunnen zetten.

Voorwaarden:

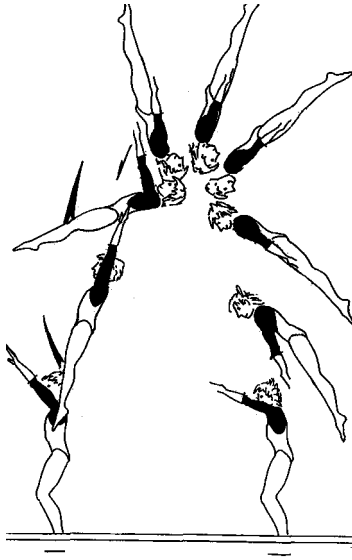
Wanneer een springer een 'platte-' en een gewone rugsprong beheerst (= een $\frac{1}{4}$ salto a.o.) kan men ook hier alweer met de voorbereiding van de schroefsalto beginnen.

De sprongen die de springers spelenderwijs kunnen leren zijn:

- buik halve draai op
- buik hele draai op
- halve draai tot buik
- hele draai tot rug

Deze 'speelsprongen' bestaan uit schroefvormen met een kleine rotatie achterwaarts.

Wanneer de springer met de echte schroefsalto wil beginnen, dan zal hij een technisch goed gestrekte salto achterover moeten beheersen (zie tek. 5).



5. Salto-achterover gestrekt

Technische accenten:

- De afzetactie van de benen wordt gevolgd door een felle heupstrekactie en een volledig openen van de arm-romp hoek. De springer blijft door heupstrekking recht tot het bovenste punt (= 12 uur) is bereikt. Dan worden de armen voorlangs naar de heupen gebracht. De rechte lijn vasthouden tot vlak voor de landing en de voeten doortrekken naar het doek. Vlak voor de landing de armen naar voren of opzij brengen en de landing elastisch opvangen in de benen. Bij goed uitkomen de salto in serie gaan springen.

Hulpverlening:

- Een hulpverlener kan bij één voorbereidende sprong meespringen en moet bij de 'echte' sprong op het doek blijven staan. Wanneer de salto gestrekt los gesprongen moet worden, gaat de hulpverlener op de rand van de trampoline staan en stapt direct na de inzet van de salto op het doek. Vastpakken bij buik-rug (steun-greep). Wel afspreken om na één voorbereidende sprong de salto te maken. Wanneer de salto stabiel gesprongen wordt, kan een medespringer na de inzet een zacht matje op de trampoline schuiven.

De schroefsalto kan nu opgepakt worden.

2.1. Methode 1('laat' schroeven)

Zoals iedereen weet zijn er vele wegen die naar Rome leiden. Dit geldt natuurlijk ook voor het aanleren van de schroefsalto. De ene weg hoeft niet beter te zijn dan de andere als het beoogde resultaat maar hetzelfde is. Voorop staat dat het een verantwoorde weg moet zijn met de juiste techniek en vooral met een goede coördinatie.

Bij het aanleren van de schroefsalto moet de springer

vooraf niet teveel informatie krijgen. Gebeurt dit wel dan loopt men de kans dat hij in de war raakt en andere dingen gaat doen dan die hij zich had voorgeno- men. Hierdoor wordt angst voor de sprong gekweekt, wat een trainer te allen tijde moet voorkomen. Hier geldt absoluut: voorkomen is beter dan genezen.

- Als voorbereiding op een salto achterover met een halve draai een salto achterover gestrekt laten maken, waarbij de armen direct na de inzet naar zij- waarts gebracht worden. Op zich moet deze op- dracht niet teveel problemen opleveren, wanneer je aangeeft dat de armen gelijk na de afzet naar opzij moeten.

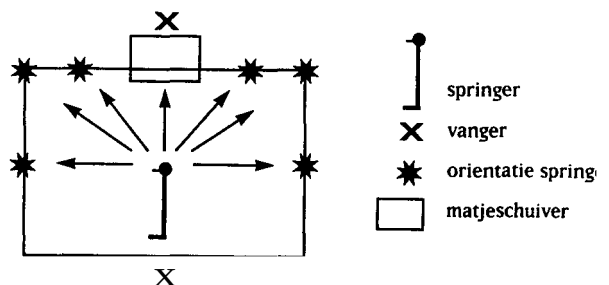
Wat hier fout kan gaan is dat de armen teveel naar achteren getrokken worden. De oorzaak ligt vaak in het feit dat de springer zijn benen niet naar voren heeft opgegooid waardoor hij te langzaam draait. Hij probeert dit vervolgens te compenseren met zijn armen. De springer moet eerst weer een goede salto achterover gestrekt maken.

