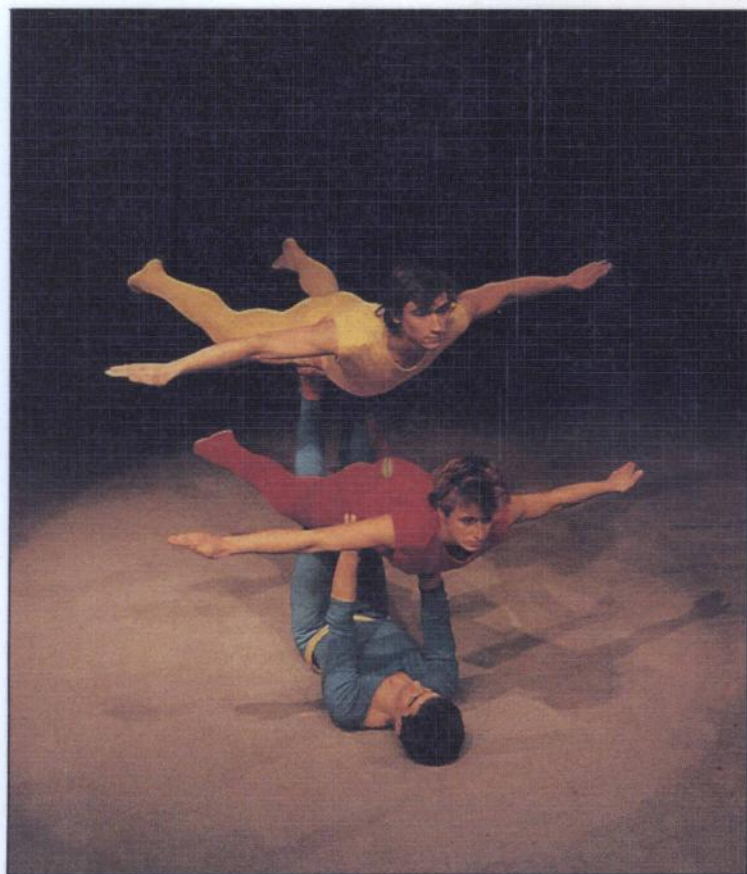


AKROBATIEK

PRINCIPES

OEFENINGEN

PRAKTIJK



BENNIE & GERARD HUISMAN

Van Gevaert 29-01-1987

AKROBATIEK



AKROBATIEK

PRINCIPES

OEFENINGEN

PRAKTIJK



BENNIE & GERARD HUISMAN

AKROBATIEK

Colofon

Akrobatiek, principes en praktijk is een uitgave van Uitgeverij Elmar bv.

© Bennie Huisman en Gerard Huisman

Fotografie: Ed Nijssen

Vormgeving omslag: Han Janssen

Zetwerk: Assist, Goes

ISBN 906120 5271

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Huisman, Bennie

Akrobatiek: principes en praktijk /

Bennie en Gerard Huisman. - Rijswijk: Elmar. - 111., foto's. - (Elmar sport)

ISBN 90-6120-527-1

SISO 616.8 UDC 796.417 UGI670

Trefw.: akrobatiek.

Inhoud

Voorwoord 1

Inleiding 2

DEEL I, Algemeen

Akrobatiek in principes en praktijk 6

Ruimte, kleding en hulpmiddelen 9

Warming up en cooling down 10

DEEL II, Basistrucs voor twee personen

Oefeningen 16

- | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----------------|-------|------------------------------------|-----------------|-----|
| 1: | Voorwaartse neerleg | 16 | 33: | Bolk knieën via snoek op | voeten | 76 |
| 2: | Voorwaartse neerleg | 2 | 34.** | Snoek op handen via snoek op | voeten | 78 |
| 3: | Achterwaartse neerleg | 18 | 35.* | Snoek tussen benen via snoek | op handen | 79 |
| 4: | Stoel via opstap | 20 | 36.* | Bolk via snoek tussen benen | | 80 |
| 5: | Stoel via tempo | 22 | 37.* | Plank op voeten | | 82 |
| 6: | Stoel met pink-duim-greep | 26 | 38.** | Plank op voeten via omgekeerde | bol | 84 |
| 7: | Stoel met slagen maken | 28 | 39.** | Via handstand afdraaien vanuit | plank op voeten | 86 |
| 8: | Uitbouw via opstap | 30 | 40.** | Plank op voeten vanuit hand- | stand | 87 |
| 9: | Uitbouw via tempo | 32 | 41.* | Afdraaien in Jezus vanuit plank op | voeten | 88 |
| 10: | Uitbouw via losse opstap | 34 | 42.** | Plank op handen via plank op | voeten | 90 |
| 11: | Uitbouw via stoel | 36 | 43.** | Plank dwars op voeten | | 92 |
| 12: | Miniwagen | 38 | 44.* | Voetenzit | | 94 |
| 13.* | Arabesk | 40 | 45.* | Plank op handen via voeten- | zit | 96 |
| 14: | Zweefhangplank | 42 | 46.** | Omgekeerde voetenzit | | 98 |
| 15: | Schouderzit via oppak | 44 | 47.* | Draai-draai | | 100 |
| 16.* | Uitbouw via schouderzit | 45 | 48.* | Armenzit | | 102 |
| 17: | Schouderzit via uitbouw | 46 | A9: | Voorwaarts neerzetten | | 103 |
| 18.* | Schouderzit - afplanken | 48 | 50.* | Achterwaarts neerzetten | | 104 |
| 19.* | Bolk knieën | 50 | 51.* | Eiland | | 106 |
| 20.* | Kikker via bol | knieën | 52.* | Ja-knikker | | 108 |
| 21.* | Losse bol | via bol | 53.** | Aapje | | 110 |
| 22.** | Losse bol | via inspringen | 54.** | Rock and roll | | 112 |
| 23.** | Hoofdbol | | 55.* | Overtrek aan enkels | | 116 |
| 24.* | Stoel via kikker | 60 | 56.* | Overtrek aan handen | | 117 |
| 25.* | Stoel achterwaarts via kikker | 62 | 57.** | Omtrek | | 118 |
| 26: | Plank tussen benen | 64 | 58.* | Roltrek | | 120 |
| 27: | Plank op handen via plank | tussen benen | 59.** | Vis | | 122 |
| 28.* | Plank tussen benen via plank op | handen | | | | |
| 29.** | Omgekeerde bol | via plank | | | | |
| 30.* | Snoek op voeten | 72 | | | | |
| 31.* | Snoek-vogelnest | 73 | | | | |
| 32.* | Bol enkels via snoek op | voeten | | | | |

- 60.* Paardebolk 124
- 61.* Kameel 125
- 62.* Rups 126
- 63.* Rusprol 128
- 64.* Dubbele radslag 130

DEEL IIL, Gevorderde trucs voor twee personen

- 65.' Handstand op de grond, met hulp 132
- 66.** Handstand op enkels, met hulp 134
- 67.. Gesloten vlag 136
- 68.' Open vlag 140
- 69.' Open vlag via gesloten vlag 142
- 70.* Staan in handen via opstap 144
- 71.' Staan in handen via losse opstap 146
- 72.' Staan in handen via tempo 148
- 73.' Staan in handen via voeten-zit 150
- 74.* Staan in handen via omgekeerde voetenzit 152
- 75"" Staan in één hand 154
- 76.' Knielen in handen 156
- 77"" Staan op voeten via opstap 158
- 78.' Staan op voeten via inspringen 160
- 79."" Staan op voeten via staan in één hand 162
- 80.' Handenstand op knieën via zijwaarts inspringen 164
- 81.' Handenstand op knieën via draai-draai 166
- 82."" Handstand op knieën via indraaien 168
- 83."" Uitbouw via handstand op knieën 170
- 84.' Schouderstand op voeten 172
- 85.' Schouderstand op voeten via losse insprong 174
- 86.' Schouderstand op voeten via plank op voeten 176
- 87.* Staan in handen via schouderstand op voeten 178
- 88.' Kikker via schouderstand op voeten 180
- 89.' Snoek op handen hoog 182
- 90.' Plank op handen hoog 184
- 91. Spreidzit 186
- 92.' Spreidzit via tempo 188

- 93.'' Spreidsprong 190
- 94.' Sleepstut met drieën 192
- 95.** Sleepstut met tweeën 196
- 96.* Schouderstaan via opstap 198
- 97.' Afhangen 200
- 98.* Handenzit af 202
- 99.* Schouderstaan op geknieelde onderpersoon 204
- 100.. Schouderstaan vanuit schouder-zit via opstap 206
- 101.' Schouderstaan via tempo voorlangs 208
- 102.' Schouderstaan via tempo achterlangs 210
- 103.* Schouderzit via tempo 212
- 104."" Schouderstaan vanuit schouder-zit via tempo 214
- 105.' Schouderstaan via losse opstap 216
- 106.** Schouderstaan via tempo met halve draai 218
- 107.' Arabesk op een schouder 220

DEEL IV, Trucs voor trio's

- 108.' Snoek op twee ondermensen 222
- 109.** Dubbele bolk 224
- 110.* Boekensteun met snoek 226
- 111.*.. Boekensteun met hoekje 228
- 112.' Snoek op handen hoog via schouderstaan 230
- 113.' Bolk hoog met drieën 232
- 114.' Flambouw 234
- 115.*,' Instap naar hoge plank 236
- 116.' ,,' Dubbele snoek 238
- 117"",' Brug-uitbouw 240
- 118"",' Brug met bolk 244
- 119"",' Wagen met stoel 246
- 120"",' Piraat 248

BIJLAGE 250

Verklarende woordenlijst en grepen 250

Literatuur 255

Voorwoord

Het akrobatiek gebeuren in Nederland heeft de afgelopen vijftien jaar een geweldige positieve ontwikkeling doorgemaakt en bewondering gewekt.

Zeer lang speelde akrobatiek zich af binnen de gevestigde circusfamilies en hun nakomelingen.

Eenlingen die de weg naar deze kunstvorm wilden gaan, ondervonden nagenoeg geen medewerking, laat staan emplooi.

De gevestigde circusfamilies genoten bij de circus- en theaterdirecteuren het vertrouwen en kregen de voorkeur om in hun programma's te mogen gasteren.

Het doorbreken van deze oude traditie, die overigens bij elk circus en variété diep geworteld zat, vindt heel langzaam plaats.

Thans heeft de kunstvorm akrobatiek vele beoefenaars en het meervoudige aan bewonderaars in alle grote steden van ons land.

Lessen, kursussen, workshops, een ieder die interesse heeft in akrobatiek vindt zeker zijn keuze.

Moge dit instructieboek van onze twee leerlingen, Gerard en Ben Huisman uit Nijmegen, voor de huidige beoefenaars een goede ondersteuning zijn en voor de bewonderaars een duidelijke eerste stap naar het gaan beoefenen van akrobatiek.

Akrobatiek is een sportvorm die geschikt is voor iedereen.

Haarlem, mei 1986

Rijk en Cor
The Como-Brothers

Inleiding

Het is verheugend om de enthousiaste belangstelling voor akrobatiek zo snel te zien groeien. Sinds het beoefenen van akrobatiek ook buiten de traditionele circus-grenzen plaatsvindt, neemt het aantal akrobaten onstuimig toe. Deze ontwikkeling werd pas mogelijk toen met name de beroemde Nederlandse circus-akrobaten The Como Brothers de akrobatiek buiten het circus introduceerden. Zij zijn er in geslaagd om al velen voor deze bewegingskunst enthousiast te maken.'

Akrobatiek heeft verschillende aspecten waardoor zij zo aantrekkelijk wordt. Zo stimuleert ze 'een positief lichaamsbewustzijn'. Het uitvoeren en aanleren van trucs betekent namelijk ook het aanleren van het vermogen om verschillende spiergroepen onafhankelijk van elkaar te gebruiken. Bovendien vraagt het vaak om het gebruik van spiergroepen die anders niet aangesproken worden.

Daarnaast vraagt het om het ontwikkelen van het oriëntatie-vermogen en het evenwichtsgevoel.

Omdat trucs steeds met anderen worden uitgevoerd stimuleert het akrobatieken het vermogen tot samenwerking met en vertrouwen in anderen.

Wat akrobatiek vooral zo bijzonder maakt is haar esthetisch karakter. Juist door haar mooie vormen en bewegingen leent zij zich voor presentatie en optreden.¹ Akrobatiek is een fraaie bewegingskunst, niet alleen om te doen, maar ook om naar te kijken.

Wij zijn er dan ook van overtuigd dat de belangstelling alleen maar kan toenemen. Deze belangstelling zal niet alleen beperkt blijven tot de recreatieve sfeer, want akrobatiek leent zich ook uitstekend voor integratie met dans en theater.

Bovendien lijkt akrobatiek bij uitstek geschikt voor de lessen lichamelijke opvoeding binnen het onderwijs. Steeds vaker besteden docenten lessen of workshops aan akrobatiek.³

Dit boek is bedoeld voor al diegenen die op een of andere manier akrobatiek (willen gaan) beoefenen. Het vormt een ondersteuning bij

het uitvoeren en leren van trucs. Wel raden we aan om daarnaast gebruik te maken van een docent, omdat deze direkt aanwijzingen kan geven over houdingen, korrekties en vangen en dergelijke. Daartoe hebben we achter in dit boek een lijst met kontakt-adressen toegevoegd, via welke men met docenten in kontakt kan komen.

Leeswijzer

In dit boek bespreken we 120 trucs in de delen 2, 3 en 4. Het niveau loopt van eenvoudig tot drie jaar regelmatig oefenen. In het tweede deel beschrijven we basistrucs voor twee personen. In deel drie volgen moeilijkere trucs voor twee personen. Het laatste deel is gewijd aan trucs voor drie personen. Er is een stijgende lijn in de moeilijkheidsgraad van de trucs. Bij de keuze en indeling van de trucs hebben we ons laten leiden door het aanbod van The Como Brothers.

Het niveau van iedere truc wordt aangegeven door het aantal sterren voor de beschrijving: * basis ** gevorderd *** vergevorderd.

Bij alle trucs is behalve uit de beschrijvingen, ook veel informatie te halen uit de foto's. Voor de leesbaarheid zijn alle trucs in de mannelijke vorm geschreven. Handelingen die essentieel zijn of vaak misgaan zijn cursief gedrukt. Het afbouwen van een truc beschrijven we alleen als dit anders verloopt dan het opbouwen. Waar nodig volgt een aanwijzing over het vangen.

Zoals we al opmerkten vormen afwerking en presentatie een wezenlijk onderdeel van het akrobatieken. Vandaar dat die trucs waarbij de onderpersoon ligt beginnen met de zogenaamde neerleg. De eerste drie beschrijvingen zijn dan ook gewijd aan verschillende manieren om iemand neer te leggen en op te pakken. Verder worden over de presentatie geen expliciete aanwijzingen gegeven.

Voor de verklaring van een aantal begrippen en voor de verduidelijking van een aantal veel voorkomende grepen verwijzen we naar pagina 250.

We hopen dat de lezer veel nut en plezier van dit boek ondervindt. Gebruik het als startpunt en probeer door eigen creativiteit nieuwe trucs te ontwikkelen en nieuwe combinaties te bedenken.

Tot slot willen we al diegenen bedanken die hebben meegewerkt aan het tot stand komen van dit boek. Veel dank zijn we verschuldigd aan Ed Nijssen voor het maken van de vele mooie foto's. Dit boek

bevat slechts een fractie van het totaal gemaakte foto's. Marjan Koenen heeft veel trucs mee uitgevoerd en is dus op veel foto's terug te vinden. Karin van der Steen heeft meegewerkt in de truc op het omslag van dit boek.

Henri Huisman, docent lichamelijke opvoeding, heeft het hoofdstuk over warming up en cooling down geschreven. Maria Verkampen was hulpvaardig bij het kritisch lezen van de teksten. En natuurlijk noemen we The Como Brothers.

Niet alleen schreven zij het voorwoord maar ook hebben zij door hun lesgeven veel enthousiasme overgedragen en ons gestimuleerd tot het schrijven van dit boek.

DEEL I

Algemeen

Akrobatiek in principes en praktijk

Er bestaan verschillende vormen van akrobatiek. De vorm waarover dit boek gaat behoort tot de parterre- of grondakrobatiek. Deze lichaamskunst of sport bestaat uit het maken van menselijke bouwwerken met een minimaal gebruik van hulpmiddelen. Hoewel het woord bouwwerk misschien nogal statisch aandoet is dit lang niet altijd het geval. Vele trucs bestaan uit bewegende vormen die in elkaar overvloeien.

We beginnen dit hoofdstuk met de belangrijkste principes en bespreken vervolgens enkele praktische aspecten.

A. Principes

1. *Evenwicht (Balans)*

Alle trucs zijn gebaseerd op het evenwichtsprincipe, wat wil zeggen dat er een zodanige balans is dat het van de uitvoerders een minimum aan krachtsinspanning kost. Anders gezegd: er is sprake van een goed evenwicht als het gezamenlijke zwaartepunt zich boven het steunvlak bevindt. Op verschillende foto's is dit goed te zien.

Naarmate het nivo van de akrobatische trucs stijgt, wordt meestal het steunvlak kleiner en/of ligt het zwaartepunt hoger. Dergelijke trucs raken gemakkelijker uit balans en vragen dus om een betere lichaamsbeheersing en vereisen sneller het gebruik van kracht. Voor trucs met drie of meer personen komt daar bij dat de aandacht van met name de onderpersonen verdeeld moet worden over verschillende punten, wat betekent dat een betere coördinatie nodig is.

2. *Kracht*

Het gebruik van een zekere dosis kracht speelt een onmisbare rol bij het beoefenen van akrobatiek. Vooral bij het aanleren van een nieuwe truc, wanneer de balans nog moeilijk te vinden is, komt er vaak extra krachtgebruik bij kijken. Wordt een truc eenmaal goed beheerst dan wordt dit minder. Het is van belang om het gebruik van kracht zoveel mogelijk naar de draagkrachtige lichaamsdelen, zoals de benen, te verplaatsen om een overbelasting van het lichaam te voorkomen.

Een minimale krachtsinspanning wordt niet alleen bereikt door een goede balans maar ook door een goed gebruik van de hierna te bespreken tempo-beweging.

3. *Tempo-beweging*

Een tempo-beweging dient ertoe om uit een sprong maximale hoogte te winnen met een minimum aan krachtgebruik. Een tempo-beweging zit vaak gekompliceerd in elkaar omdat er meerdere factoren van belang zijn. De elementen die hierbij een rol spelen zijn positie, timing, snelheid en kracht. De sprong moet op het juiste moment, op de juiste plaats in de juiste richting verlengd worden.

De positie moet zodanig zijn dat de projectie van het zwaartepunt zo snel mogelijk binnen het steunvlak valt (evenwichtssituatie). De snelheid is dus belangrijk om de juiste positie zo snel mogelijk in te kunnen nemen.

Uiteraard is het belangrijk dat de bovenste persoon zo hoog mogelijk springt. En het is duidelijk dat de uitvoerende personen goed op elkaar ingespeeld moeten zijn.

Gedetailleerde beschrijvingen volgen bij die trucs waarin een tempo-beweging voorkomt.

B. Praktijk

4. *Partnerkeuze*

In het beginstadium is het aan te raden om de trucs met veel verschillende mensen uit te voeren. Door verschillen in lengte, gewicht, kracht en snelheid van verschillende partners leer je een truc veel beter onder de knie te krijgen.

Na verloop van tijd, soms pas na enkele jaren kan het wenselijk zijn de keuze te beperken tot slechts enkele partners. Hierbij kan een aantal overwegingen een rol spelen.

Gewicht en grootte kunnen de activiteiten gemakkelijk beperken tot òf bovenwerk òf onderwerk. De combinatie van een grote bovenpersoon met een kleine onderpersoon is niet ideaal. In zo'n geval treden snel evenwichtsproblemen op.

Ook de factor kracht is van belang. Voor het uitvoeren van onderwerk is een zekere dosis kracht noodzakelijk, meer dan voor bovenwerk. Dit geldt des te meer naarmate het nivo van de trucs stijgt.

Dit betekent dat niet iedereen onderwerk kan uitvoeren. Evenzeer moeten bovenpersonen over een zekere lenigheid beschikken en geen angst hebben om allerlei moeilijke handelingen uit te voeren.

Tenslotte is er natuurlijk het wederzijds vertrouwen dat noodzakelijk is om een truc goed uit te voeren en dat tot een bepaalde partnerkeuze kan leiden.

5. Vallen en vangen

In het beginstadium wordt een truc niet alleen beoefend door de uitvoerders maar ook door de vangers. Omdat het goed uitvoeren van een akrobatische truc niet altijd meteen lukt kan met name de bovenpersoon nog wel eens vallen. Om te voorkomen dat er grote ongelukken gebeuren en om te zorgen dat de uitvoerende personen niet hun vertrouwen verliezen moet er goed gevangen worden. Dit is niet alleen een taak voor de onderpersoon maar zeker ook voor vangers.

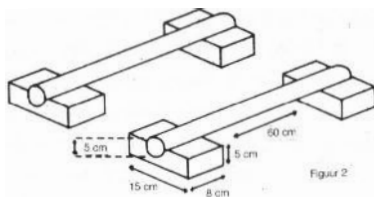
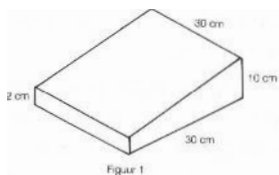
Algemene richtlijnen zijn moeilijk te geven maar iets valt er wel over te zeggen.

Probeer niet kost wat kost een truc vast te houden. De kans om een ongelukkige val te maken neemt alleen maar toe.

Degene die valt probeert zich zo veel mogelijk zelf op te vangen. Duik niet, zoals zo vaak in een reflex gebeurt, helemaal in elkaar, omdat dat vangers de kans ontnemt om nog iets te doen. Zoek de steun van de vangers op als je valt.

Voor degenen die vangen is het belangrijkste om te kijken waar een truc mis kan gaan en daar eventueel in te grijpen. Vaak werkt het goed om preventief op te treden en moeilijke bewegingen te begeleiden als vangers. Zo is het bijvoorbeeld bij het schouderstaan, zeker wanneer die truc nog geoefend moet worden, belangrijk dat de vanger(s) met zijn handen de benen van de bovenpersoon ondersteunt.

Als vanger moet je zeer alert zijn, ook wanneer een truc al aardig begint te lukken, omdat je anders te laat kunt zijn om in te grijpen. Verder geven we per truc aanwijzingen over het vangen.



Ruimte, kleding en hulpmiddelen

A. 'Ruimte

Om veilig te kunnen akrobatieken is de beschikking over een voldoende grote ruimte noodzakelijk. Reken voor het grondoppervlak minimaal 6 x 6 meter zodat naar alle kanten voldoende ruimte overblijft om te vangen en te corrigeren. Hoewel de hoogte van de ruimte in eerste instantie misschien niet zo belangrijk lijkt is ca 4 meter al snel wenselijk. Voor verdere stadia in het akrobatieken is zelfs 5 à 6 meter ruimte naar boven nodig.

De ruimte waarin gewerkt wordt mag niet te koud zijn omdat dan gemakkelijk blessures optreden.

Het gebruik van een mat is zeker niet bij iedere truc noodzakelijk maar vaak wel wenselijk. Bijvoorbeeld om niet al te hard te liggen of om het eventuele vallen te verzachten. Gebruik geen al te dikke mat (maximaal ca 7 cm) om voldoende steun op de grond te houden.

B. Kleding

Draag soepele kleding, die de bewegingsvrijheid op geen enkele manier beperkt. Nauw sluitende kleding voorkomt glijden en schuiven en werkt dus plezierig. Heel goed voldoen bijvoorbeeld een maillot en balletpak.

Op blote voeten akrobatieken kan wel, maar het gebruik van ballet- of turnschoentjes voorkomt glijden ten gevolge van transpiratie. Bovenmensen moeten schoentjes met een niet al te ruw profiel dragen omdat dit pijnlijk kan zijn voor ondermensen.

C. Hulpmiddelen

We noemen een tweetal hulpmiddelen die eventueel gebruikt kunnen worden. Voor het oefenen van de handstand zijn de steunen, afgebeeld in figuur 1 heel handig. Het corrigeren hierop is gemakkelijker dan op de grond en de greep is een goede voorbereiding op latere handstanden. Ze zijn eenvoudig zelf te maken.

Een ander hulpmiddel is de ruggesteun, afgebeeld in figuur 2. Als het niet lukt om, liggend op de rug, de benen recht omhoog te strekken kan deze ruggesteun helpen door hem tot de gewenste dikte onder de rug te schuiven. Probeer om hier alleen gebruik van te maken als het echt noodzakelijk is. Beter kun je proberen om het probleem op te lossen door regelmatig rekoefeningen uit te voeren.

Warming up en cooling down

A. Warming up

Bij het beoefenen van akrobatiek kunnen bij veel houdingen en bewegingen grote belastingen ontstaan. Vandaar dat het zinvol is om voorafgaand een warming up te doen. Wij beschrijven hier een warming up die bestaat uit drie fasen:

- I. Algehele opwarming die zorgt voor een goede doorbloeding van het spierweefsel en het op arbeidsnivo brengen van hart en longen.
- 11.Stretching om de spieren op lengte te brengen voor een optimaal functioneren.
- 111.Springen en eenvoudige trucs als opwarming voor banden en gewrichten.

I. Algehele opwarming

De algehele opwarming kan uit allerlei vormen bestaan waarbij het lichaam licht belast wordt. Het gaat om bijvoorbeeld loopvormen, huppelen, galoppassen en andere bewegingen waarbij het hele lichaam gebruikt wordt. Deze eerste opwarming duurt zo'n 5 à 10 minuten.

11.Stretching

Er zijn in het lichaam een aantal spiergroepen, meestal aan de buigzijde van een gewricht, die de neiging hebben om door gebruik te verkorten. Hierdoor wordt het werkbare bereik minder. Een spier kan normaal gesproken tot 1/3 van zijn lengte verkorten. Als een spier nu al korter is door een hogere spierspanning is het werkbare bereik dus minder.

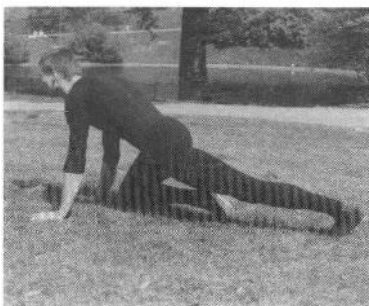
Met stretching proberen we spiergroepen op een optimale lengte te krijgen. Het zijn allemaal oefeningen die vrij passief uitgevoerd worden en slechts 8-12 seconden aangehouden worden. Wel wordt iedere oefening 4 tot 5 maal herhaald. Het beste kunnen deze oefeningen systematisch afgewerkt worden door bijvoorbeeld te beginnen bij de kuitspieren en van daar af verder omhoog te werken via bovenbenen en rug naar de armen.

Het zijn geen verende bewegingen. De spier wordt zover opgerekt tot een voelbare pijnsensatie optreedt, die natuurlijk niet overdreven moet worden. Je mag het voelen maar meer ook niet. Houdt de spier een aantal seconden opgerekt.

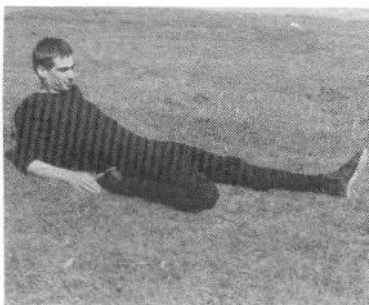
Hieronder volgt een aantal oefeningen.

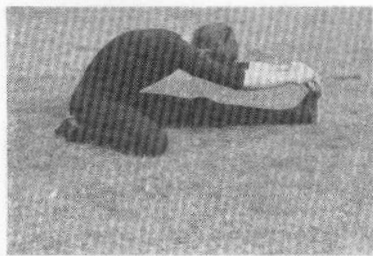
1. Oprekken van de kuitspieren.
Maak een ligsteun met één been gestrekt en het andere opgetrokken. Druk de hiel van het gestrekte been naar beneden. Na 8-12 seconden afwisselen met het andere been.

Foto 1.



2. Oprekken van de bovenbeenspieren aan voor- en achterzijde.
Ga op je rug liggen met één been gestrekt en het andere gebogen onder je. Probeer daarbij je bekken goed achterover te kantelen. Eventueel kun je in plaats van achterover liggen ook op je ellebogen steunen in het geval dat je bovenbeenspieren erg kort zijn.
Foto 2 en 3.





Na 8-12 seconden richt je je op en buig je je romp voorover. Breng je handen naar de voet van het gestrekte been. Foto 4.

Na een paar keer de beenhouding wisselen.

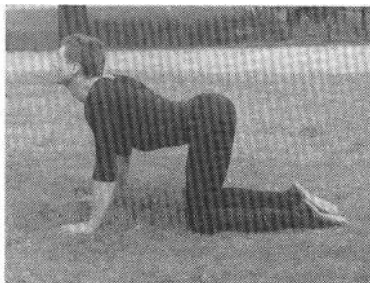
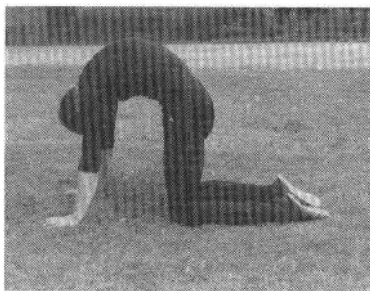


3. Oprekken van de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen.

Ga op je hurken zitten en strek één been zijwaarts weg. De knie van het gebogen been wijst recht naar voren. Buig nu je romp licht voorover en breng hem langzaam van en naar de knie van het gestrekte been. Na een paar keer wisselen van been. Foto 5 en 6.



4. Oprekken van de rugspieren. Ga op handen en knieën zitten met je handen achter je knieën. Maak nu achtereenvolgens je rug zo bol en zo hol mogelijk. Dit een aantal malen herhalen. Foto 7 en 8.



5. Oprekken van de borstspieren.

Ga op handen en knieën zitten. Breng nu één schouder naar de grond en strek aan diezelfde kant je arm zijwaarts op de grond. Duw je schouder naar de grond. Dit na verloop van 8-12 seconden afwisselen met de andere schouder. Foto 9.





6. Oprekken van arm- en borstspieren.

Ga op de grond zitten en zet beide handen zover mogelijk achter je neer. Laat nu je handen staan en zak langzaam met de rest van je lichaam onderuit. Dit even vasthouden. Foto 10.

111. Springen en eenvoudige trucs

Om de banden en gewrichten op te warmen kun je allerlei springvormen beoefenen die gemakkelijk zelf te bedenken zijn. Verder is het raadzaam om met wat eenvoudige trucs te beginnen om ook aan het gevoel voor balans weer te appeleren.

Na deze warming up kun je aan het echte werk beginnen.

B. Cooling down

Na een intensieve lichamelijke inspanning is het zinvol om af te sluiten met een cooling down. De bedoeling hiervan is om de afvoer van afvalstoffen te stimuleren en om weer een rust-stofwisseling te doen ontstaan. Dit kun je op verschillende wijzen bereiken, onder andere door lichte stretchoefeningen (zie warming up).

Een andere mogelijkheid is het uitvoeren van uitschudoefeningen in tweetallen.

Hierbij gaat één van de twee ontspannen op de grond liggen. De ander staat er boven en pakt één van de handen van de liggende persoon.

Nu door schud-bewegingen de armpartij ontspannen. Na ongeveer 1 minuut de andere arm. Eventueel twee armen tegelijk.

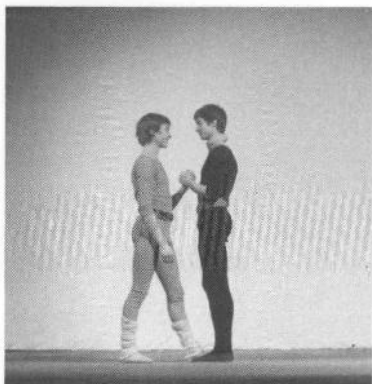
Met de benen kun je hetzelfde doen, echter één been per keer. Ondersteun het been met twee handen, één aan de enkel en één aan de knie en schud de spieren los.

Neem tot slot, na dit relaxen, een warme douche.

DEEL 11

8asistrucs

voor twee personen

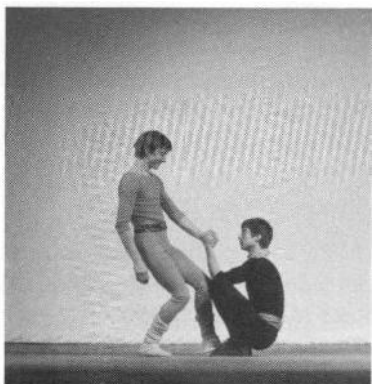


1.* Voorwaartse neerleg

Je staat tegenover elkaar met de handen in de duim-duim-greep. B staat met één been naar voren tussen de iets gespreide benen van O. **Foto 1.1.**

Blaas O naar beneden zakken tot hurkzit. Zowel O als B houden spanning op de armen. O heeft zijn arm gebogen terwijl B zijn arm in de beweging strekt. B *let erop dat hij niet tilt met zijn rug: hij hangt iets weg van O.* **Foto 1.2.**

O komt met zijn billen op de grond vlak bij zijn voeten. Blaas O langzaam afrollen tot hij ligt. Tijdens de hele neerleg houden O en B spanning op de armen zodat B de beweging kan sturen. **Foto 1.3.**

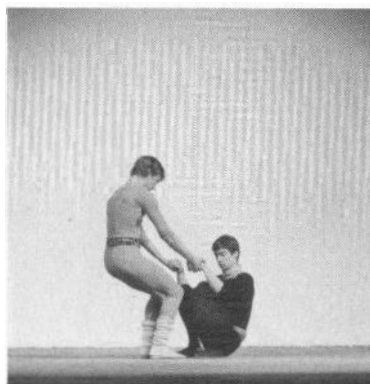
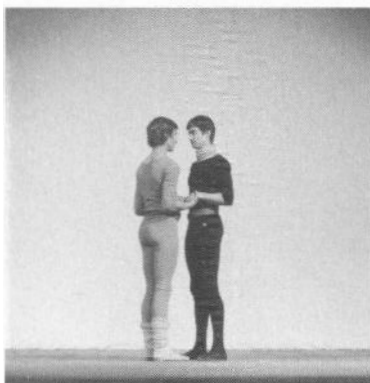


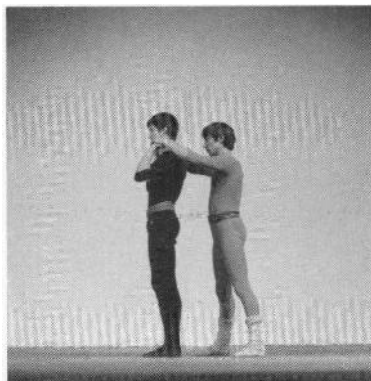
2*. Voorwaartse neerleg

Je staat tegenover elkaar met de handen in de pink-duim-greep. Je houdt allebei de armen gebogen. 8 staat met gesloten benen terwijl 0 iets gespreid staat. **Foto 2.1.**

8 legt 0 neer door hem eerst tot in hurkzit te laten zakken. *Daarbij hangt B ietsje naar achteren* om niet door 0 te worden omgetrokken. **Foto 2.2.**

Daarna, doordat 8 langzaam zijn armen strekt, kan 0 afrollen tot ligstand. Als 0 bijna ligt strekt hij ook zijn armen. **Foto 2.3.**



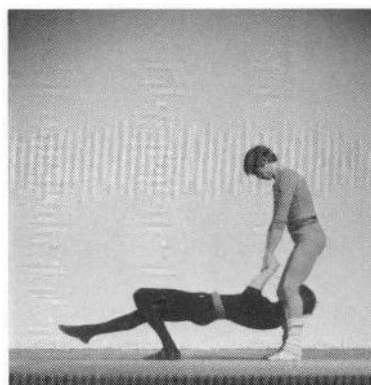


3.* Achterwaartse neerleg

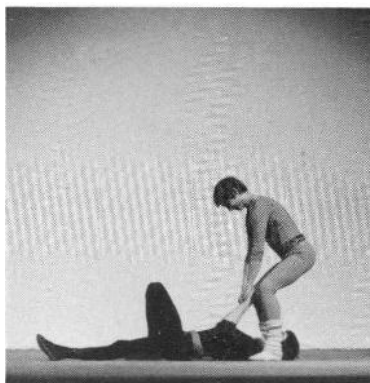
B staat achter O. Houdt de handen in de duim-duim-greep. **Foto 3.1.**

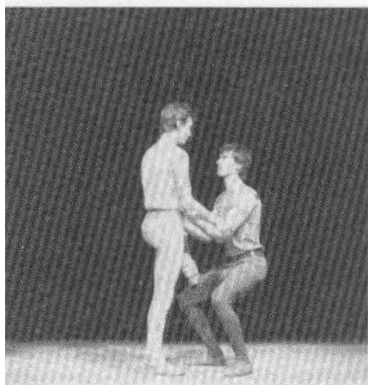
Terwijl O zijn lichaam gestrekt houdt laat B hem langzaam zakken. O blijft hierbij op een been staan en draait om zijn knie. O houdt zijn armen gebogen terwijl B zijn armen in de beweging strekt. **Foto 3.2 en 3.3.**

O komt precies horizontaal, dus met zijn rug en benen tegelijk, tegen de grond met zijn billen zo dicht mogelijk bij zijn draaibein. **Foto 3.4.**



B let erop dat hij het gewicht van O zoveel mogelijk met zijn benen draagt en niet met zijn rug. Bij het optillen houdt je allebei je armen gebogen. O blijft gestrekt en B tilt hem met enige snelheid omhoog. In de beweging beweegt O zijn bekken omhoog om tot staan te kunnen komen.





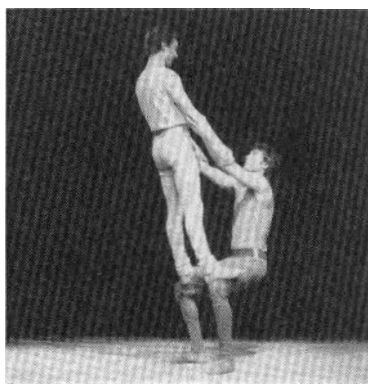
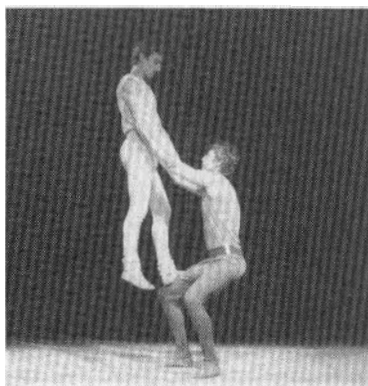
4.* Stoel via opstap

Je staat tegenover elkaar met de armen in de elleboog-greep. O staat iets gespreid en buigt zijn benen. B plaatst één voet, iets dwars, op het tegenoverstaande bovenbeen van O. **Foto 4.1.**

O beweegt de armen van Biets naar buiten en weer terug om aan te geven dat Bopstapt. B *strekt zich rechthout boven de geplaatste voet* op het moment dat à zijn armen terug beweegt. O ondersteunt B door hem onder de ellebogen omhoog te duwen *tot je allebei de armen gestrekt hebt.*

Foto 4.2.

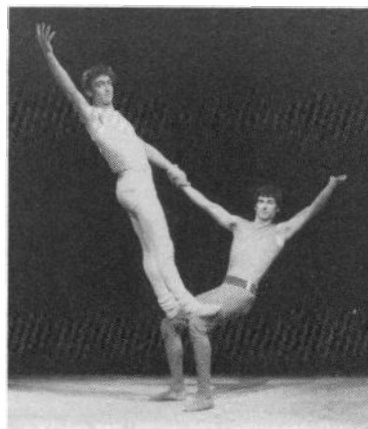
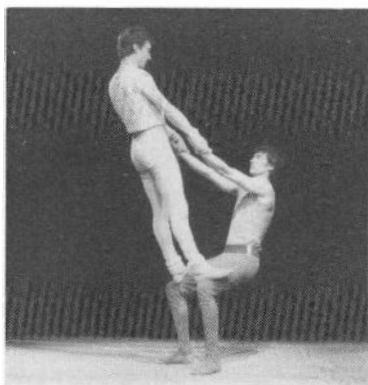
O brengt B naar het midden zodat hij ook de andere voet kan plaatsen. **Foto 4.3.**

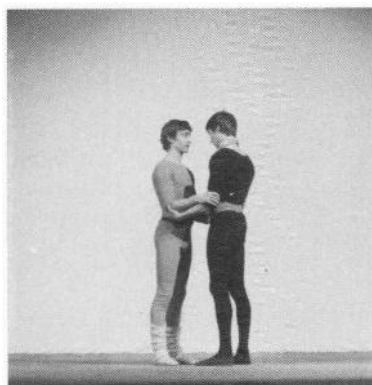


Vervolgens glijd je beiden uit tot de pols-pols-greep. **Foto 4.4.**

O kan de balans van deze truc beïnvloeden door meer of minder met zijn bovenlijf te hangen en door zijn benen meer of minder te strekken.

Vangen: achter B.

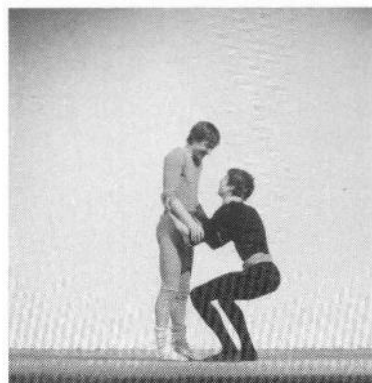
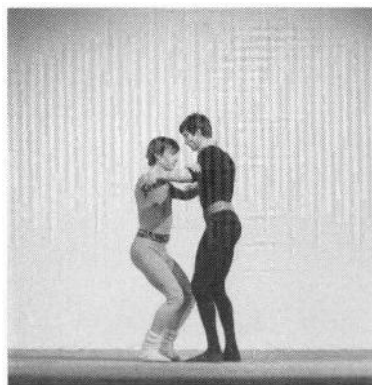




5.* Stoel via tempo

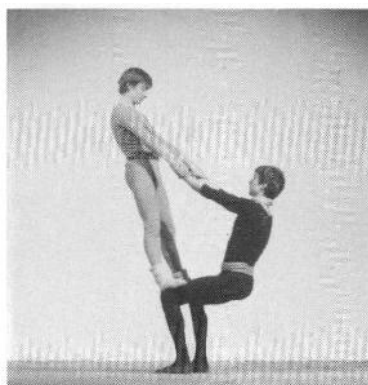
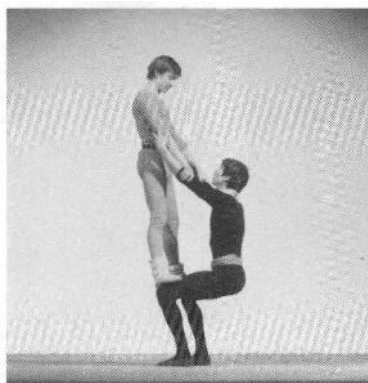
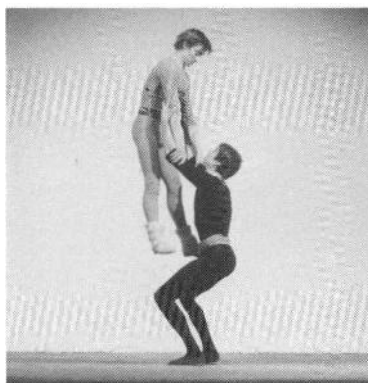
Je staat tegenover elkaar met de armen in de elleboog-greep. **Foto 5.1.**

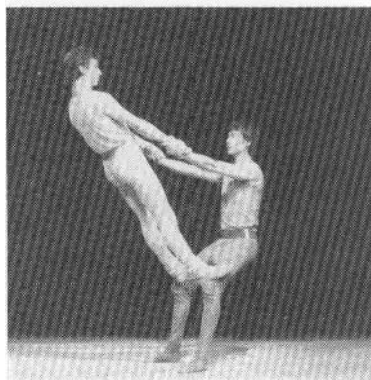
Bij deze truc bereik je de eindpositie m.b.v. een tempo-beweging. O start de beweging met het tempo-sein: hij beweegt de armen van B naar buiten. Op dit sein buigt B de benen als aanzet voor de sprong. **Foto 5.2.**



B *springt recht omhoog* op het moment dat O zijn armen weer naast zijn lichaam brengt. O ondersteunt de sprong van B door hem omhoog te duwen onder de ellebogen *totdat je allebei de armen gestrekt hebt*. Om goed omhoog te kunnen duwen buigt O zijn benen op het moment dat B springt. **Foto 5.3 en 5.4.**

Bij het neerkomen plaatst B zijn voeten op de bovenbenen van O. Daarna glijd je beiden uit tot de pols-pols-greep. **Foto 5.5 en 5.6.**

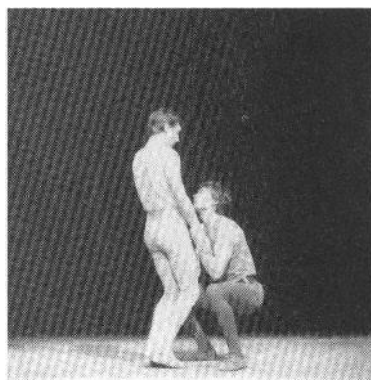




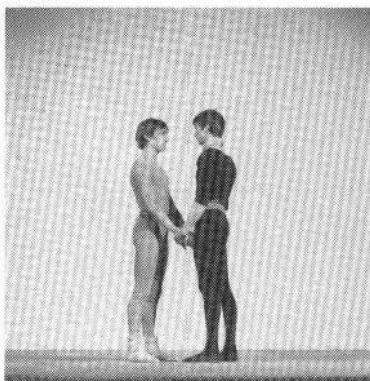
Om B af te zetten strekt A zijn benen ietsje en geeft dan een zetje. B buigt zijn armen niet zodat A hem kan ondersteunen aan de polsen om zachtjes te landen.

Foto 5.7, 5.8 en 5.9.

Vangen: achter B.





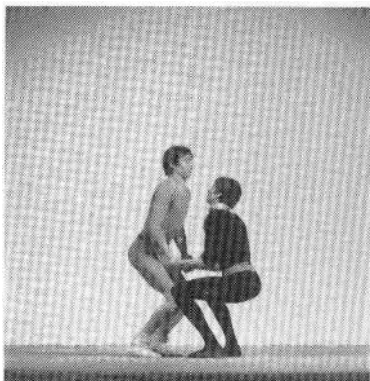


6.* Stoel met pink-duim-greep

Je staat tegenover elkaar met de handen in de pink-duim-greep.