- De volgende stap is een $\frac{1}{4}$ of een halve draai aan het einde van de salto te laten maken. Waarom aan het einde van de sprong? Vooral in de leerfase is het belangrijk dat de springer de dingen na elkaar doet. Dus eerst de salto, dan de draai. Doet men dit niet dan bestaat de kans dat men de salto vergeet en alleen maar aan de schroef denkt, waardoor een verkeerde landing volgt en angst kan optreden.
- De salto achterover met een halve draai heel vaak laten herhalen. Verloopt de halve schroef soepel, dan kun je er een $\frac{1}{4}$ schroef bij laten proberen. Dit één of twee keer doen en dan weer terug naar de halve schroef. Verloopt ook deze beweging soepel, dan proberen de schroef af te maken. Er moet wel tussendoor teruggegrepen worden naar de halve schroef.

Bij een moeilijke 'schroever' zul je aanwijzingen moeten geven om de schroef te kunnen volbren- gen.

Eén voor één kunnen de volgende aanwijzingen ge- geven worden:

- bij de inzet van de salto achterover de rechter- heup + zijkant van het rechterbeen naar voren opgooien;
- de linkerarm langs het linkeroor naar achteren brengen (rechterarm via voor);

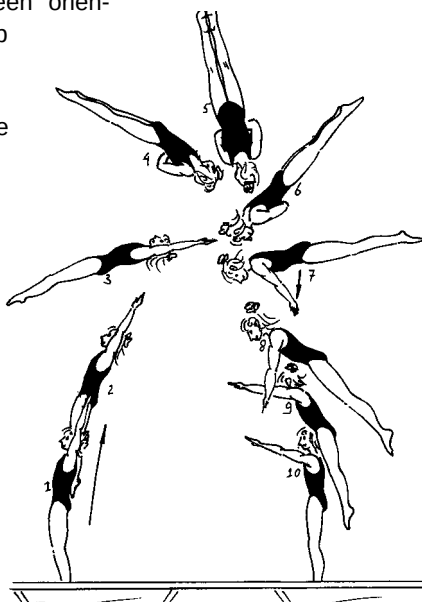


6a. Trainingssituatie salto-achterover met hele schroef

- linkerarm iets eerder aansluiten dan de rechterarm.

Deze aanwijzingen pas geven als blijkt dat iemand niet tot hele schroef kan komen.

- Om de springer te stimuleren een schroef erbij te doen, kan men een 'oriëntatie-springer' op die plek neerzetten waar de springer naar toe moet draaien (zie tek. 6a). Op deze manier kan de springer steeds een stukje verder draaien zonder al teveel problemen. Tek. 6b geeft een beeld van een via deze methode aangeleerde salto met hele schroef.



6b. Salto-achterover met hele schroef op de trampoline

2.2. Methode 2 ('vroeg' schroeven)

Een andere manier om een schroefsalto te leren is via de halve draai zweefsalto ('twistsalto').

- Allereerst wordt de halve draai tot buik herhaald. Daarna volgt de halve draai tot zweefsalto, waarbij de nadruk moet liggen op de oriëntatie. Kijk naar de trampoline tijdens de halve draai, links naast je voeten waar je afgezet hebt. (Zie hiervoor ook bij hoofdstuk 8: Twistsalto's). Nu dezelfde oefening, maar vlak voordat de springer over de kop gaat even inhurken. Eerst is de landing tot zit, later tot stand. Na veel herhalingen van de beweging tot stand kan men nu een halve draai aan het eind van deze sprong gaan toevoegen. Ook nu weer vaak herhalen waardoor de laatste halve draai steeds eerder komt en de schroefsalto verder uitgewerkt kan worden.

Hulpverlening:

- Op de trampoline naast de springer aan de draaikant staan. Een schuifmatje achter de springer op de trampoline leggen. Laat de springer een halve draai tot buik tot op de armen van de hulpverlener maken. Even vasthouden voordat je door laat vallen tot rug op het schuifmatje. Daarna dezelfde beweging laten uitvoeren, maar nu bij de heupen doordraaien tot schroefsalto. De hele beweging wordt dus in twee stukken langzaam ach-

terkelkaar gedaan: eerst de halve draai tot zweefsalto (twistsalto), dan afmaken door de salto voorover met halve schroef erachter te 'plakken'!

- Let wel op dat de springer niet teruggdraait! Wordt de halve draai - zweefsalto met de buik naar de hulpverlener toe gesprongen, dan is de tweede halve draai met de rug naar je toe. Deze beweging elke training een aantal malen herhalen. Op een gegeven moment voelt men wel dat de schroefbeweging zelfstandig wordt uitgevoerd. De overgang naar de schroefsalto zonder vangen is dan klein.

2.3. Methode drie

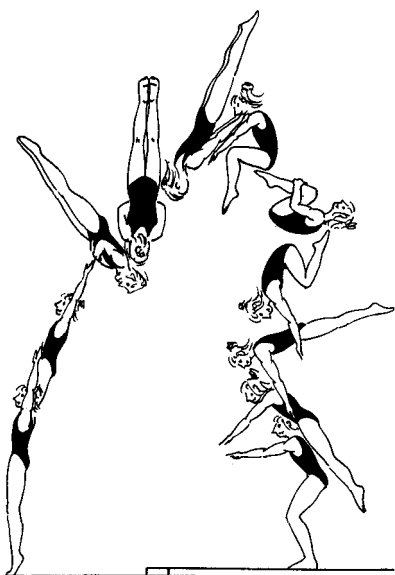
De volgende methode is vooral geschikt voor de wat oudere, zwaardere en wat angstig uitgevallen springers.

- Allereerst moet er een $\frac{1}{2}$ salto achterover gestrekt gesprongen worden met behulp van een schuifmatje (ook hier gaan de armen naar opzij).
- Daarna moet er vlak voor de buiklanding een halve draai tot rug worden gemaakt; deze moet worden ingezet zoals eerder is beschreven in methode 1. Vanuit deze halve schroef kan weer verder gedraaid worden tot op de buik. Wanneer de beweging soepel verloopt kan de springer proberen de benen iets harder op te gooien, waardoor op de voeten kan worden geland.

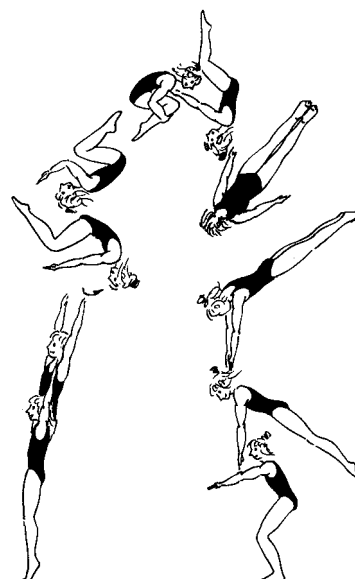
Een paar belangrijke adviezen bij het aanleren van de schroef salto:

1. Ga niet te snel! Het is beter om elke keer even terug te grijpen naar een voorgaande oefening voor men een stap verder gaat.
2. Vanaf het allereerste begin bezig zijn met de oriëntatie. Vraag bijvoorbeeld regelmatig aan de springer of hij de trampoline heeft gezien. Verder is het heel belangrijk dat de springer bepaalde vaste controlepunten in zijn sprong heeft. Tijdens de schroefsalto kan men in principe gedurende de hele sprong de trampoline zien. Maar de springer moet in ieder geval in het begin (de inzet, tijdens de eerste halve draai) en aan het einde van de sprong de trampoline gezien hebben.
3. Men moet goed opletten bij springers die niet weten wat ze doen. Grijp weer terug naar de salto achterover gestrekt. Probeer het dan nog een keer; lukt het niet, dan de schroefsalto even laten rusten. Na een aantal weken (of langer) weer opnieuw proberen. Zou men forceren en toch doorgaan, dan wordt er angst gekweekt, en daarmee het risico van 'straks helemaal niet meer durven'.

Tot slot nog een aantal toepassingsmogelijkheden van schroeven in verbinding met dubbelsalto achterover. Acrobatisch fantastisch! Zie tekeningserie 7:



7a. Hele schroef in de eerste salto, tweede gehurkt (full in-back out).



7c. Twistsalto dubbel met in de tweede salto nog een halve schroef (half in - half out).



7b. Halve late schroef in de eerste salto en halve schroef in de tweede salto.

De scholing ervan gebeurt eerst op de (kuil)trampoline, één van de meest waardevolle hulpmiddelen in een moderne turnzaal.

Wie niets tegen de tijd heeft, hoeft zich waarschijnlijk nooit te haasten.