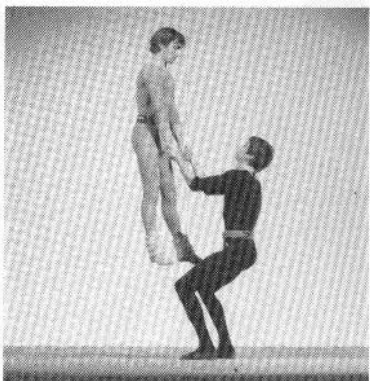
Foto 6.1.

Om de eindpositie te bereiken maak je gebruik van een tempo-beweging. O start de beweging met het tempo-sein: hij beweegt de armen van B naar buiten. In deze beweging buigt B zijn knieën als aanzet voor de sprong. O beweegt de armen van B weer terug. **Foto 6.2.**



Op dit moment springt B, met gestrekte armen, recht omhoog. O ondersteunt de sprong door B omhoog te duwen tot je allebei de armen gestrekt hebt. Om goed omhoog te kunnen duwen buigt O zijn benen op het moment dat B springt. **Foto 6.3.**

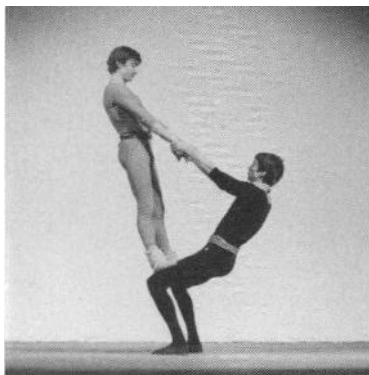
Bij het neerkomen plaatst B de voeten op de bovenbenen van O. Om B recht neer te laten komen buigt O zijn armen. Dan strekt O zijn armen en gaat naar achteren hangen. Hierbij komt ook B meer te hangen. **Foto 6.4.**

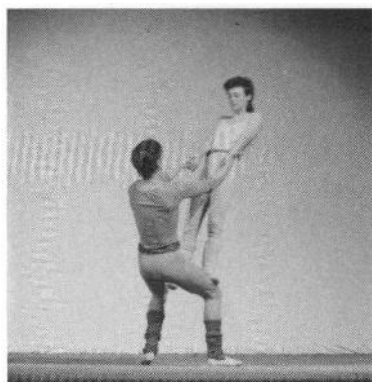
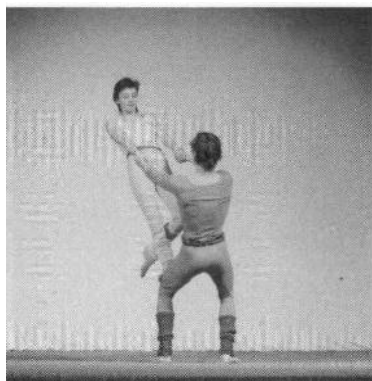
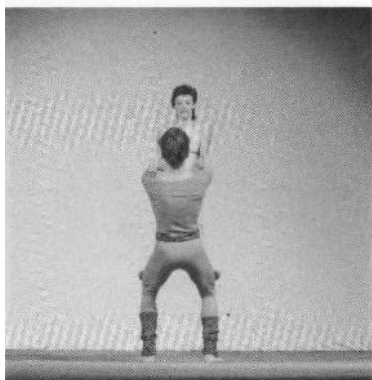


Probeer om de beweging zo vloeiend mogelijk te laten verlopen.

Om B af te zetten strekt O zijn benen ietsje en geeft dan een zetje. B brengt zijn armen naast zijn lichaam zodat O hem kan afremmen.

Vangen: achter B.





7.* Stoel met slagen maken

Je staat in de stoel (truc. nr. 4) en houdt elkaar vast in de pols-pols-greep of in de pink-duim-greep.

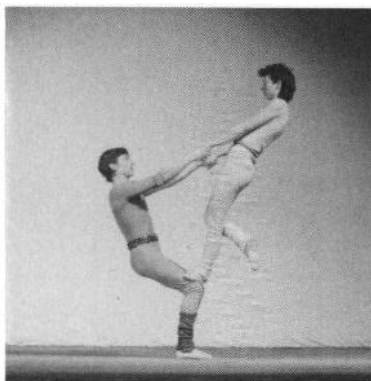
Foto 7.1.

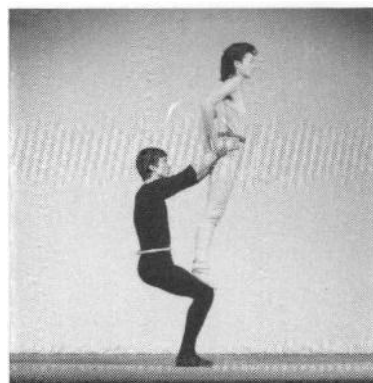
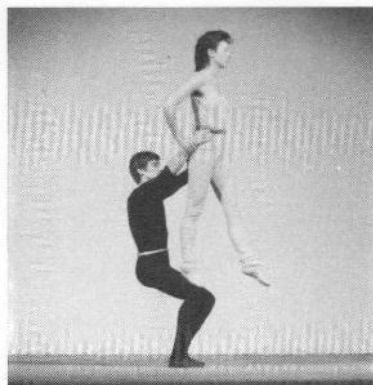
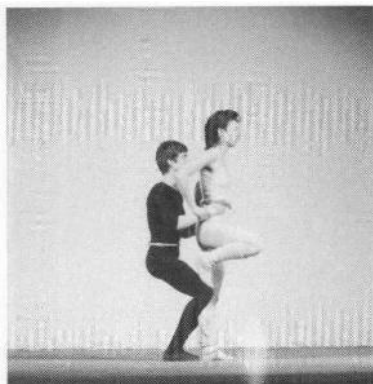
O brengt B op zijn linker been. Hij draait daarbij zijn bovenlijf in de richting van zijn belaste been, om B voldoende steun te geven in de armen. O let erop dat hij voldoende blijft hangen. Je houdt allebei de armen gestrekt. B blijft gestrekt. **Foto 7.2.**

O zwaait dan B met een flinke slinger naar rechts. B plaatst zo snel mogelijk zijn vrije voet op het rechterbeen van O. In de zwaai-beweging gebruikt O zijn rechterbeen als een spil, draait een kwart slag met de klok mee en verplaatst zijn linkerbeen. O let erop dat hij tijdens de beweging voldoende blijft hangen. **Foto 7.3 en 7.4.**

O brengt B weer rustig op zijn linkerbeen. Je kunt de beweging nog enkele keren herhalen.

Vangen: achter B.





8.* Uitbouw via opstap

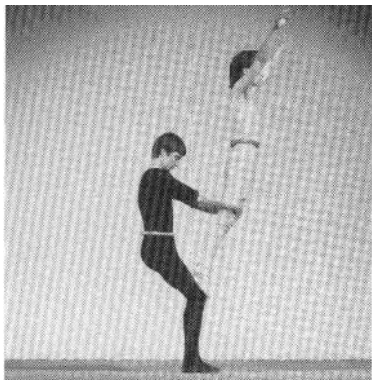
O staat met de benen iets gespreid en gebogen achter B. Hij plaatst de handen om het middel van B. Dan pakt 8 de polsen van O en plaatst één voet helemaal op het achterstaande bovenbeen van O. **Foto 8.1.**

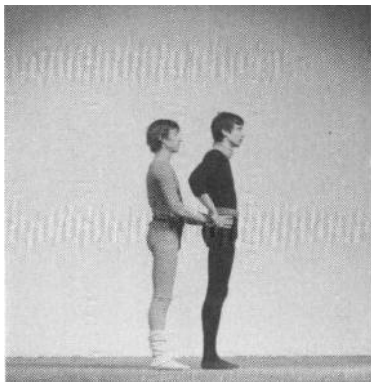
Op het sein (een kniepje) van O stapt B op recht boven dit been. O ondersteunt B door hem omhoog te duwen. Let erop dat B niet te veel op de polsen van O steunt. **Foto 8.2.**

Staat 8 gestrekt dan brengt O hem naar het midden zodat hij ook zijn andere voet kan plaatsen. **Foto 8.3.**

O haalt B iets naar zich toe en plaatst zijn handen één voor één naar de bovenbenen van B. O zoekt nu de positie waarin de truc de minste inspanning kost, door meer of minder te gaan hangen.

Foto 8.4.

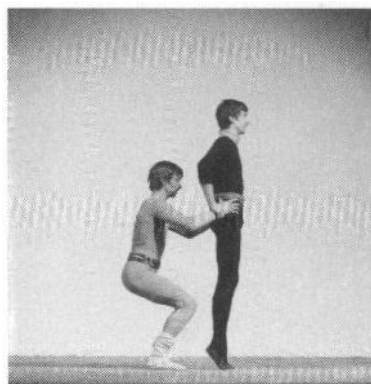
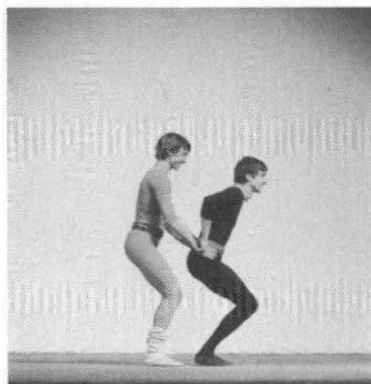




9.* Uitbouw via tempo

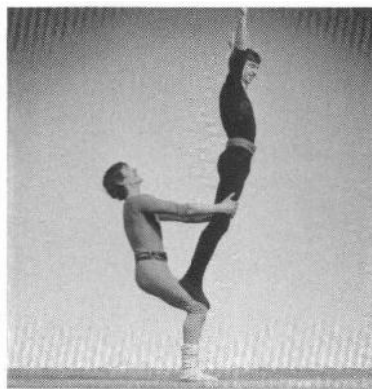
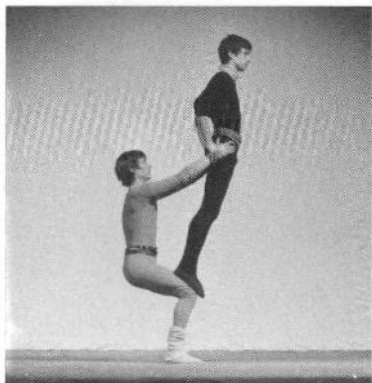
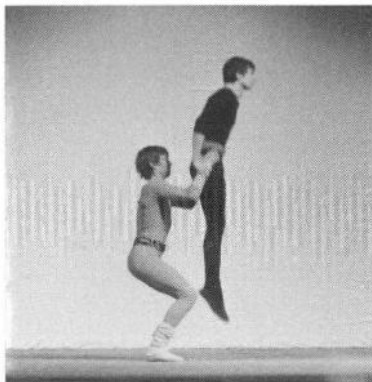
O staat achter B, de handen om diens middel. B pakt de polsen van O met de duimen aan de binnenkant. **Foto 9.1.**

Op een seintje van O (een kneepje) *springt B gestrekt en recht omhoog. O ondersteunt deze sprong door B omhoog te duwen.* Tijdens de sprong buigt O z'n benen en *blijft diep zitten.* **Foto 9.2, 9.3 en 9.4.**



Bij het neerkomen plaatst B de voeten op de bovenbenen van O. De hele voet, dus zowel de tenen als de hak, moet op het bovenbeen staan. **Foto 9.5.**

O heeft nu de armen gestrekt en zoekt het evenwicht op. B kan de polsen van O loslaten. O verplaatst z'n handen één voor één naar de bovenbenen van B en komt iets rechter overeind. O bepaalt de balans door meer of minder te gaan hangen, B blijft gestrekt staan. **Foto 9.6.**





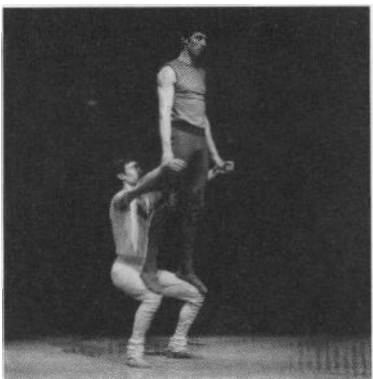
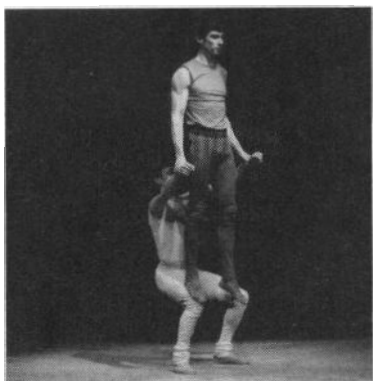
10.* Uitbouw via losse opstap

O staat dicht achter B, brengt zijn armen horizontaal naar voren en buigt ze iets. O houdt de spanning op zijn armen, zodat B hier op kan steunen. O *zakt vrij diep door zijn benen* (stoel positie). B pakt de polsen van O en plaatst één voet helemaal op het achterliggende bovenbeen van O. **Foto 10.1.**

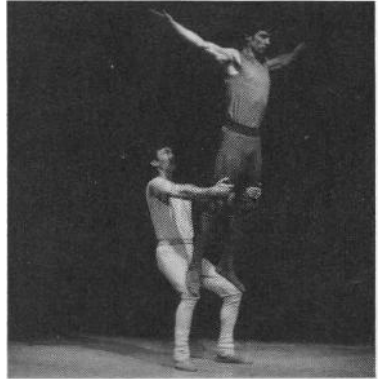
B *strekt'zich recht boven dit been uit* en heeft maar minimale steun van O. **Foto 10.2.**

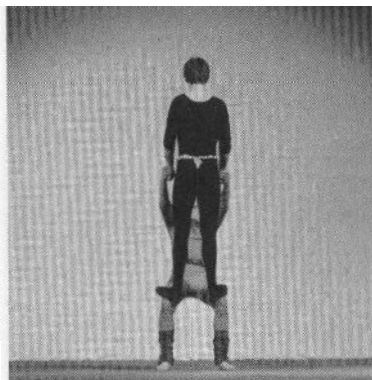
Als B rechtop staat plaatst hij zijn andere voet op het andere been.

Foto 10.3.



O verplaatst zijn handen één voor één naar de bovenbenen van B en komt iets meer overeind, zodat B meer komt te hangen. **Foto 10.4.**





11.* Uitbouw via stoel

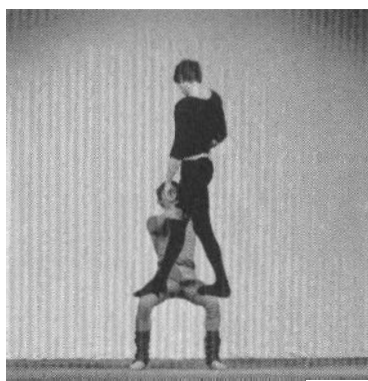
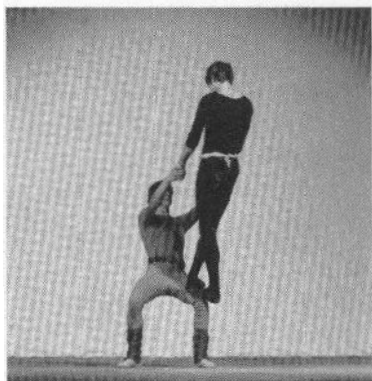
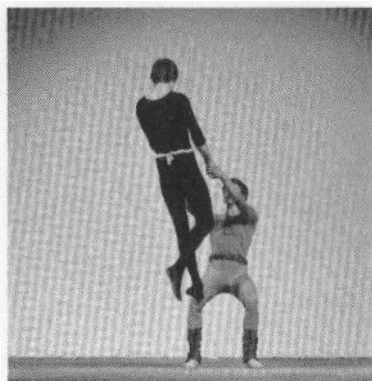
Je begint met de stoel (truc nr. 4). **Foto 11.1.**

Bij de beweging die volgt blijft B strak. O let erop dat hij voldoende blijft hangen.

O beweegt B naar rechts en B plaatst zijn rechtervoet iets hoger op het bovenbeen van O. **Foto 11.2.**

O brengt B boven zijn linker been en B zet zijn linker voet onder de rechter. **Foto 11.3.**

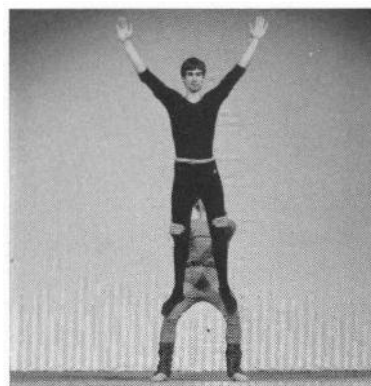
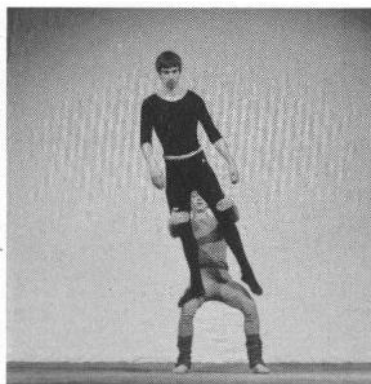
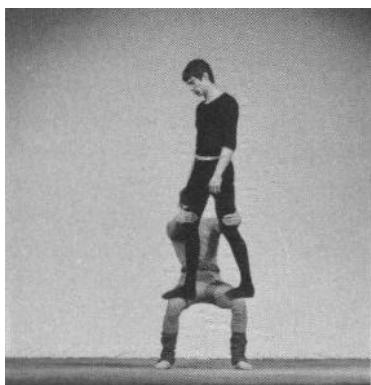
B plaatst zijn rechtervoet op het rechter bovenbeen van O. Daarbij pakt O het rechter bovenbeen van B en haalt hem iets naar zich toe. **Foto 11.4.**

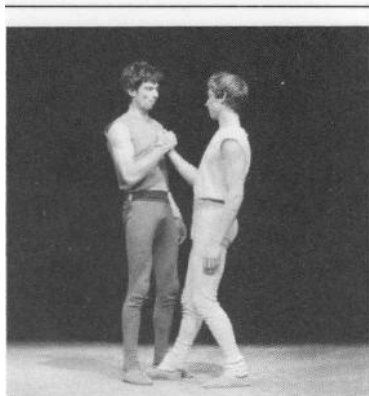


O pakt B ook bij het andere bovenbeen zodat hij B goed kan sturen. **Foto 11.5.**

O brengt B eerst naar rechts zodat B zijn linker voet goed kan plaatsen. Daarna brengt O hem naar links en B plaatst zijn rechter voet goed. **Foto 11.6 en 11.7.**

Vangen: achter B.





12.* Miniwagen

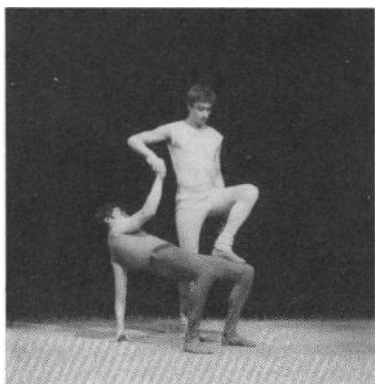
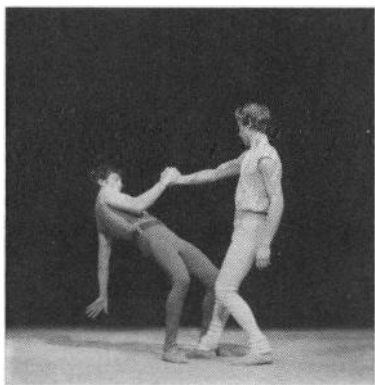
B legt 0 neer, maar op een andere manier dan gebruikelijk. 0 buigt bij de neerleg zijn knieën, houdt zijn bekken omhoog en plaatst één hand naar achteren op de grond, recht onder zijn schouder. **Foto 12.1 en 12.2.**

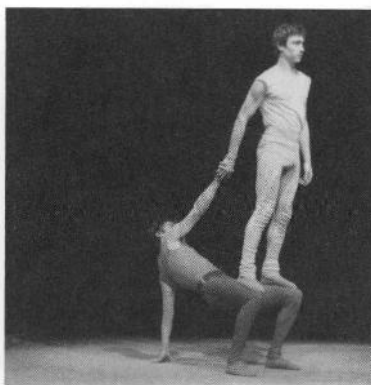
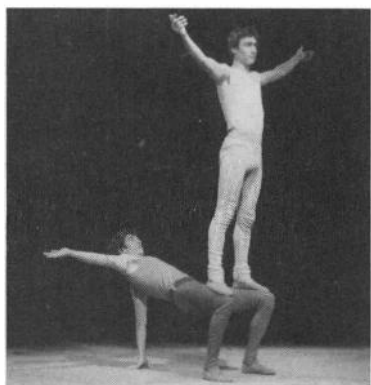
B staat aan de zijkant van 0, aan de kant waar 0 zijn hand op de grond heeft geplaatst. B pakt de andere hand van 0 in de vingerpols-greep beet en plaatst alvast één voet helemaal op een bovenbeen van 0, dicht bij de knieën.

Foto 12.3.

0 buigt zijn arm waarmee hij B beet heeft iets en stapt, steunend op de hand van 0, rechtop op de benen van 0. 0 moet er goed op letten zijn benen niet te bewegen.

Foto 12.4 en 12.5.





O en B strekken allebei hun armen. **Foto 12.6.**

O duwt zijn bekken nu nog iets hoger en beweegt zijn knieën ietsje over zijn voeten. B, die volledig gestrekt blijft, komt hierdoor iets naar voren te hangen. **Foto 12.7.**

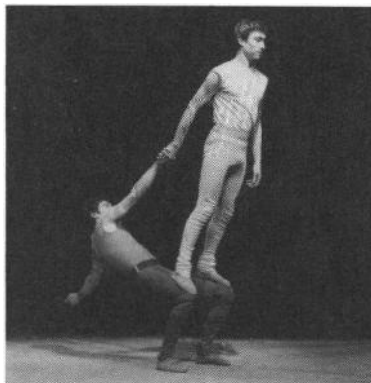
O komt met zijn hand los van de grond en pakt daarmee de hand van B, ook in de vinger-pols-greep.

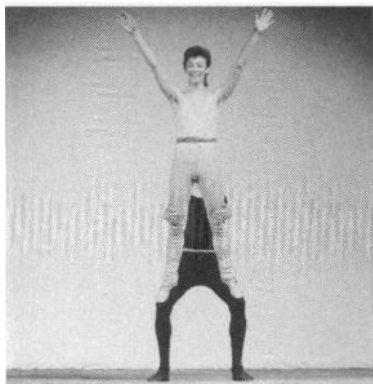
Daarna kan O zich verder opstrekken tot in de stoel-positie.

Foto 12.8.

O zet B neer via een tempo, zoals bij de stoel (zie pag. 22).

Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.





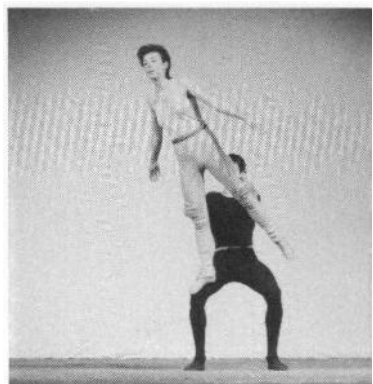
13.* Arabesk

B staat in de uitbouw bij 0 (truc nr. 8). **Foto 13.1.**

O brengt B met een kleine zwaai op één been. **Foto 13.2.**

O pakt dat been met twee handen vast. *Dit been moet zo recht mogelijk staan, zodat B hier niet in hangt.*

Vervolgens brengt B de romp gestrekt voorover (de schouders hoog) en strekt zijn vrije been naar achteren tot loodrecht op het standbeen. **Foto 13.3.**



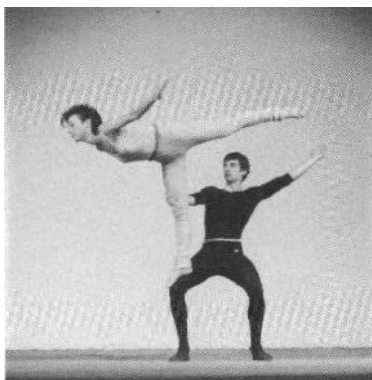
Eventueel kan B de voet hierbij iets dwars draaien.

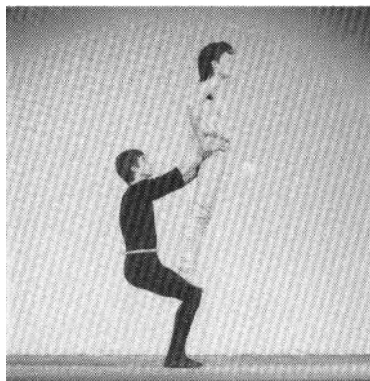
Bij voldoende stabiliteit kan O de arm aan de kant van z'n onbelaste been loslaten. **Foto 13.4.**

Terug: O pakt met z'n vrije hand het vrije been van B en plaatst dit terug op zijn bovenbeen.

B gaat weer in de uitbouw staan.

Vangen: rechts voor B, aan het bovenlijf.



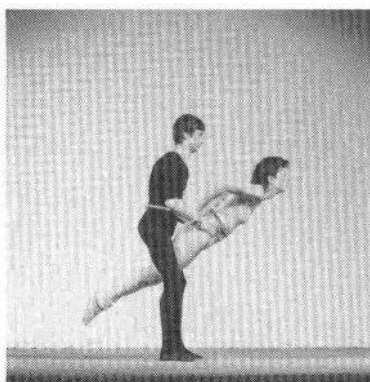
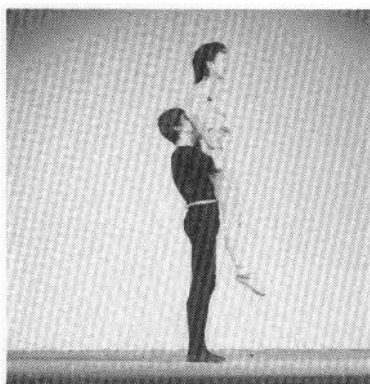


14.* Zweefhangplank

Je staat in de uitbouw (truc nr. 8). O plaatst zijn handen om het heupbot van B met de duimen naar achteren gericht. B pakt de polsen van O vast en duwt ze tegen zijn lichaam. **Foto 14.1.**

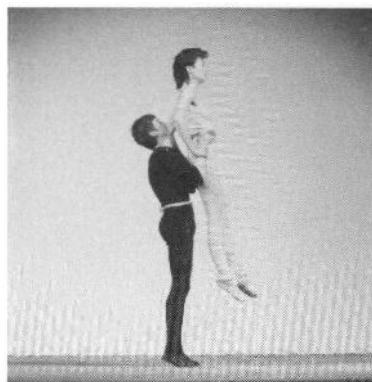
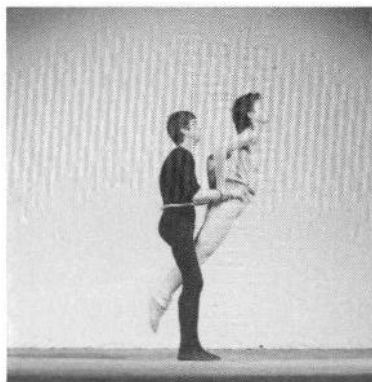
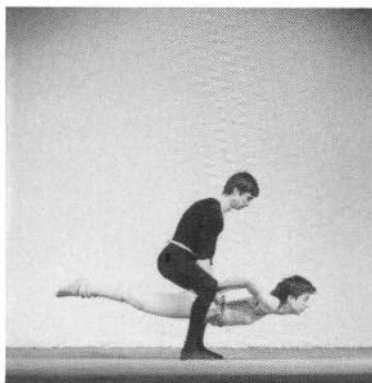
Nu gaat O in één beweging staan en brengt daarbij B tegen zijn borst. **Foto 14.2.**

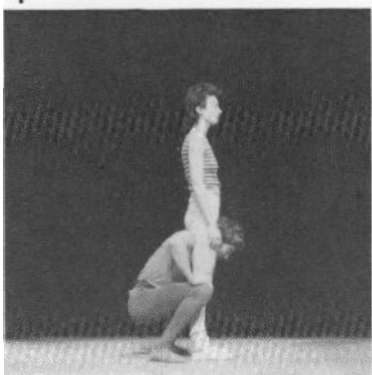
O laat B langzaam zakken en draaien totdat B horizontaal tussen de benen van O hangt. **Foto 14.3 en 14.4.**



O moet er goed op letten dat hij zoveel mogelijk tilt met zijn benen en niet met zijn rug. *Met een rechte rug til/endus.* Bij het terugbrengen van B beweegt O hem zo dicht mogelijk langs zijn lichaam. O maakt de beweging lichter door B eerst iets naar achteren te schommelen alvorens hem op te tillen. B kan de beweging gemakkelijker maken *door zich iets hol te trekken en goed op de potsen te steunen.* **Foto 14.5 en 14.6.**

Vangen: bij schouders B.





15.* Schouderzit via oppak

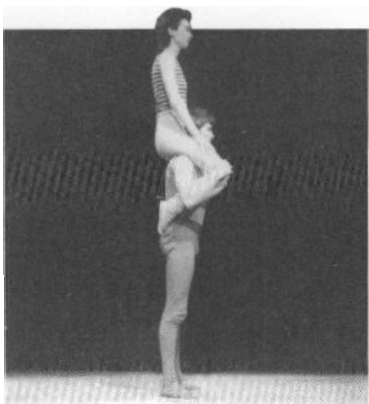
B staat met de benen iets gespreid. O zit vlak achter B op de hurken. O plaatst zijn nek hoog tussen de benen van B. **Foto 15.1.**

Terwijl B de benen gestrekt houdt haalt O hem iets naar achteren met zijn hoofd. B komt nu met rechte rug op de schouders van O te zitten. **Foto 15.2.**

O gaat vervolgens staan en tilt vanuit zijn benen. O houdt z'n rug dus recht. **Foto 15.3.**

Zodra O staat klemt B de voeten achter de rug van O. B brengt zijn zwaartepunt precies boven dat van O. **Foto 15.4.**

Vangen: B aan de zijkant ondersteunen.



16.* Uitbouw via schouderzit

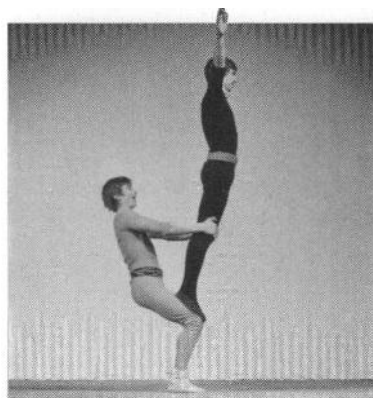
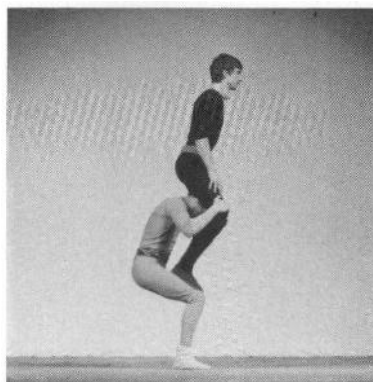
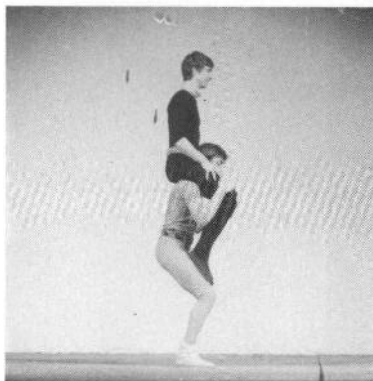
8 zit op de schouders van 0 (zie vorige pagina)

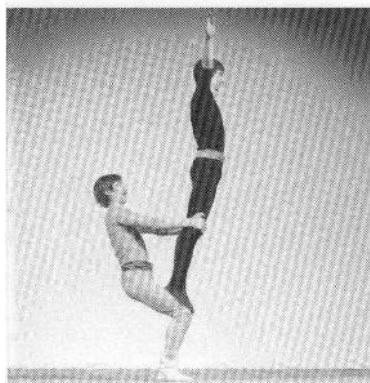
Op een seintje (een tikje tegen de bovenbenen) van 0 haalt 8 zijn benen achter de rug van 0 weg. Gestuurd door 0 plaatst 8 zijn voeten over de hele lengte op de bovenbenen van 0. 0 pakt de handen over naar de bovenbenen van 8. **Foto 16.1.**

8 brengt het gewicht boven zijn voeten en 0 haalt zijn hoofd tussen de benen van 8 door. **Foto 16.2.**

Dan gaat B rechtop staan. 0 kan nu zijn armen strekken zodat je allebei komt te hangen. **Foto 16.3.**

Vangen: opzij van 8, aan de bovenarmen.



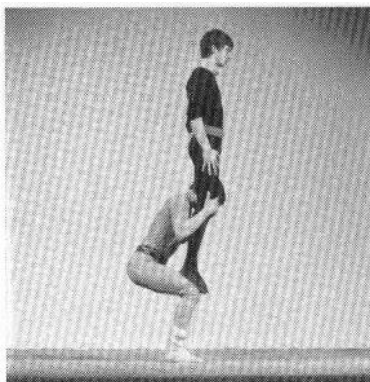
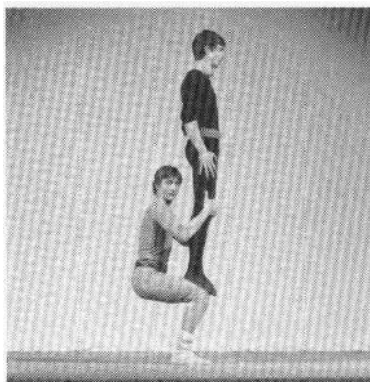


17.* Schouderzit via uitbouw

Je begint deze truc vanuit de uitbouw (truc nr. 8). **Foto 17.1.**

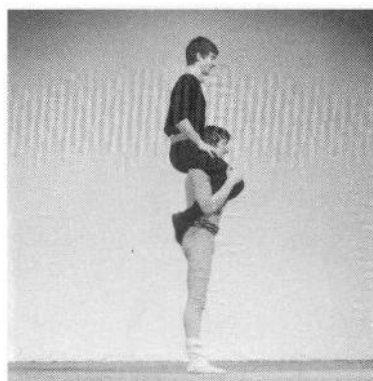
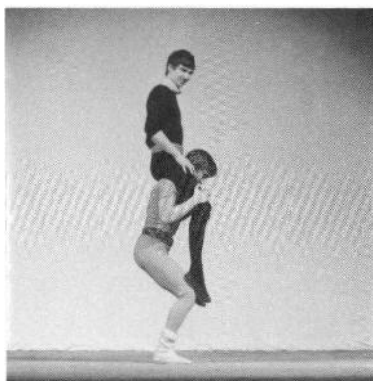
O zakt iets door de knieën en haalt B naar zich toe. B *blijft gestrekt* en komt nagenoeg op zichzelf te staan. **Foto 17.2.**

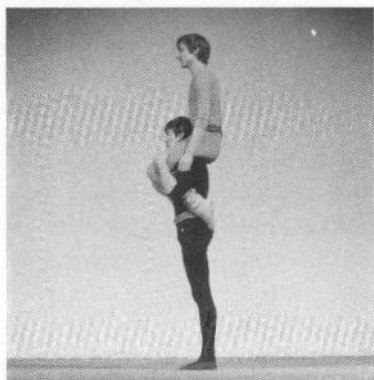
O brengt zijn hoofd tussen de benen van B en komt voorzichtig omhoog waardoor hij B dwingt om te gaan zitten. B let erop dat hij bij het zitten niet naar voren gaat hangen. **Foto 17.3 en 17.4.**



Nu gaat O staan en B brengt zijn benen achter de rug van O, zo dat hij in het verlengde van O komt te zitten. **Foto 17.5.**

Vangen: opzij van B, aan de bovenarmen.





18.* Schouderzit - afplanken

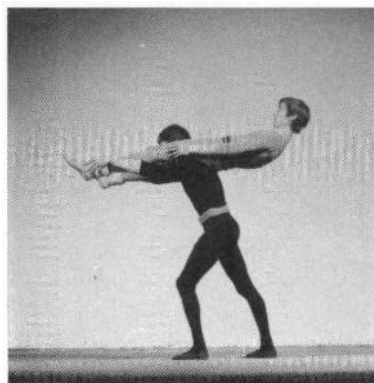
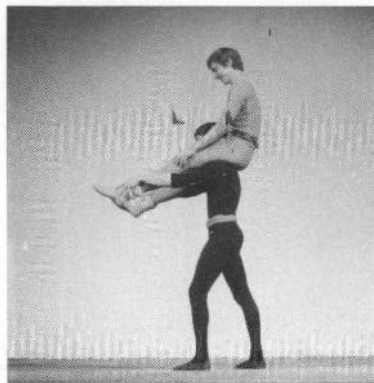
B zit op de schouders bij O (truc nr. 15). **Foto 18.1.**

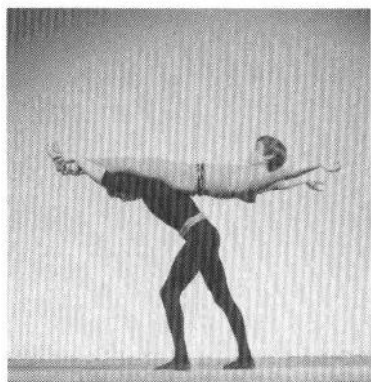
Op een seintje van O (kneepje) strekt B de benen naar voren. O pakt de enkels van B buitenlangs vast en plaatst één been naar voren. B flext zijn voeten zodat O hier, met name later in de beweging, veel steun aan kan geven.

Foto 18.2.

O buigt iets naar voren om tegenwicht te bieden aan B die nu naar achteren gaat liggen. B komt horizontaal te liggen en houdt het lichaam gestrekt. O geeft flinke tegendruk aan de enkels van B.

Foto 18.3.

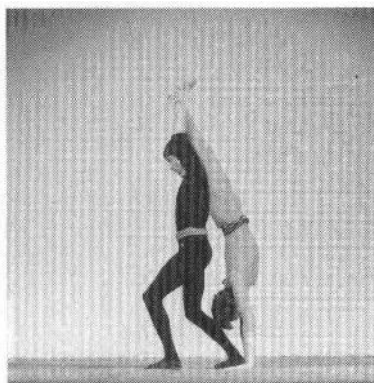




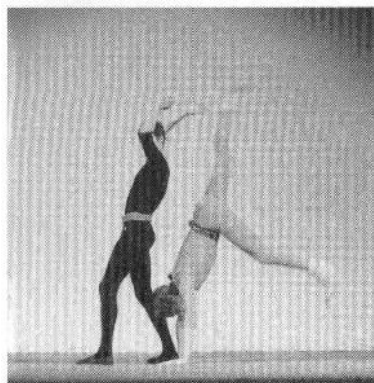
O buigt nog iets verder naar voren, brengt zijn hoofd onder de benen van B en sluit deze benen. B strekt zijn armen in de lengterichting. **Foto 18.4.**

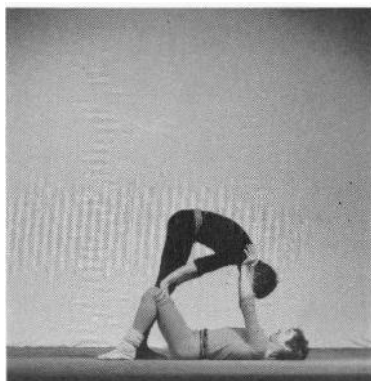
O geeft B steun met zijn rug en draait hem tot in de handstand. O buigt hierbij de benen om B rustig op z'n handen te kunnen zetten. **Foto 18.5 en 18.6.**

B gaat staan vanuit de handstand. O laat de enkels van Blos. **Foto 18.7.**



Vangen: opzij, onder de schouders van B.



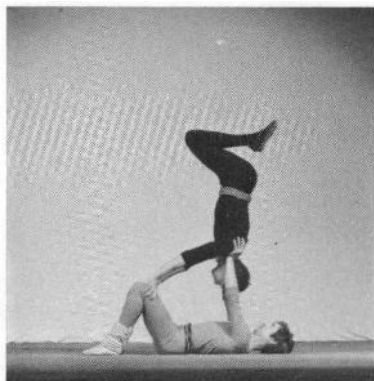


19.* Bolk knieën

B legt O neer. B staat tussen de benen van O, plaatst de handen boven de knieën en legt z'n schouders in de handen van O. *O heeft de armen gestrekt*, de vingers en de duimen wijzen naar dezelfde kant. **Foto 19.1.**

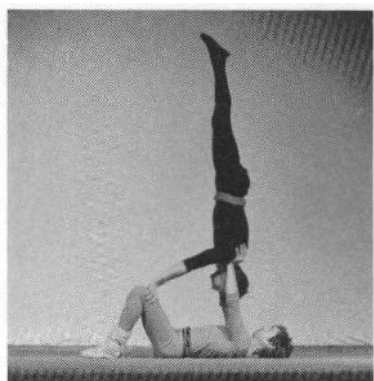
B springt of draait met ingetrokken benen in de bolk. B *strekt zijn armen zodra zijn gewicht boven de armen van O is*. Zodra B de armen gestrekt heeft duwt O de schouders van B iets in de richting van zijn knieën, om te voorkomen dat B losraakt. **Foto 19.2.**

Staat de truc stabiel, dan kan B, langzaam, de benen strekken. O geeft aanwijzingen over de positie van B: hij moet B in één lijn zien staan. Hij geeft aan of hij meer of minder voeten of billen wil zien. **Foto 19.3.**

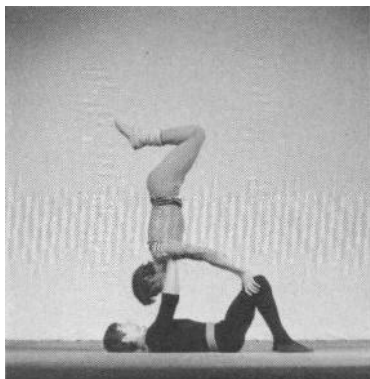


Vangen: opzij, aan de heupen van B.

B kan ook doorslaan. In dat geval blijft O de schouders van B ondersteunen en komt B op zijn voeten terecht. Vangen onder de rug van B.







20.* Kikker via bolk knieën

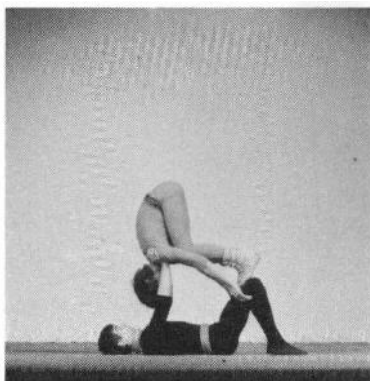
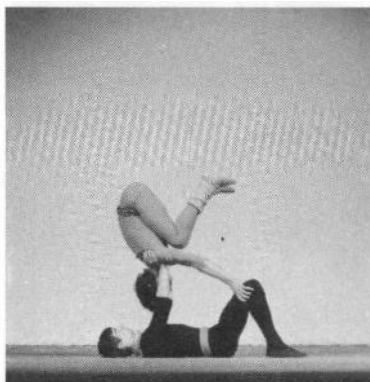
B staat met gestrekte benen bij O in de bolk (zie foto 19.3).

B buigt zijn benen, brengt zijn knieën naar zijn borst en brengt zijn voeten naar de knieën van O.

Foto 20.1.

Daarbij maakt hij zich zo klein mogelijk. Om rustig te kunnen draaien beweegt B *zijn bekken iets over de armen van O*. Door zijn handen te flexen maakt O de beweging gemakkelijker voor B.

Foto 20.2 en 20.3.

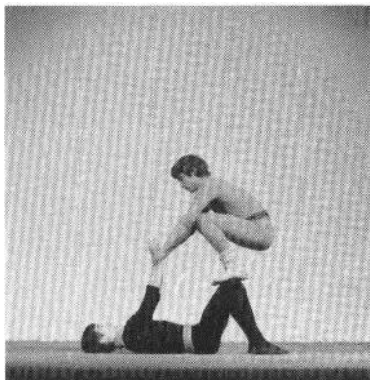
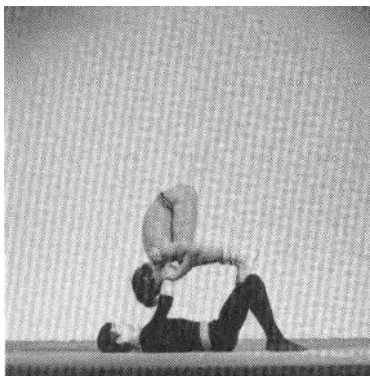


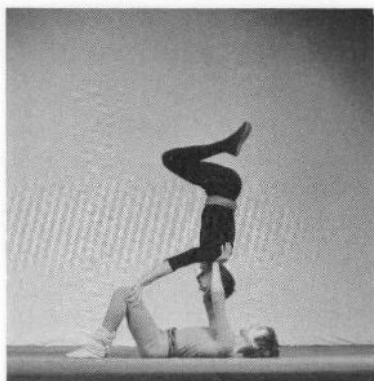
Als B zijn voeten op de knieën van O heeft geplaatst brengt hij zijn handen aan de polsen van O. **Foto 20.4.**

Nu geeft O een klein zetje met zijn armen (eerst even buigen) en B neemt de beweging over door zich *omhoog en achteruit te duwen* op de polsen van O. B komt in hurkzit op de knieën van O. **Foto 20.5.**

O en B pakken de handen één voor één over in de pink-duimgreep.

Vangen: opzij of achter B.