Samenvatting

- De grootste ontwikkeling van coördinatie vindt plaats tussen het 6e en 12e jaar. In die fase moet het schroeven functioneel 'tussen de oren' in beeld gezet worden.
- Bij de schroefsalto gaat het om een gelijktijdige draaiactie om twee draaiassen. Er bestaan meerdere mogelijkheden om de schroef in te zetten. In de praktijk ziet men allerlei variaties. Armtechnieken in vele varianten, heupacties en soms totaal géén heupacties, et cetera. En wie heeft de beste troef voor de schroef in handen? Voor de praktijk betekent dit, dat een train(st)er een ruim inzicht op technieken van lengte-as met draaiing moet hebben.
- In dit hoofdstuk is de methodiek van het schroeven voor- en achterover verwerkt. Bij beide methodieken zijn verschillende methoden aangereikt om de schroefsalto aan te leren.
- Zoals iedereen wel weet zijn er vele wegen die naar Rome leiden. Dit geldt natuurlijk ook voor het aanleren van de schroefsalto. De ene weg hoeft niet beter te zijn dan de andere wanneer het beoogde resultaat maar hetzelfde is. Voorop staat dat het een verantwoorde weg moet zijn met de juiste techniek en vooral met een goede coördinatie.
Bij het aanleren van de schroefsalto moet de springer vooraf niet teveel informatie krijgen onder het motto: er zijn hanen die menen dat de zon opgaat omdat zij kraaien! Bij teveel informatie loopt men de kans in de war te raken en andere dingen te gaan doen dan voorgenomen. Hierdoor wordt angst voor de sprong gekweekt, wat een trainer te allen tijde moet zien te voorkomen.

LITERATUUR

- Van Asten, R. Met Marliere, G. v.d.; Taeymans, R.: *Specialisatie cursussen Tumbling/Acrogym*
- Van de Beid, F. Diverse public. in *Instructie* '90, '96; *Gym Techno* '91, '92; *Richting Sportgericht* '95
- Van den Berg, 1. Met Meyer, R., Buijs, E., Mol, J.: *Stimuleringsboekjes Acrogym duo's/trio's*
Met Weevers, V, Mol, J.: *Oe temposalto's voor- en achterover*, Megagym feb. '97
Diverse public. in *Instructie* 90-'96; *Beweging* '91; *Gym Techno* 92-'93; *Oe lichamelijke Opvoeding* '92, '96 en '97; *Richting/Sportgericht* '95; *Megagym* '97
- Bijlholt, R. *Oe choreografische voorbereiding*, diverse publicaties in *Gym Techno* '88
Cursusboek applicatiecursus basischareografie C (KNGB) '88
Met Van den Berg, 1., Mol, J.: publicatie in *Instructie* '96
- Clerq, prof.dr. D.d. Met Roy, P.de: *Bewegingsanalyse*, Lichamelijke Opvoeding 3, '92 (België)
- Cooper, B. *Preparations*, Grasp
- Cranenburg, B. v. *Neurotraining*, Richting '86
- Dekker, R. *Psychologie in de sportpraktijk*, Richting Sportgericht '97
- Engelhard, G. Met Mehn, 1.: *Zur biomechanik de Schraubensalto's*, Leistungssport '86
- Gavardovski, J. Met Mamzin, V: *Profielementen binnen het turnen*, Ned. Vert. KNGV (Bijholt) '75
- Gooiberg, 1. v.d. *ABC van de training*, Richting/Sportgericht '94
- Kolev, V. *Sportakrobatik: Methodik und Lehrprogramme* (DSB)
- Koning, J. de *Symfonie Amplitude*, Heerenveen '94
- Kuyper, dr. S. *Minitrampoline en beleving*, De Lichamelijke opvoeding '78
- Lammers, M. *Dansen ... ruimte invullen en ruimte krijgen*, Richting/Sportgericht '93
- Marlière, G. v.d. *Acrogym* PVLO Gent
- Meeuwssen, H. *Individuele prestatieverschillen en het voorspellen van succes*, Richting/ Sportgericht '92
- Meyer, R. Met Tretjakov, S.: *Meer dynamiek in de gymnastiek* Heerenveen '95
- Molenbuur, G. *Een demo, altijd een feest*, Heerenveen '97
- Poel, G. v.d. *Dossier stretching*, public. in Richting/Sportgericht '95
- Rombouts, J. *Basisvorming in de sportacrobatiek*, Gym Techno '90
- Sanders, O. Public. in *Oe Lichamelijke Opvoeding* '92; *Richting/Sportgericht* '97
- Sol, D. Public. in *Richting/Sportgericht* '93 en '95; *Instructie* '93
- Spran, R. v. Met Leithuijser: *Acrobatiek in het onderwijs*, scriptie
- Stiekema, I. *Schroeven voor- en achterover*, Heerenveen '95
Meer dynamiek in de gymnastiek, Heerenveen '95
- Syer, J. *Teamgeest, mentale training voor sportmensen*, Elmar
- Troost, 1. *Het lichaam liegt nooit*, Center boek Weesp
- Wijk, B.v. *Demogym op muziek*, demogym KNGB '92
- Wijk, D.v. *Acrogym*, scriptie
- Wijk, M.v. *Basisgym*, werkmap
- Zielinsky, K. *Akrobatyka Sportowa Dwójk Kobiet*, Biblioteka Trenera Warschau '93
- Zwart, R. *Angst in het turnen*, Richting '89



DE VRIESEBORCH HAARLEM

ISBN 90-6076-432-3



9 789060 764329