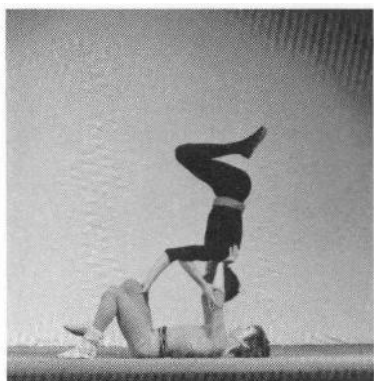
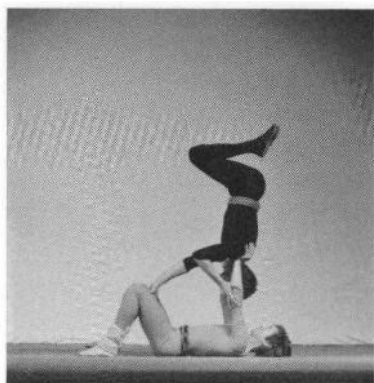


21.** Losse bolk via bolk knieën

B staat in de bolk bij O (truc nr. 19). **Foto 21.1.**

Op een seintje van O haalt B één hand van een been van O en plaatst deze vlak boven de elleboog tegen de arm van O. De duimwijstnaarbuiten. **Foto21.2.**

B brengt zijn zwaartepunt precies boven zijn schouders. O brengt de arm, waartegen de hand van B geplaatst is, recht boven z'n schouder. **Foto 21.3.**



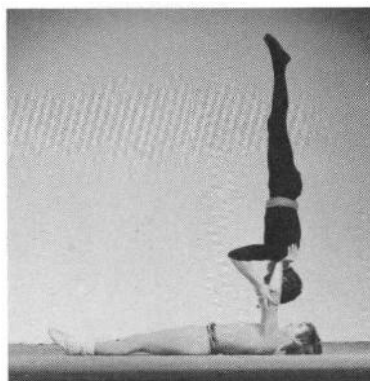
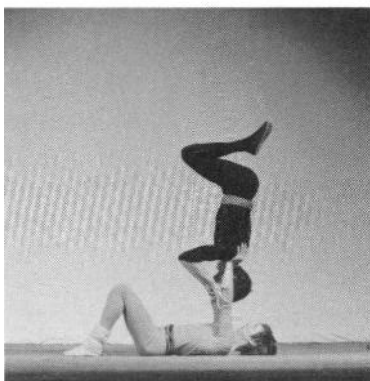
Vervolgens brengt O de andere hand van B met zijn been in de richting van zijn elleboog. Tegelijkertijd brengt O ook deze arm recht boven z'n schouder. B plaatst ook deze hand tegen de arm van O en houdt zijn ellebogen bij elkaar. **Foto 21.4.**

O kan helpen bij het balanceren door z'n handen meer of minder te flexen. B kan nu voorzichtig de benen strekken. **Foto 21.5.**

Als variatie kan B vanaf het begin zijn benen gestrekt houden.

Vangen: opzij, aan de heupen van B.

B kan ook doorslaan. In dat geval blijft O de schouders van B ondersteunen en komt B op zijn voeten terecht. Vangen onder de rug van B.





22. ** Losse balk via inspringen

Dit is een andere manier om in de losse balk te komen. B legt O neer en gaat met de benen gespreid over O heen staan. O strekt zijn armen omhoog en B legt zijn schouders in de handen van O. Daarbij houdt O vingers en duim aan dezelfde kant. B brengt zijn bekken also hoog mogelijk door met zijn benen in de richting van zijn handen te lopen. Daarbij mag hij *niet de armen van O wegduwen*. **Foto 22.1.**



B springt in en brengt, met ingetrokken benen, zijn bekken zo snel mogelijk boven zijn schouders. Hierbij kan O eventueel helpen door B enigszins te schep- pen, door zijn armen iets te bui- gen. B *houdt zijn ellebogen bij el- kaar*. **Foto 22.2 en 22.3.**

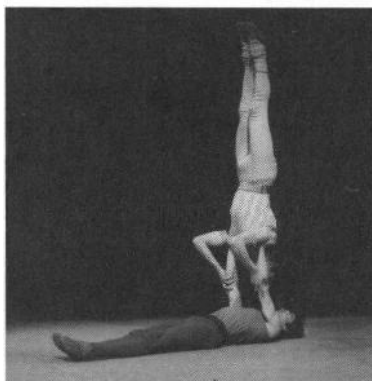
Als B stabiel staat kan hij zijn be- nen strekken. **Foto 22.4.**

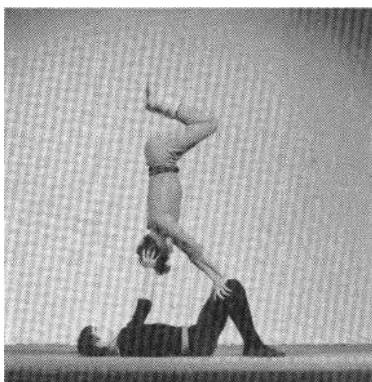
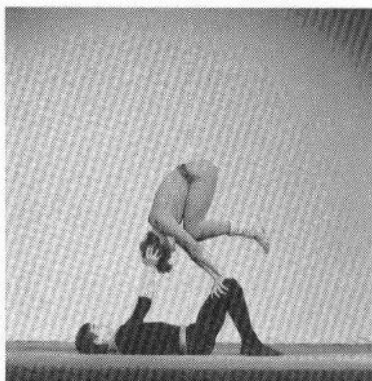
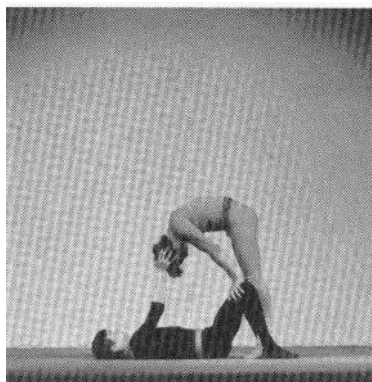
Je kunt deze truc afwerken door langzaam terug te draaien naar de grond. B brengt zijn benen te- rug maar houdt zijn gewicht zo lang mogelijk recht boven de han- den van O door *zijn bekken iets over zijn schouders te brengen*. O helpt B door zijn handen iets te flexen.



Vangen: opzij, aan de heupen van B.

B kan ook doorslaan. In dat geval blijft O de schouders van B ondersteunen en komt B op zijn voeten terecht. Vangen onder de rug van B.





23.** Hoofdbolk

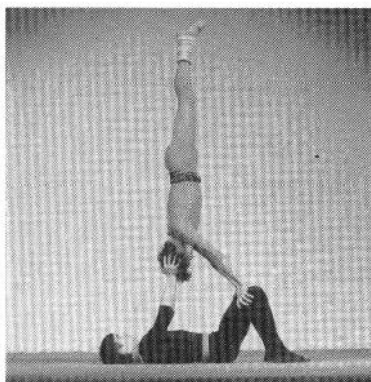
B legt O neer en plaatst zijn handen vlak boven de knieën van O. B buigt verder voorover en O plaatst zijn handen op het hoofd van B. Hij plaatst zijn handen als volgt: duimmuizen en duimen tegen elkaar, palmen op de kruin, duimen naar de achterzijde van het hoofd wijzend en de vingers in de richting van de oren. O en B strekken allebei hun armen. **Foto 23.1.**

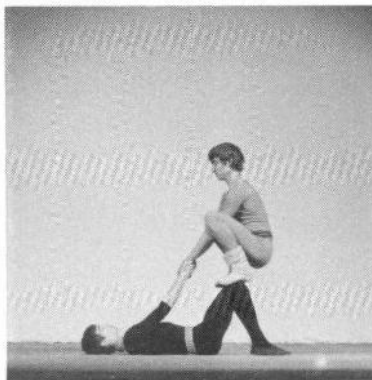
B houdt zijn nek strak met zijn kin naar z'n borst en springt in de bolk. Om hoofd en nek te ontlasten kan hij meer dan bij de gewone bolk op zijn armen steunen. **Foto 23.2 en 23.3.**

De zijwaartse stabiliteit is bij deze bolk moeilijker dan bij de gewone. Daarom moet O het hoofd van B zo goed mogelijk op de plaats houden. Als B stabiel staat strekt hij de benen. **Foto 23.4.**

Vangen: opzij aan de heupen van B.

B mag hier niet doorslaan omdat dit slecht is voor zijn nek.



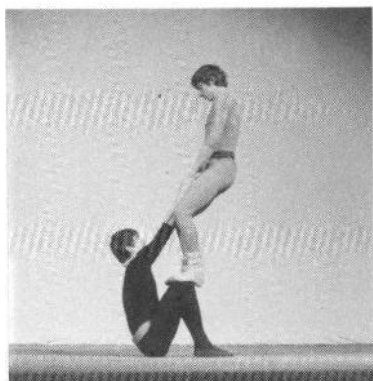
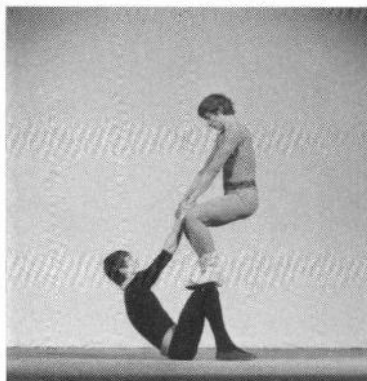


24. * Stoel via kikker

De beginpositie kun je bereiken via de balk (truc nr. 19) of via de opstap, die we hier beschrijven. B legt O neer en O trekt zijn knieën op. Je pakt elkaar vast in de pink-duim-greep. Steunend op de armen van O stapt B op de knieën van O en gaat op zijn hurken zitten. B houdt zijn armen tussen de knieën. **Foto 24.1.**

Bij de beweging die volgt *houd je allebei de armen gestrekt.* O brengt de beweging op gang door zijn schouders omhoog te brengen. B neemt de beweging onmiddellijk over door vanuit zijn benen schuin omhoog te komen. *Hij doet dit met een rechte rug en let erop niet met zijn bekken naar achteren te gaan hangen.* **Foto 24.2.**

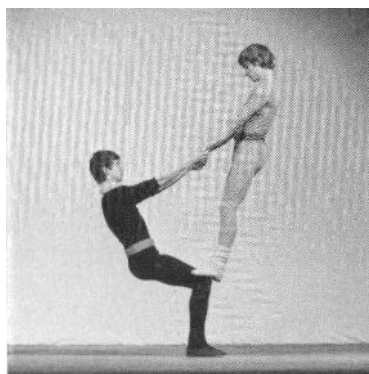
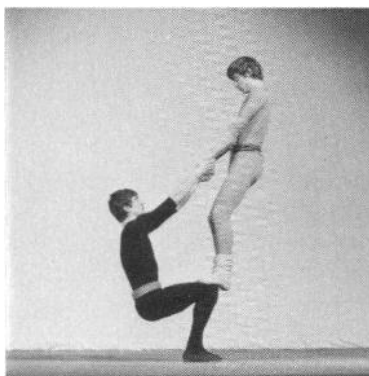
O blijft met zijn billen op de grond totdat hij zijn schouders vlak bij zijn knieën gebracht heeft. **Foto 24.3.**

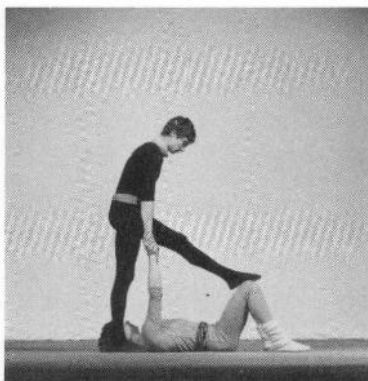


Nu komt O met zijn billen los van de grond geholpen door B. **foto. 24.4.**

Dan komt O tot in de stoel positie terwijl B zich volledig strekt. **Foto 24.5.**

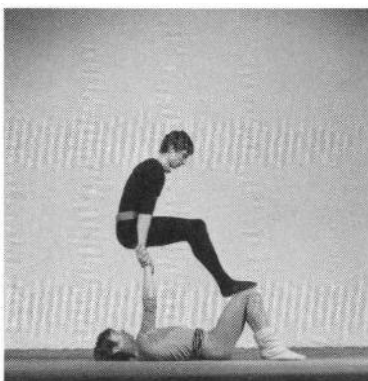
Vangen: achter B.





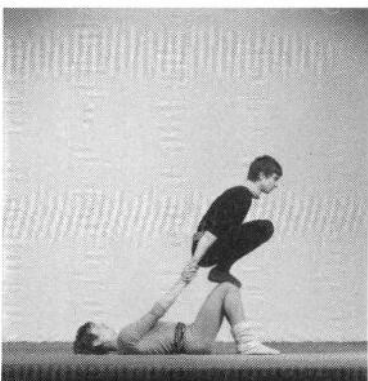
25.* Stoel achterwaarts via kikker

B legt O neer en gaat met zijn voeten om het hoofd van O staan. O trekt zijn knieën op. Dan pak je elkaar vast in de vinger-pols-greep. *Bij alle bewegingen die volgen houd je allebei de armen gestrekt.* B plaatst één voet op een knie van O. **Foto 25.1.**



B brengt zijn gewicht boven de armen en plaatst de andere voet op de vrije knie van O. Let erop dat O het gewicht van B nog recht boven zijn schouders draagt. **Foto 25.2.**

O brengt B van zich weg zodat B op zich zelf kan zitten in de hurkzit. **Foto 25.3.**

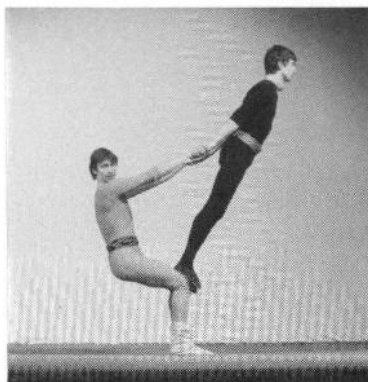
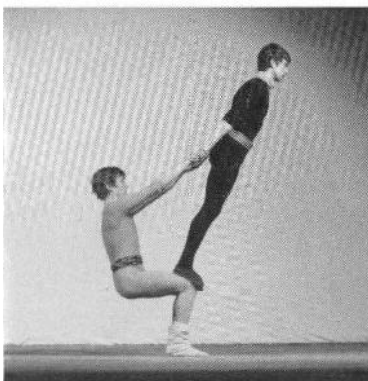
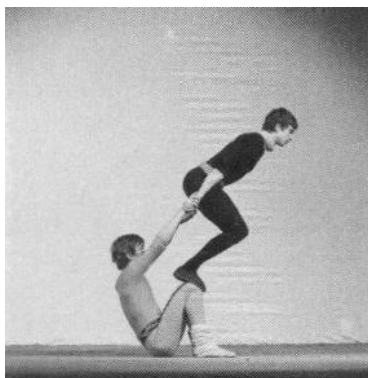


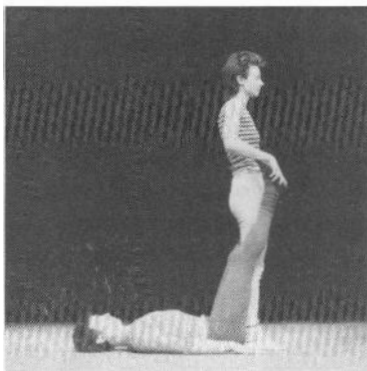
De beweging die nu volgt is vergelijkbaar met stoel via kikker (zie vorige pagina). Probeer hem zo vloeiend mogelijk te maken. O geeft B een eerste zetje omhoog waarna B het initiatief overneemt en schuin omhoog gaat. B let erop dat zijn schouders vanaf het begin mee omhoog gaan en dat hij gaat staan vanuit zijn benen. O laat zich eerst met zijn bovenlijf naar zijn knieën rollen en komt vervolgens op zijn voeten te staan. **Foto 25.4.**

Op het moment dat de billen van O loskomen van de grond brengt hij zijn bovenlijf naar achteren om met B in evenwicht te blijven. B staat helemaal gestrekt op de bovenbenen van O. **Foto 25.5 en 25.6.**

Als variatie kan B met twee benen tegelijk inspringen.

Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.





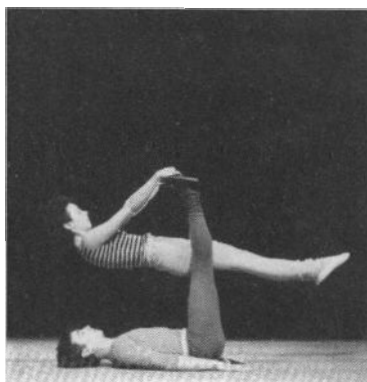
26.* Plank tussen benen

B legt O neer en gaat met zijn hielen tegen de billen van O staan. O strekt zijn benen en houdt ze iets schuin naar voren. O klemt de bovenbenen van B en heeft zijn voeten ietsje gespietst. B pakt de voeten van O. **Foto 26.1.**

O haalt zijn benen naar zich toe zodat B, *die helemaal gestrekt blijft*, hier tussen komt te hangen. O blijft B goed klemmen. **Foto 26.2.**

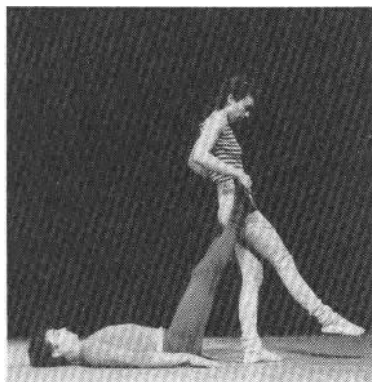
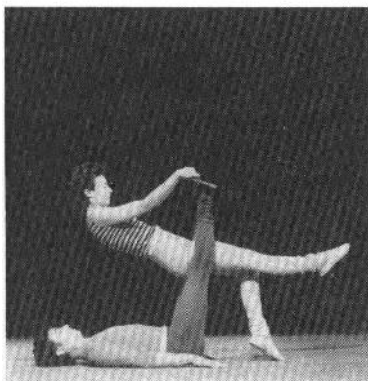


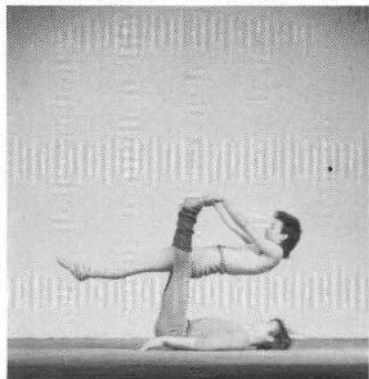
B laat zich langzaam in horizontale stand draaien door zijn armen langzaam te strekken. O *houdt zijn benen recht boven zijn bekken* en B *let erop dat hij zijn bekken niet laat zakken*. **Foto 26.3.**



Na een seintje (een tikje tegen de rug) beweegt O zijn benen van zich af terwijl B zich aan zijn armen omhoog trekt en tot staan komt. Hierbij spietst O zijn voeten. **Foto 26.4 en 26.5.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.



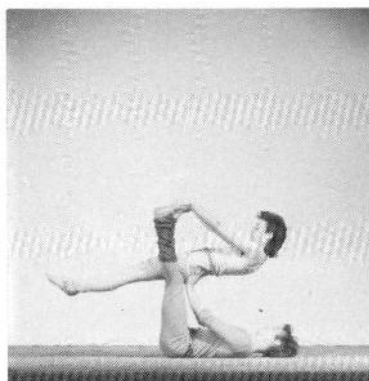
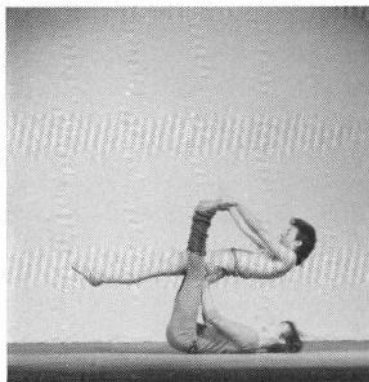


27.* Plank op handen via plank tussen benen

B ligt als plank tussen de benen van A (zie vorige pagina). **Foto 27.1.**

A plaatst zijn handen op de billen van B, niet te ver naar de zijkant, met de vingers naar het hoofd wijzend. Bij de beweging die volgt blijft B *volkomen gestrekt*. **Foto 27.2.**

A maakt een kleine schommelbeweging met zijn benen door ze eerst van zijn schouders af en daarna er naartoe te bewegen. Daarbij houdt hij zijn benen gestrekt. **Foto 27.3.**

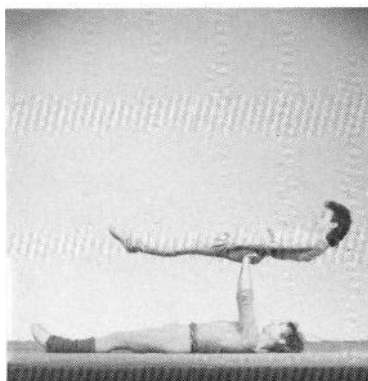
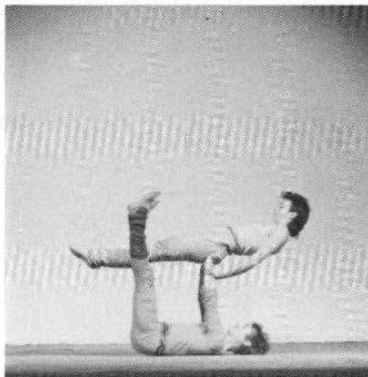


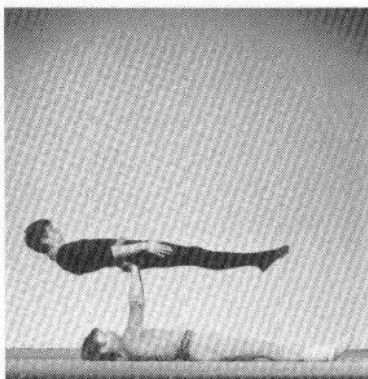
Terwijl Ode benen naar zich toe beweegt (om het zwaartepunt van B boven zijn schouders te brengen) duwt B zichzelf aan de voeten van O omhoog. O neemt het gewicht van B over op de handen en zorgt ervoor dat Bontspannen ligt. B pakt de handen over naar de polsen. De armen van O staan recht boven zijn schouders. **Foto 27.4.**

Als B stabiel ligt kan O zijn benen op de grond leggen. O kan de houding van B bepalen door zijn handen te flexen of te spietsen.

Foto 27.5.

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.

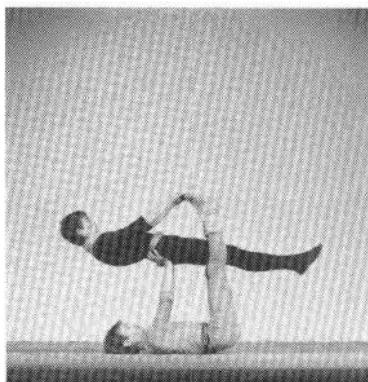




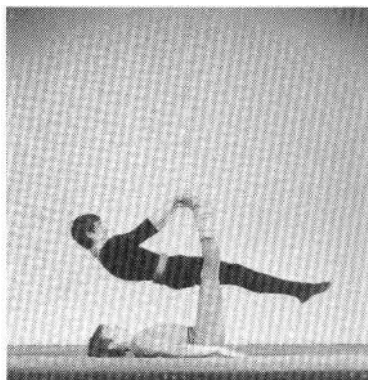
28.* Plank tussen benen via plank op handen

B ligt in plank op handen van O (zie vorige pagina). **Foto 28.1.**

O brengt zijn benen omhoog, strekt ze en plaatst ze tegen de bovenbenen van B. B pakt de voeten van O vast. O heeft zijn voeten iets gespietst. *B let erop dat hij zijn lichaam gestrekt houdt en zijn bekken niet laat doorzakken.* O klemmt zijn benen goed tegen die van B zodat die niet naar beneden kan glijden. **Foto 28.2.** O beweegt zijn benen terug tot recht boven zijn bekken en neemt de handen weg. **Foto 28.3.**



Vangen: opzij. aan het bovenlijf van B.





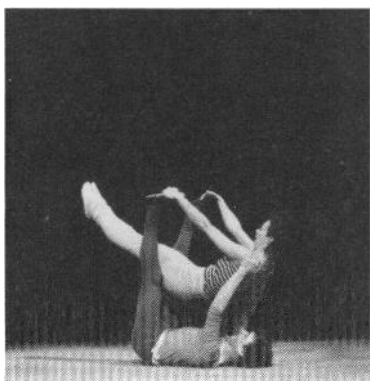
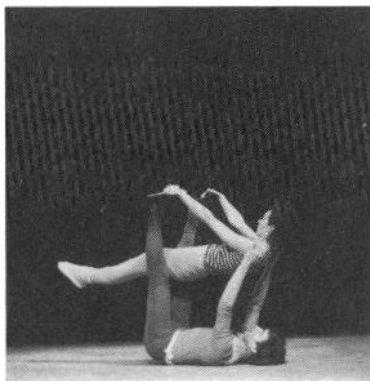


29. ** Omgekeerde bolk via plank tussen benen

B ligt in plank tussen de benen van O (truc nr. 26). **Foto 29.1.**

O klemt de benen van B vrij hoog op de bovenbenen, dus niet te dicht bij de knieën. O plaatst zijn handen op de schouders van B, de duimen aan de rugzijde en de vingers aan de borstzijde. **Foto 29.2.**

Op een seintje van O (een kneepje) brengt B zijn knieën met gestrekte benen naar zijn gezicht toe en werpt vervolgens zijn benen en bekken omhoog. B steunt daarbij op zijn armen, zonder hier te veel aan te trekken. **Foto 29.3, 29.4 en 29.5.**

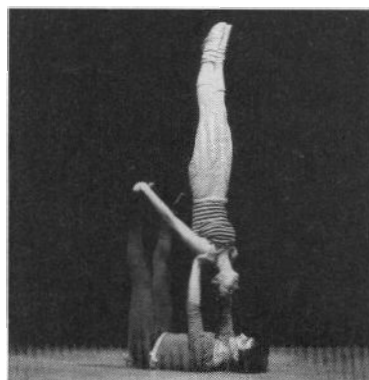
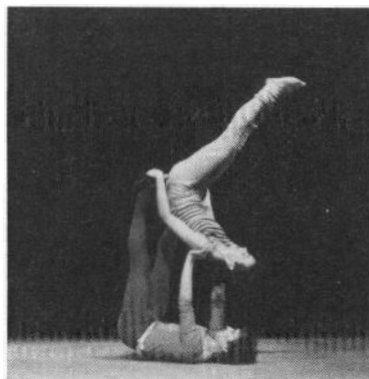
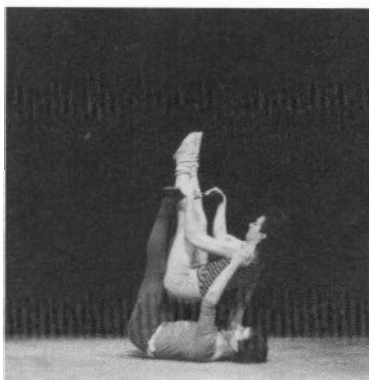


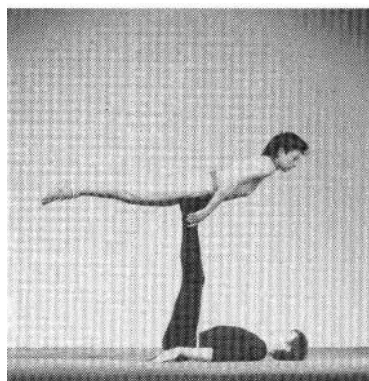
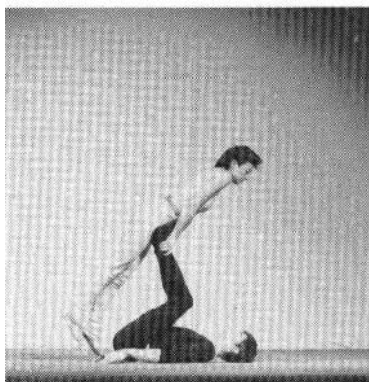
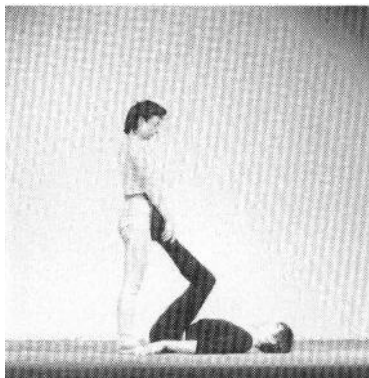
O schept B eventueel tijdens de beweging door zijn armen iets te buigen en ze pas weer te strekken als het gewicht van B boven zijn armen is. B komt nu in de omgekeerde balk. O en B hebben allebei hun armen gestrekt. **Foto 29.6.**

Neerzetten: B kan zijn benen één voor één naar de grond brengen aan de hoofdzijde van O.

Een andere mogelijkheid is dat B naar plank op voeten gaat (truc nr. 38).

Vangen: opzij, aan de bovenbenen van B.





30.* Snoek op voeten

B legt O neer en plaatst zijn tenen tegen de billen van O. O plaatst zijn voeten op de heupen van B, de tenen over het heupbot. De voeten staan in de lengte gericht en zover mogelijk naar buiten. B pakt O bij de enkels. **Foto 30.1.** In de beweging die volgt *blijft B zoveel mogelijk gestrekt*. O haalt de knieën naar zich toe zodat B tegen zijn voeten leunt. Dan flext O zijn voeten zodat B komt te liggen. **Foto 30.2.**

O strekt de benen recht boven zijn bekken. O bepaalt de balans van B door zijn voeten te flexen of te spietsen. Als B stabiel ligt kan hij de enkels van O loslaten. **Foto 30.3.**

Lukt de truc goed dan kun je hem uitvoeren zonder dat B de enkels van O vasthoudt.

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.

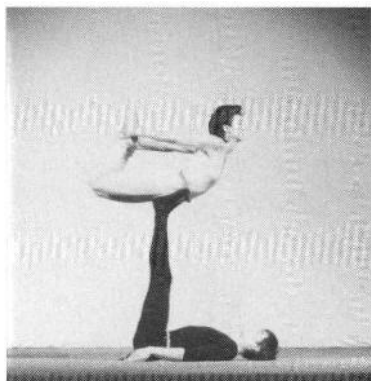
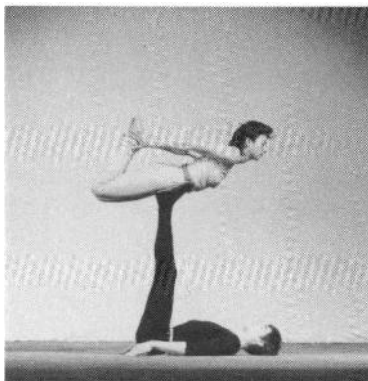
31.* Snoek-vogelnest

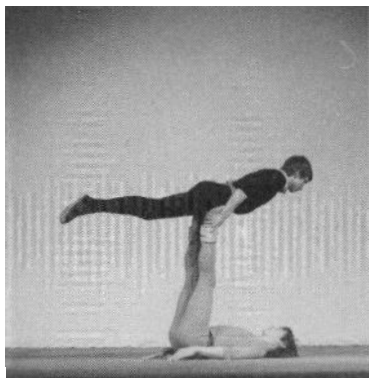
Je begint met de snoek op de voeten zoals hiernaast beschreven is.

B pakt, bij voorkeur met beide handen tegelijk, zijn enkels vast en trekt zich langzaam hol tot vogelnest. O volgt de beweging precies *door zijn voeten te spiet-sen*. **Foto 31.1 en 31.2.**

Om terug te bewegen laat B zijn voeten los en komt langzaam terug tot snoek. O volgt de beweging precies en corrigeert door zijn voeten te flexen.

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B,



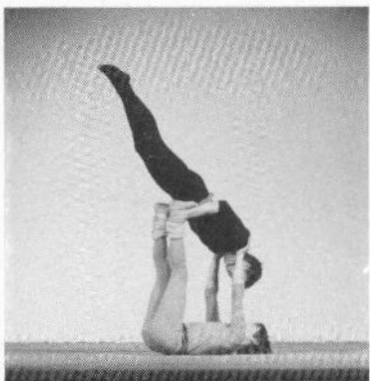
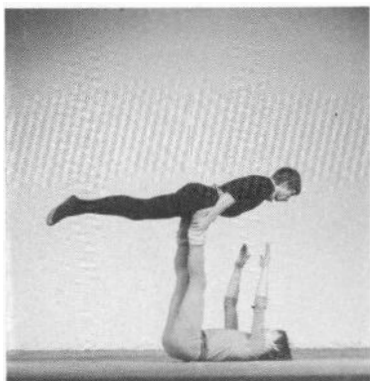


32.* Bolk enkels via snoek op voeten

Je begint deze truc vanuit de snoek op voeten (truc nr. 30). B heeft de enkels van O vast. **Foto 32.1.**

O strekt zijn armen omhoog. B blijft volledig gestrekt. Dit is nodig om snel te kunnen draaien. O flexit zijn voeten, waardoor B kantelt. O vangt B op in de schouders, waarbij vingers en duimen in dezelfde richting wijzen. **Foto 32.2 en 32.3.**

O houdt zijn benen gestrekt op dezelfde plaats, zodat B hier steun aan heeft en zich, met gestrekte armen, in balans kan houden. B komt recht boven de schouders van O. **Foto 32.4.**



Van hieruit is het mogelijk om terug te gaan naar de snoek op voeten. Vergelijk hiervoor truc nr. 38.

Een andere mogelijkheid is om doorte gaan naar de balk knieën. B plaatst zijn handen dan één voor één boven de knieën van O.

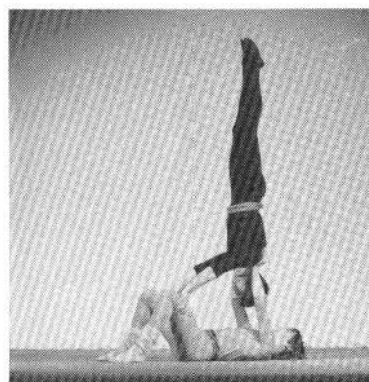
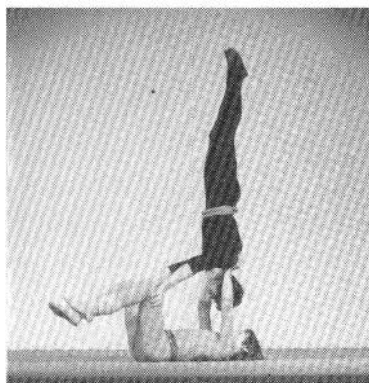
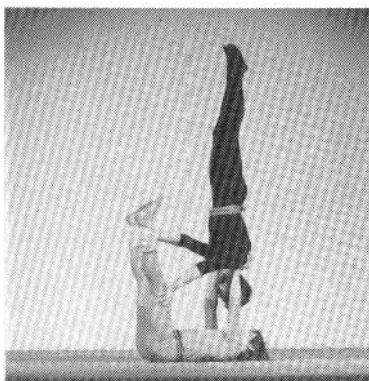
Foto 32.5.

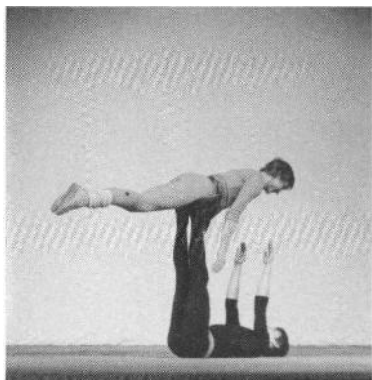
Als B beide handen verplaatst heeft buigt O zijn benen en plaatst zijn voeten op de grond. **Foto 32.6.**

Door deze verplaatsing van de voeten wordt het gewicht van B, *dat recht boven de handen van O blijft*, in zijn geheel verplaatst.

Foto 32.7.

Vangen: opzij, aan de heupen van B.



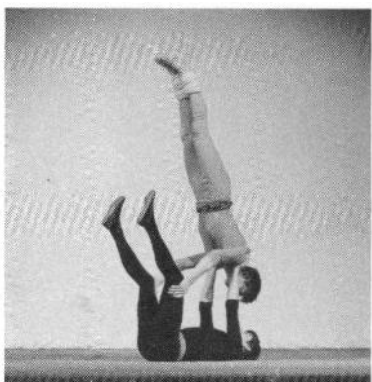
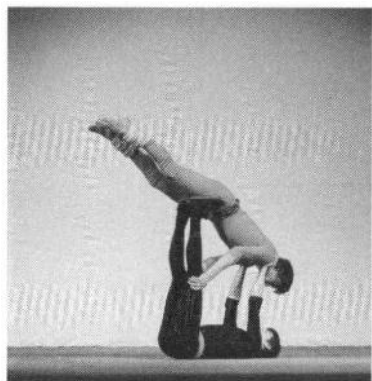


33.** Bolk knieën via snoek op voeten

Je begint met snoek op voeten (truc nr. 30). Vanuit deze positie brengt B zijn armen omlaag in de richting van de knieën van O, zonder ze al vast te pakken. O strekt zijn armen omhoog, klaar om B op te vangen. **Foto 33.1.**

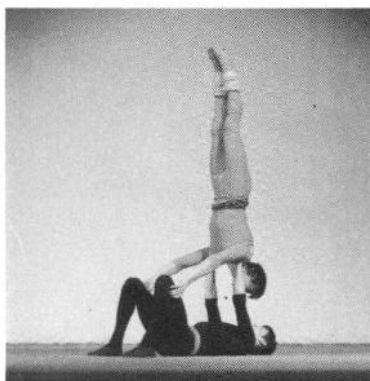
B blijft volkomen gestrekt. O laat B kantelen door zijn voeten te (le-)xen. O houdt zijn benen gestrekt en recht omhoog. **Foto 33.2.**

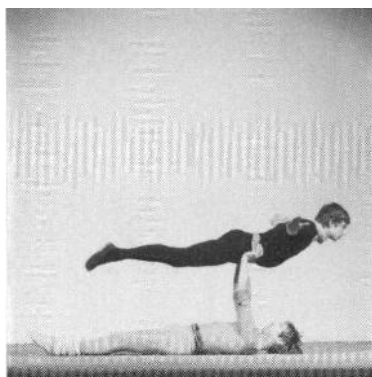
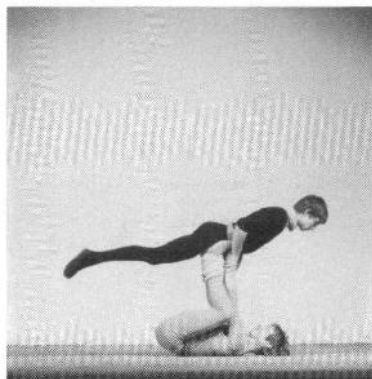
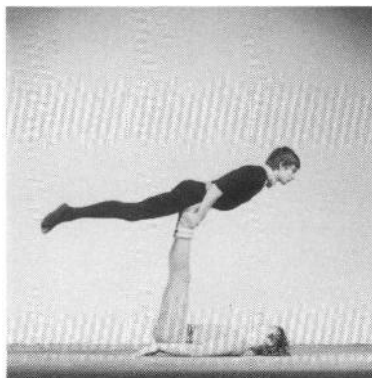
B pakt O in de beweging vlak boven de knieën vast. O vangt B op aan de schouders, vingers en' duimen wijzen in dezelfde richting. Het gewicht van B is praktisch helemaal boven de armen van O. Nu buigt O zijn knieën en beweegt de voeten naar de grond. **Foto 33.3.**



Tijdens deze beweging blijft O de schouders van B naar zijn knieën duwen. B blijft recht boven de handen van O. Doordat O zijn voeten op de grond zet wordt het gewicht van B in zijn geheel verplaatst. **Foto 33.4.**

Vangen: opzij, aan de heupen van B.





34.** Snoek op handen via snoek op voeten

B ligt in snoek op de voeten van O (truc nr. 30). **Foto 34.1.**

O buigt zijn benen en brengt het zwaartepunt van B boven zijn schouders. B *moet ontspannen en recht kunnen blijven liggen*. O kan dit met de stand van zijn voeten (flexen of spietsen) bepalen. O laat B niet verder zakken dan nodig is om met zijn handen de plaats van zijn voeten over te nemen. O houdt zijn armen gestrekt.

O draait zijn tenen naar buiten en neemt die plaats onmiddellijk met zijn vingers over. B pakt de polsen van O en gebruikt deze om zijn evenwicht te bewaren door er op te steunen als dat nodig is. O draait zijn voeten verder naar buiten en neemt met zijn handen de steun van de voeten over. B ligt nu alleen nog op de handen van O. De plaatsing van de handen is als volgt: de palmen zijn op het heupbot geplaatst en enkele vingers wijzen naar binnen over de onderbuik van B, zodat O meer steun kan geven. **Foto 34.2.**

Omdat handen vaak kleiner zijn dan voeten plaatst O zijn handen meestal te hoog. Dit maakt het voor B lastig om ontspannen te kunnen liggen. In dat geval kan B de polsen van O loslaten en zijn

armen zijwaarts brengen om het zwaartepunt naar voren te verschuiven. **Foto 34.3.**

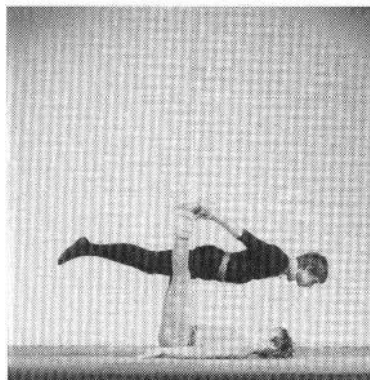
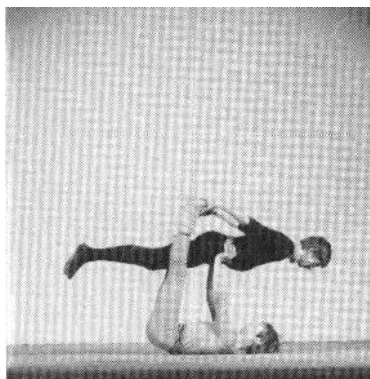
Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.

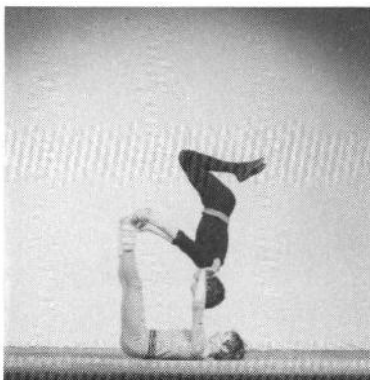
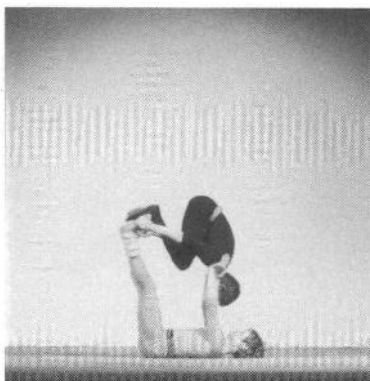
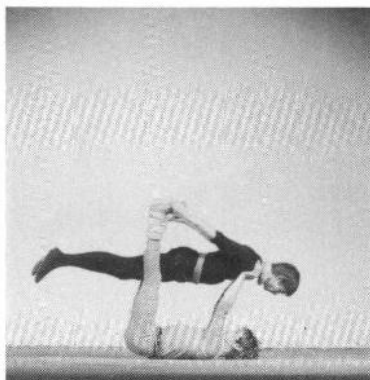
35.* Snoek tussen benen via snoek op handen

B ligt in snoek op de handen van O (zie vorige pagina). Foto 34.3. O brengt zijn benen gestrekt tegen de bovenbenen van B, dicht bij de heupen. B *blijft goed gestrekt* en pakt de voeten van O beet. **Foto 35.1.**

O klemt B goed met zijn benen en brengt ze *recht boven zijn bekken*. O legt B tussen zijn benen. B blijft goed gestrekt liggen en hangt gedeeltelijk aan zijn armen. O haalt zijn handen weg. **Foto 35.2.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.





36. ** Bolk via snoek tussen benen

B ligt in snoek tussen de benen van O (zie vorige pagina). **Foto 35.2.**

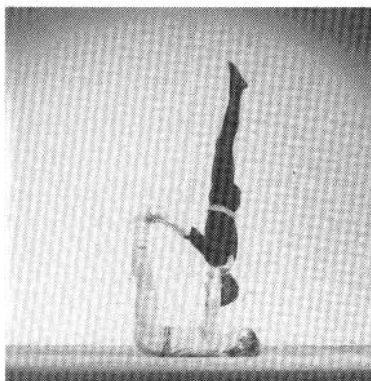
O plaatst zijn handen op de schouders van B met duim en vingers aan dezelfde kant. **Foto 36.1.**

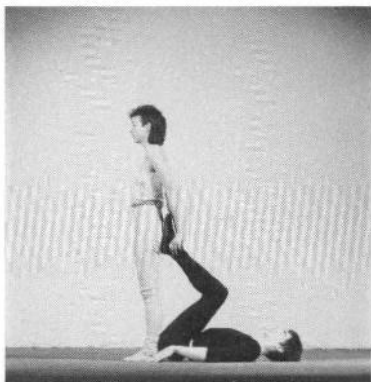
Op een seintje (kneepje) van O maakt B een bolk. Dit gaat als volgt. B *trekt in een snelle beweging zijn bekken boven zijn schouders* en trekt zijn benen in om zich klein te maken. B duwt zich af op zijn handen. Terwijl B indraait maakt O met zijn armen een schepbeweging om B te helpen. De armen van O komen recht boven zijn schouders. B brengt ook zijn benen boven zijn schouders. **Foto 36.2 en 36.3.**

Let erop dat zowel O als B de armen gestrekt houden. Staat B stabiel dan strekt hij de benen.

Foto 36.4.

Vangen: opzij, aan de heupen van B.



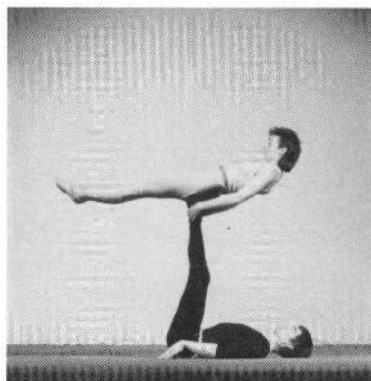
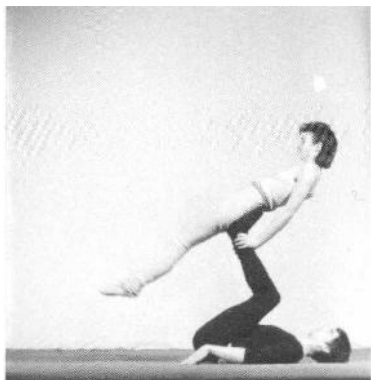


37.* Plank op voeten

B legt O neer en gaat met de hiel en tegen de billen van O staan. O plaatst zijn voeten in de lengterichting op de billen van B en B pakt de enkels van O vast. **Foto 37.1.**

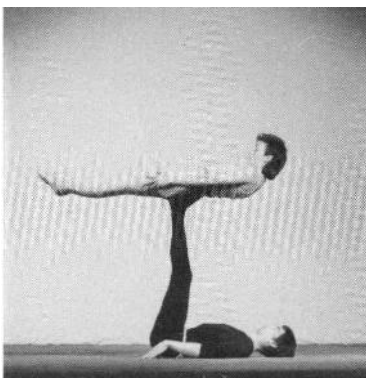
In de beweging die volgt *blijft B helemaal gestrekt* en stuurt eventueel zijn balans met zijn handen. O haalt de knieën naar zich toe en flext dan zijn voeten. Hierdoor komt B te liggen op de voeten van O. **Foto 37.2.**

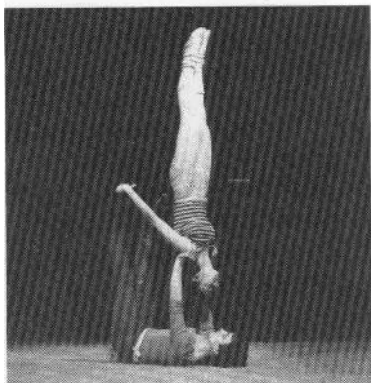
O strekt zijn benen recht boven zijn bekken. O bepaalt de balans van B door zijn voeten te spietsen of te flexen. **Foto 37.3.**



Als B stabiel ligt kan hij de enkels van O loslaten. **Foto 37.4.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.





38. ** Plank op voeten via omgekeerde bolk

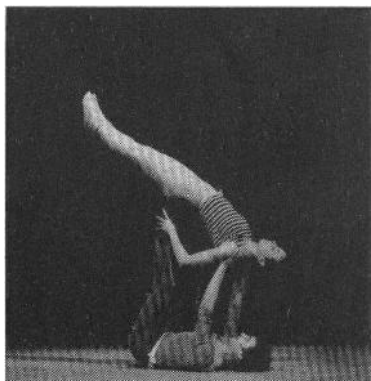
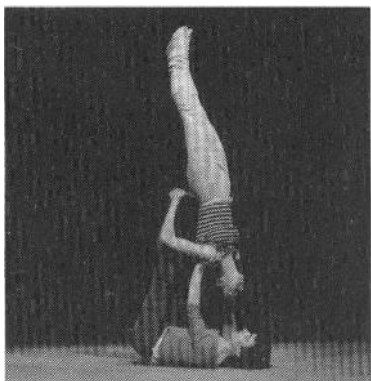
Je begint een omgekeerde bolk, (truc nr. 29). **Foto 38.1.**

Terwijl B nog zoveel mogelijk recht boven de handen van O blijft haalt B de voeten van O naar zich toe. O plaatst zijn tenen tegen de rug van B op dezelfde plaats als bij de plank op voeten.

Foto 38.2.

O flexit zijn voeten ietsje en maakt een schepbeweging. B verplaatst de handen naar de enkels van O, kantelt naar de plank op voeten en stuurt mee aan zijn polsen.

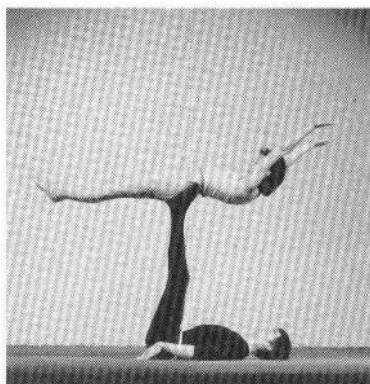
Foto 38.3.



O strekt zijn benen en spietst zijn voeten zoals bij de plank op voeten. **Foto 38.4.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.





39. ** Via handstand afdraaien vanuit plank op voeten

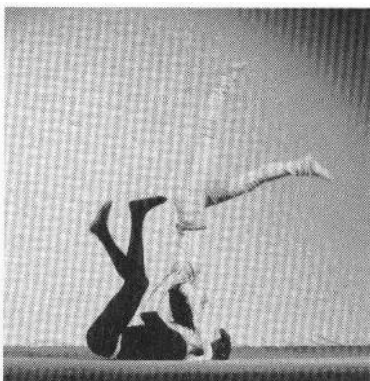
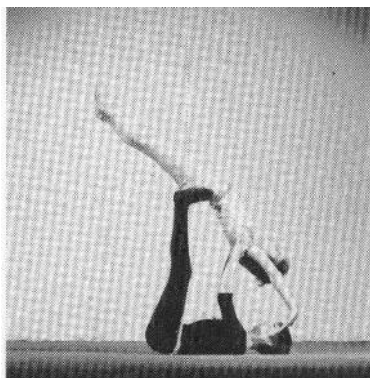
B ligt in plank op de voeten van O (truc nr. 37). Op een seintje van O (een kniepie met de tenen) strekt B zijn armen langs zijn hoofd. Om de balans te bewaren moet O zijn voeten meer spietzen. **Foto 39.1.**

Terwijl B zijn lichaam gestrekt houdt, flexeert O zijn voeten. O houdt daarbij zijn benen gestrekt boven zijn bekken. B kantelt hierdoor achterover. O pakt B hoog bij de bovenarmen beet, de vingers aan de borstzijde en de duimen aan de rugzijde. O haalt de armen van B naar zich toe, zodat B zijn handen naast het hoofd van O op de grond kan plaatsen. **Foto 39.2.**

Als B in verticale positie is, brengt hij zijn benen één voor één naar de grond. **Foto 39.3.**

Het kantelen van B moet met enige snelheid gebeuren. Hiervoor moet B zijn lichaam gestrekt houden en moet O zijn voeten vrij snel flexen.

Vangen: opzij, aan de schouders van B.



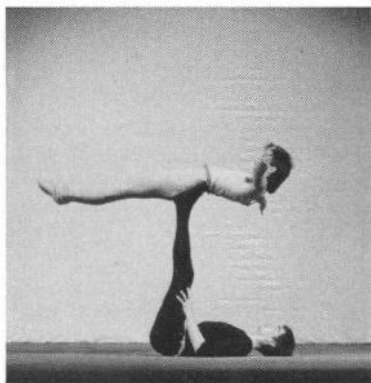
40.** Plank op voeten vanuit handstand

De voorgaande truc kan ook in omgekeerde richting uitgevoerd worden. Daarvoor maakt B een handstand met de handen naast het hoofd van O. O ondersteunt B hoog aan de bovenarmen met dezelfde greep als hierboven beschreven (vingers aan borst- en duimen aan rugzijde).

O plaatst zijn voeten tegen de billen van B. B *blijft gestrekt* en leunt iets tegen de benen van O.

O laat B verder komen door zijn benen te buigen. Zodra B bijna ligt spietst O zijn voeten zodat B in plank op de voeten van O komt te liggen. O begeleidt B ook met zijn armen. Als B op de voeten van O ligt strekt O zijn benen en haalt zijn armen weg. B pakt de enkels van O of legt zijn handen op zijn bovenbenen.

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.

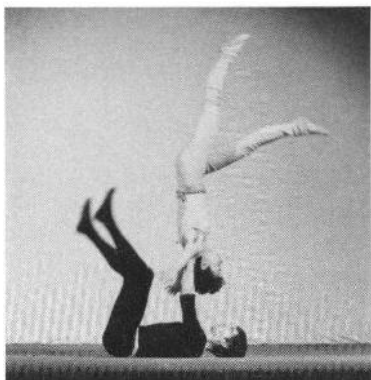
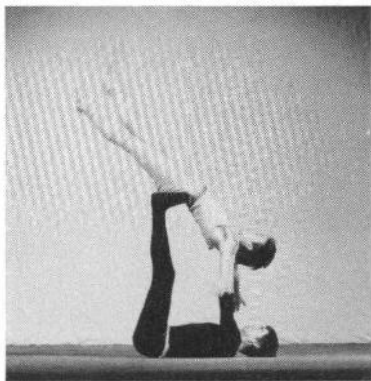


41.* Afdraaien in jezus vanuit plank op voeten

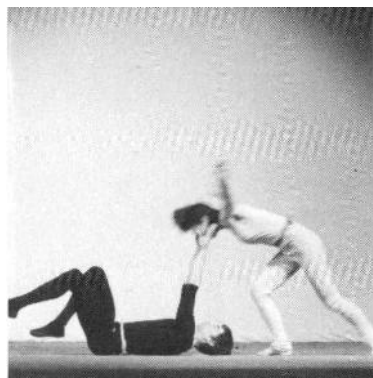
In plaats van zijn armen omhoog te strekken, zoals bij truc nr. 39, strekt B zijn armen nu zijwaarts.

Foto 41.1.

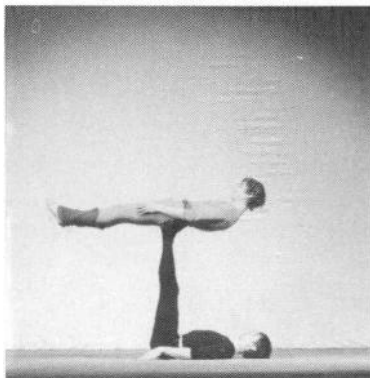
O plaatst zijn handen op de schouders van B met de duim aan de rugzijde en de vingers aan de borstzijde. **Foto 41.2.**



Terwijl B zijn lichaam gestrekt houdt flex 0 zijn voeten. O houdt daarbij zijn benen gestrekt boven zijn bekken. B kantelt hierdoor achterover. O *houdt zijn armen gestrekt boven zijn schouders*. Als B in verticale positie is brengt hij zijn benen één voor één naar de grond. **Foto 41.3 en 41.4.**



Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.

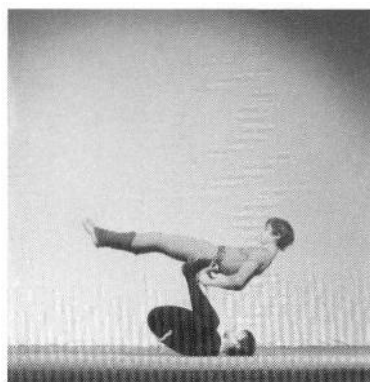
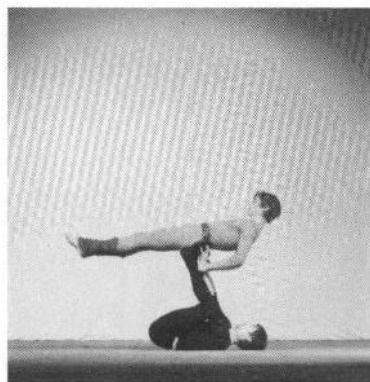


42.** Plank op handen via plank op voeten

. Je begint met de plank op voeten (truc nr. 37). **Foto 42.1.**

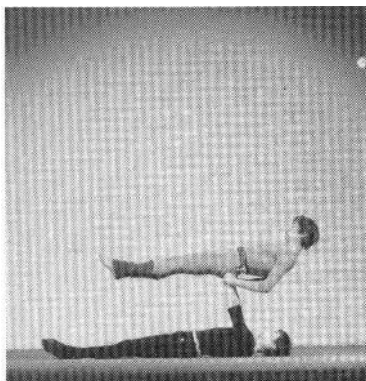
O strekt zijn armen omhoog en laat B langzaam zakken in de richting van zijn handen. *Onder-tussen blijft B volkomen gestrekt liggen.* O plaatst zijn handen op de billen van B zoals bij de plank op handen (truc nr. 27). B pakt de polsen van O vast zodat hij stabiel(er) ligt en zijn eigen balans kan beïnvloeden. **Foto 42.2.**

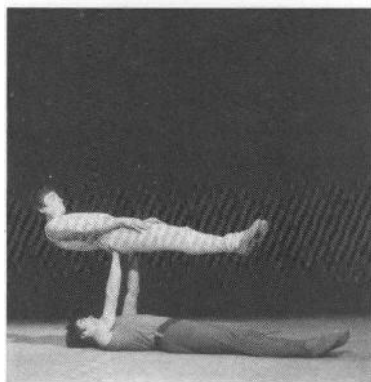
O plaatst eerst zijn vingers en schuift dan de voeten opzij weg om de rest van de handen te plaatsen. **Foto 42.3.**



Ligt B goed dan neemt O zijn voeten weg en legt ze op de grond. B laat de polsen van O los. **Foto 42.4.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.

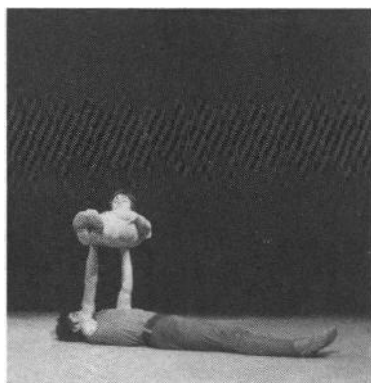




43.** Plank dwars op voeten

B ligt in plank op de handen van O (truc nr. 27). **Foto 43.1.**

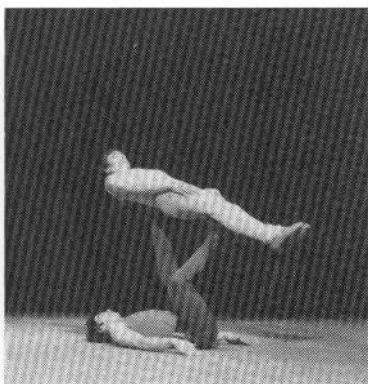
B houdt de polsen van O vast of legt zijn handen op zijn dijen. O draait B nu zo ver mogelijk (liefst 90°) en zorgt ervoor dat *tiet zwaartepunt* van B recht boven zijn schouders blijft en dat Bontspannen kan blijven liggen. B blijft in plank liggen. **Foto 43.2.**



O plaatst één voet onder beide bovenbenen van B. juist boven de knieholtes. De andere voet komt dwars op de schouderbladen. **Foto 43.3.**

B duwt zijn bekken omhoog en O strekt zijn benen tot boven zijn bekken. **Foto 43.4 en 43.5.**

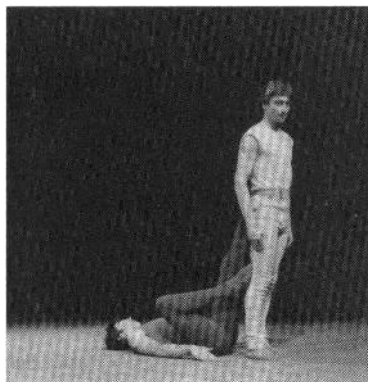
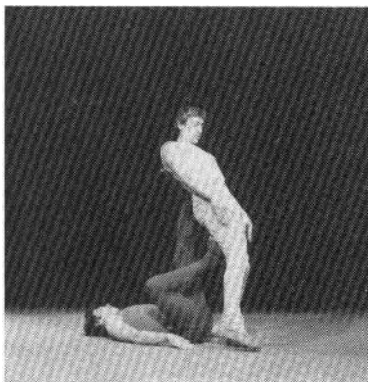


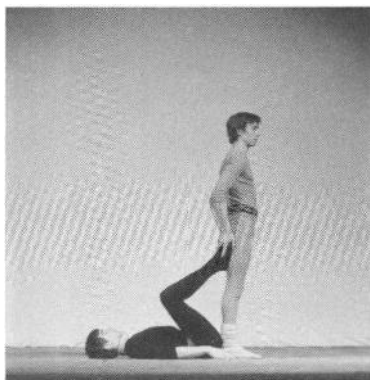


Neerzetten: O draait B weer terug en zorgt ervoor dat het zwaartepunt van B recht boven zijn bekken blijft. **Foto 43.6.**

O buigt beide benen iets en plaatst vervolgens de voeten van B dicht bij zijn billen op de grond. B blijft gestrekt. O zet B rechtop door de schouders van B van zich afte duwen. **Foto 43.7 en 43.8.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.

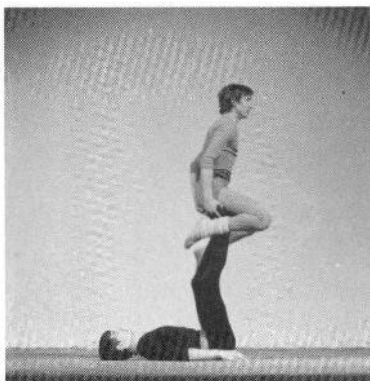
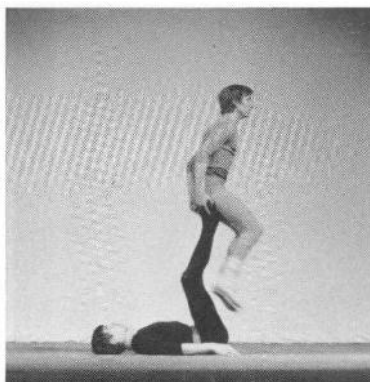




44. * Voetenzit

B legt O neer en gaat met de hiel-
len tegen de billen van O staan.
O plaatst de voeten, *zonder te
duwen*, iets dwars tegen de bo-
venbenen van B, de tenen naar
buiten wijzend. **Foto 44.1.**

Nu springt B omhoog, *iets schuin
naar achteren*, waarbij O ervoor
zorgt met zijn voeten contact te
houden met de benen van B. Tijn-
dens de beweging kantelt O zijn
voeten (flexen), zodat B hierop
kan zitten. O strekt zijn benen in
de sprong. B klemmt zijn voeten zo
snel mogelijk achter de benen
van O. **Foto 44.2 en 44.3.**

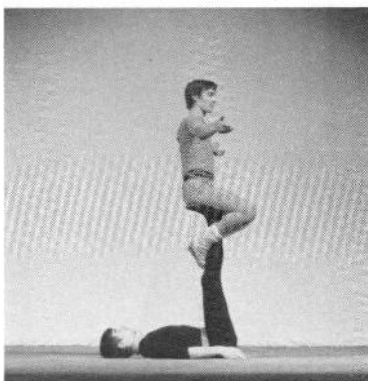


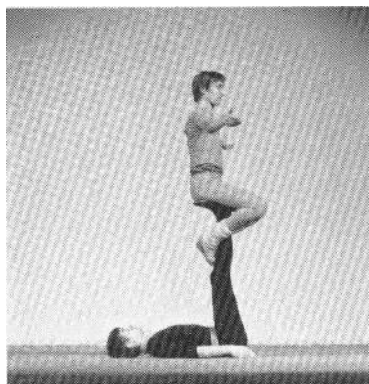
O houdt zijn benen recht boven zijn bekken en houdt de voeten zodanig gespietst, dat B hier ontspannen rechtop op kan zitten.

Foto 44.4.

Op een sein van O (teenkneepje) haakt B zijn benen los. O laat B langzaam zakken en houdt hierbij de tenen iets gespietst om te voorkomen dat B achterovervalt.

Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.



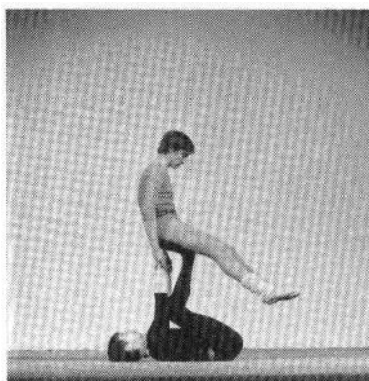
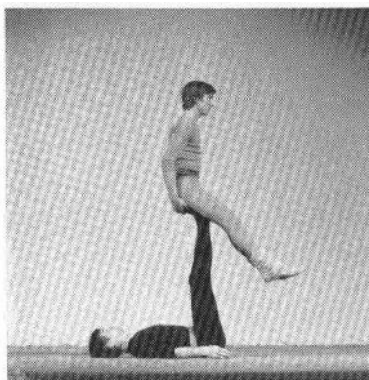


45. * Plank op handen via voetenzit

Je begint met de voetenzit (zie vorige pagina). **Foto 45.1.**

Op een seintje van O (teenkneepje) pakt B de voeten van O vast en haakt zijn benen los. **Foto 45.2.**

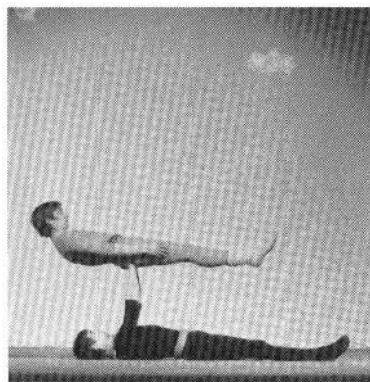
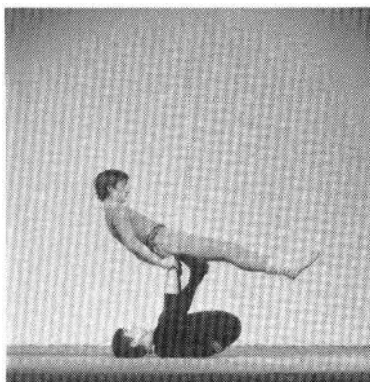
O laat B recht omlaag zakken en reikt met zijn handen tussen de knieën door naar de billen van B. O plaatst zijn handen op de billen van B, de vingers naar het hoofd van B wijzend. O houdt de armen van het begin af aan gestrekt. Zodra B de handen van O voelt pakt hij diens polsen en gaat rustig liggen. **Foto 45.3.**

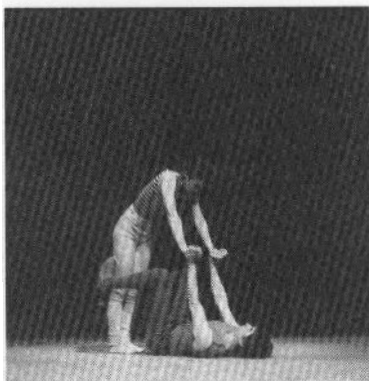


O neemt het gewicht over van de voeten op de handen, maar houdt, tot B ligt, zijn benen omhoog ter ondersteuning. O brengt zijn armen recht boven zijn schouders. **Foto 45.4.**

Als B stabiel ligt kan O zijn benen neerleggen en kan B zijn handen op zijn bovenbenen leggen. **Foto 45.5.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.



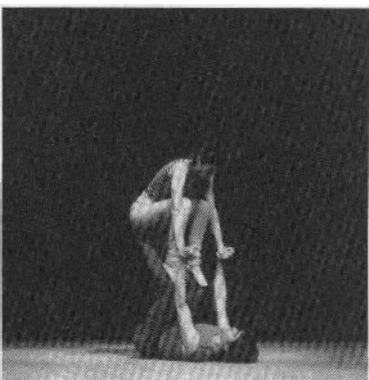
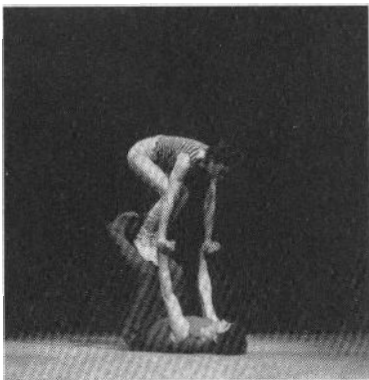


46.** Omgekeerde voetenzit

B legt O neer en gaat met zijn gezicht naar O toe staan. O heeft zijn benen opgetrokken en heeft zijn armen omhoog gestrekt. Pak nu elkaar vast in de hand-hand-greep. **Foto 46.1.**

B springt, *steunend op de armen van O*, omhoog, zwaait zijn benen tussen die van O door en komt tot zit op de voeten van O. **Foto 46.2 en 46.3.**

Zodra B zijn gewicht boven de benen van O heeft laat je elkaars handen los. O strekt nu zijn benen. B plaatst zijn voeten ter ondersteuning tegen de onderbenen van O. **Foto 46.4.**

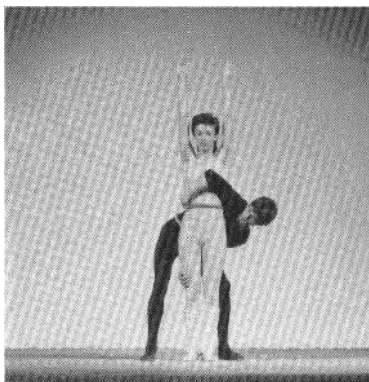


Neerzetten: O brengt zijn benen in de richting van zijn hoofd, zodat B kan afstappen.

Je kunt ook doorgaan naar staan in handen (truc nr. 74).

Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.





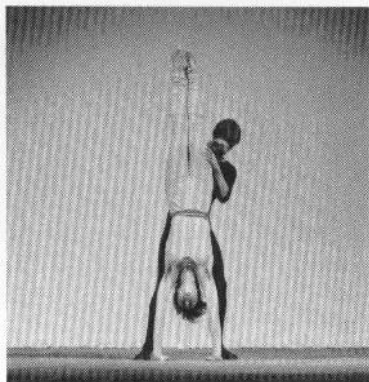
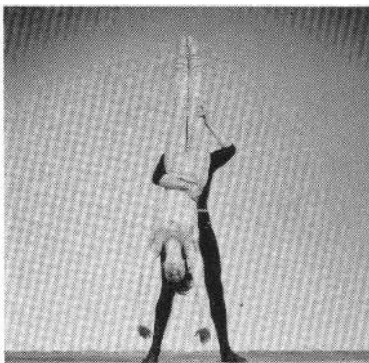
47.* Draai-draai

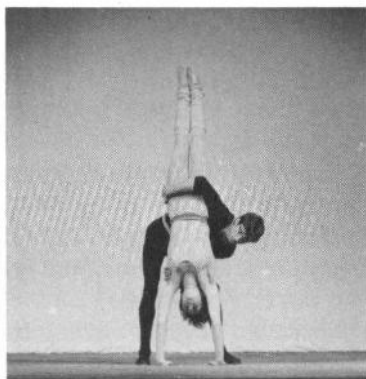
B staat voor O met de armen gestrekt omhoog. O zakt iets door zijn benen, brengt zijn rechterarm voor de borst van B langs en de linker arm achter de bovenbenen van B met de hand aan de zijkant. Beide handen van O heeft hij aan dezelfde kant van B. **Foto 47.1.**

O tilt B op vanuit de benen (met een rechte rug dus). Daarbij houdt O zijn rechter arm omhoog en begint met zijn linker arm te tillen. Hij draait B, die *helemaal gestrekt blijft*, een kwart slag. **Foto 47.2.**

O draait B een kwart slag verder en zet hem neer in de handstand.

Foto 47.3 en 47.4.

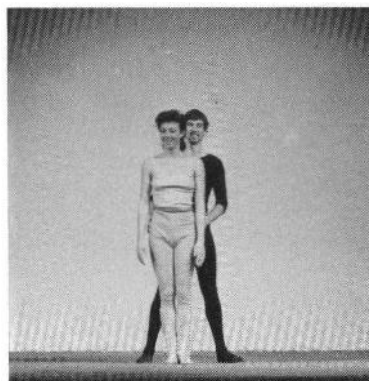
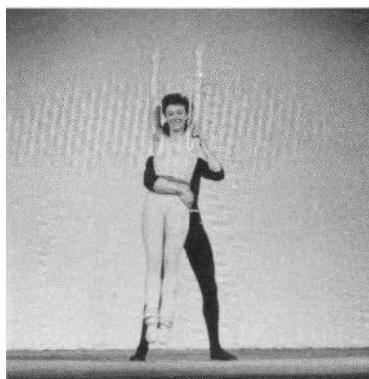


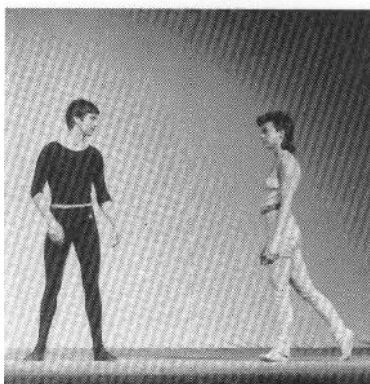


O pakt B vast vanuit dezelfde houding als in het begin. Zijn rechter arm brengt O hoog langs de bovenbenen van B en zijn linker arm plaatst O achter de schouderbladen van B met zijn hand aan de oksel. **Foto 47.5.**

O draait B, op dezelfde manier als de eerste halve draai, een halve slag en zet B neer op de grond.

Foto 47.6, 47.7 en 47.8.



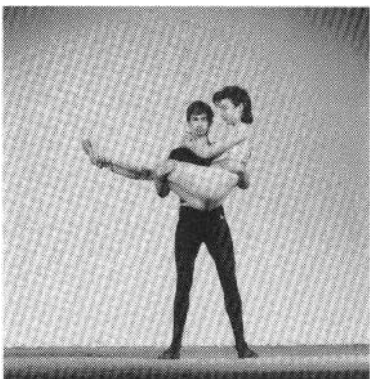
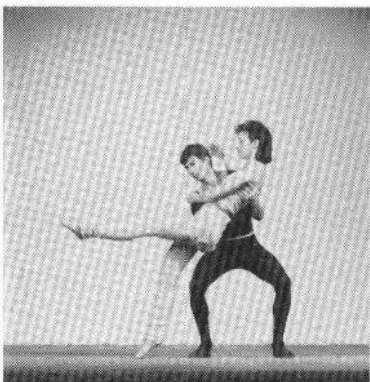


48. * Armenzit

B loopt van de linker kant op O toe. **Foto 48.1.**

O plaatst zijn linker arm in de onderrug van B en brengt zijn rechterarm achter de benen van B. Daarbij legt B zijn armen om de nek van O. **Foto 48.2.**

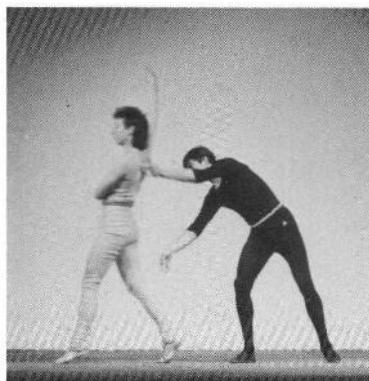
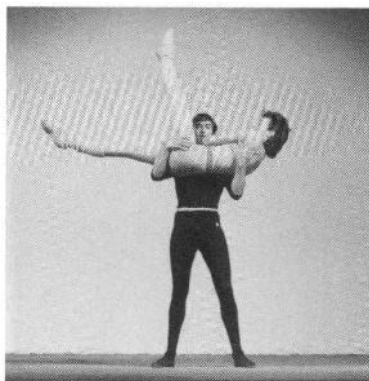
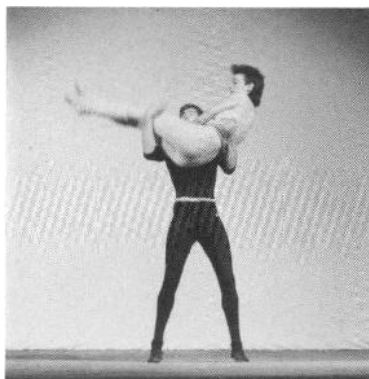
B houdt zijn bovenlijf rechtop en zwaait, zonder te springen, zijn benen één voor één naar voren. O volgt deze beweging en tilt B naar armenzit. O let erop dat bij B tilt vanuit zijn benen en draagt B vrij hoog. **Foto 48.3.**

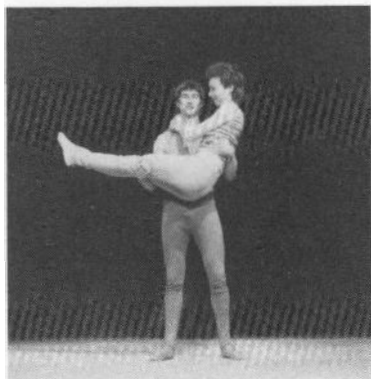


49.* Voorwaarts neerzetten

O werpt B iets omhoog vanuit zijn benen. Zijn linker arm komt nu onder de schouders van B en zijn rechter arm onder de onderrug. B komt hierbij op de rug te liggen en strekt één been omhoog. O houdt zijn handen hoger dan de ellebogen omdat B anders wegrolt. **Foto 49.1 en 49.2.**

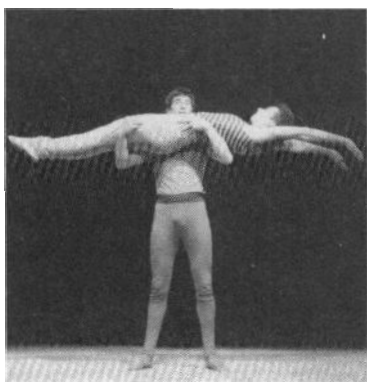
O zet B rechts van hem op de grond. Heeft B één been op de grond geplaatst dan zet O met zijn linker arm B op beide benen. B loopt uit. **Foto 49.3.**



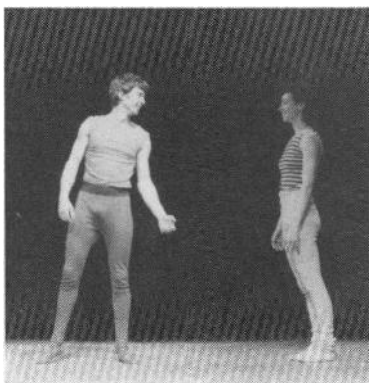
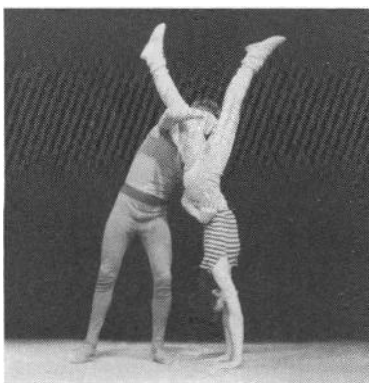
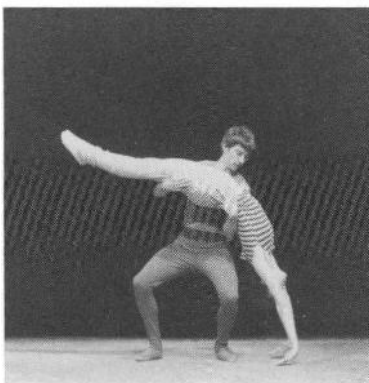


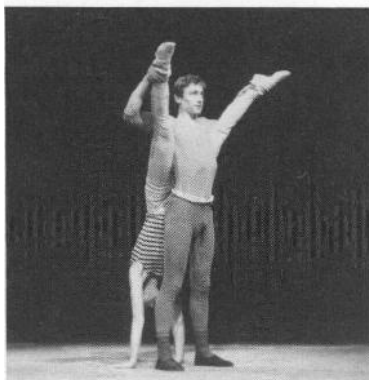
50.* Achterwaarts neerzetten

O werpt B iets omhoog waarbij hij de ellebogen naar buiten draait om B beter te kunnen ondersteunen. In de beweging strekt B zich met de armen langs zijn hoofd. Om te voorkomen dat B weggrolt houdt O zijn handen hoger dan zijn ellebogen. **Foto 50.1, 50.2, 50.3 en 50.4.**



O zet B naar links neer met de handen op de grond. Als de handen van B de grond raken duwt O hem via de handstand verder. O duwt B aan de benen. B zet zijn benen één voor één op de grond. **Foto 50.5, 50.6 en 50.7.**



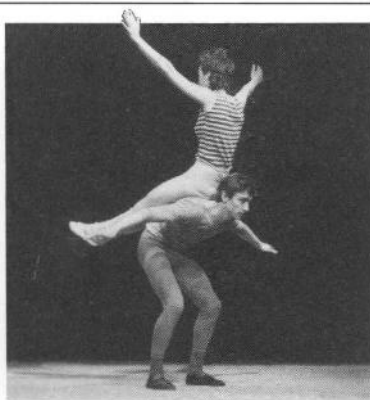


51.* Eiland

B maakt een handstand waarna O met zijn rug tegen de buik van B gaat staan. B spreidt zijn benen en O pakt binnendoor zijn enkels vast. **Foto 51.1.**

Bij de beweging die volgt draait B om de bovenbenen. O begint de beweging door de enkels van B naar voren te duwen. Tijdens de hele draaibeweging probeert O *zijn handen van zich weg te duwen*. B laat zijn bovenlijf omhoog duwen. O buigt voorover tot zijn rug bijna horizontaal is. Oe *schouders blijven hoger dan de rug*. B hoekt zich in de beweging en komt tot zit op de rug van O. **Foto 51.2 en 51.3.**

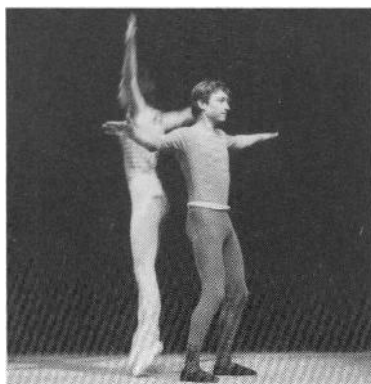
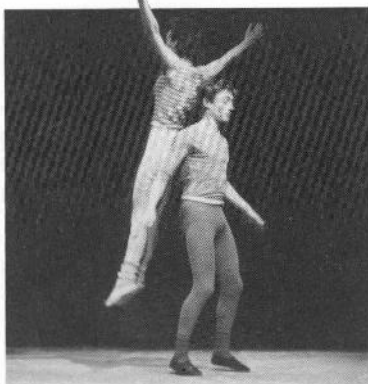


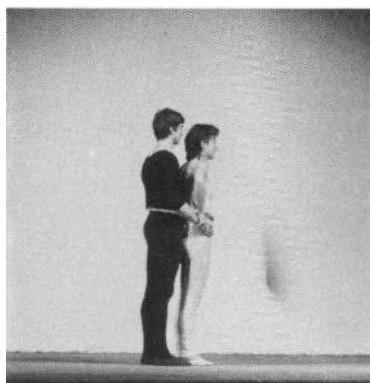


O duwt B hoger op zijn rug en laat de benen los. **Foto 51.4 en 51.5.**

Neerzetten: O zakt iets door zijn benen en geeft een zetje vanuit zijn benen. O komt met zijn bovenlijf overeind, B duwt zijn bekken naar voren en komt tot staan. **Foto 51.6, 51.7 en 51.8.**

Vangen: Opzij, van het bovenlijf van B.





52.* Ja-knikker

O staat vlak achter B en heeft zijn handen om diens middel. B pakt de polsen van O vast. **Foto 52.1.**

Op het sein (een kneepje) van O springt B zo hoog mogelijk op de borst van O en blijft zoveel mogelijk rechtop.

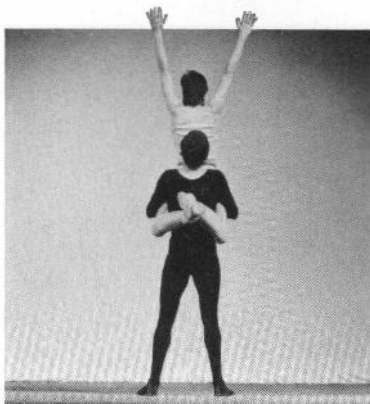
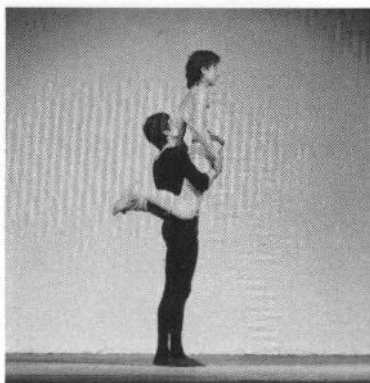
B klemt zijn benen om de romp van O. **Foto 52.2.**

Om het klemmen gemakkelijker te maken kan B zijn benen achter de rug van O kruisen. O *verplaatst zijn handen naar de onderbuik van B zodat hij B verderop in de beweging goed kan ondersteunen*. B strekt zijn armen omhoog.

Foto 52.3.

O laat B nu naar voren vallen, niet al te snel. O bepaalt de snelheid met zijn armen en door meer of minder naar achteren te hangen.

Foto 52.4.



B blijft zich goed klemmen om de romp van O, dit is het draaipunt. B strekt zich goed naar achteren op en komt met de handen op de grond. *Hiermee kan B de snelheid afremmen.* **Foto 52.5.**

B veert met hulp van zijn armen weer terug omhoog. O tilt B mee aan de onderbuik tot in de uitgangspositie. B trekt zichzelf hol om het lichter te maken voor O.

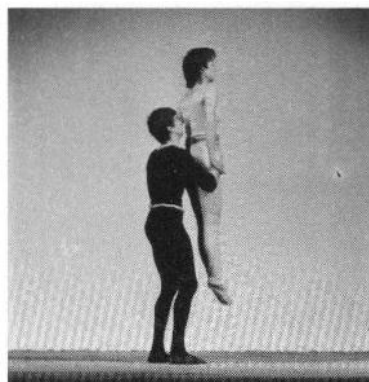
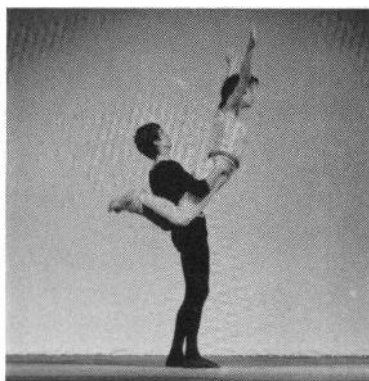
Foto 52.6.

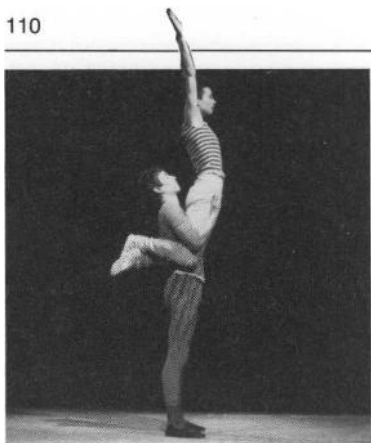
Tijdens de beweging buigt O iets door zijn benen en hangt iets naar achteren om het gewicht van B te compenseren.

Terug in de uitgangspositie brengt O zijn handen weer om het middel van B, die de polsen van O vastpakt.

OzetBopdegrond. **Foto 52.7.**

De beweging kan ook meerdere keren achter elkaar uitgevoerd worden.



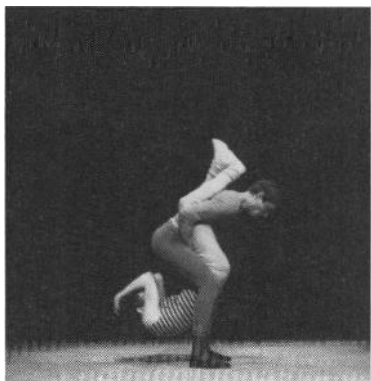
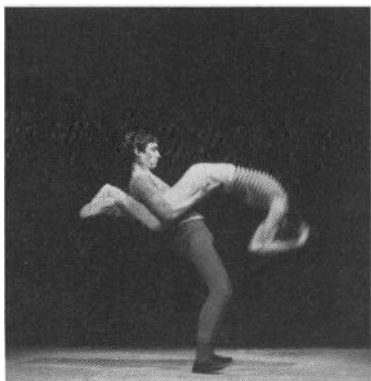


53.** Aapje

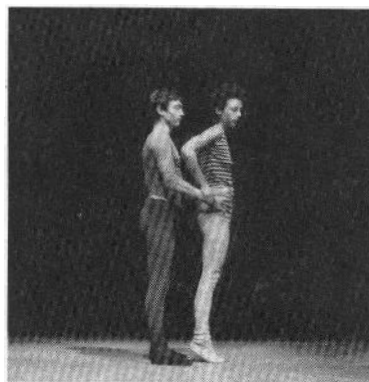
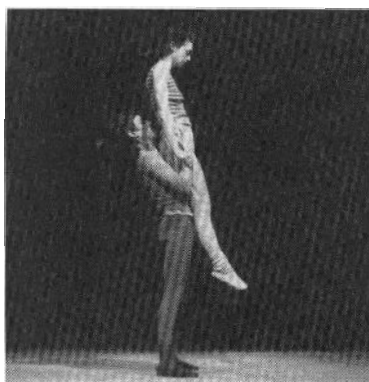
Je begint zoals bij de ja-knikker (zie vorige pagina).

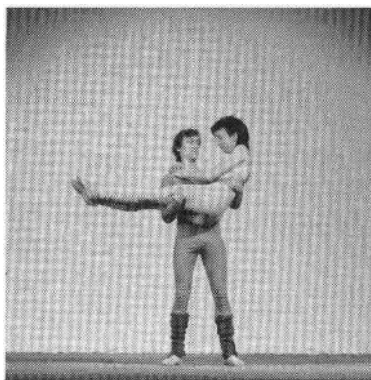
O verplaatst zijn handen naar de onderbuik van B om hem in de beweging die volgt te kunnen ondersteunen. B strekt de armen omhoog. **Foto 53.1.**

O laat B naar voren vallen, niet te snel. *In de beweging maakt B zich klein* (kin op de borst, handen om het hoofd) en zwaait tussen de benen van O door. *In het begin van de beweging hangt O naar achteren om B af te kunnen remmen.* Daarna buigt O naar voren zodat B tussen zijn benen door kan slingeren **Foto 53.2 en 53.3.**



Dan slingert B terug omhoog. **a** ondersteunt hem hierbij. B strekt zich op zodra hij onder **a** vandaan komt. **Foto 53.4 en 53.5.** **a** zet B terug op de grond. **Foto 53.6.**



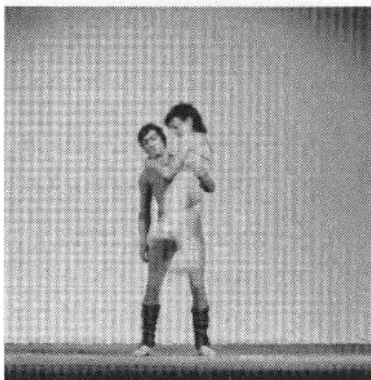
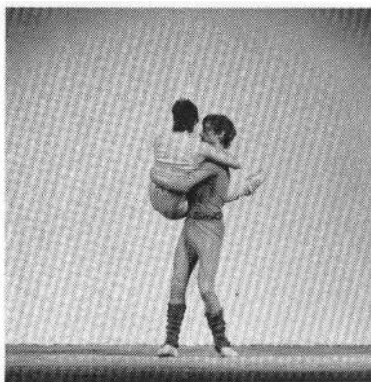


54.** Rock and roll

B zit in de armen van O met zijn armen om de nek van O (truc nr. 48). **Foto 54.1.**

O blijft rechtop staan en draait, als aanzet, zijn bovenlijf naar de kant waar de benen van B naar achteren steken. O blijft B goed steunen in de rug. **Foto 54.2.**

O zwaait zijn bovenlijf terug en laat de benen van B los. B zwaait zijn benen om het bovenlijf van O heen. O houdt zijn andere arm om de onderrug van B. **Foto 54.3.**

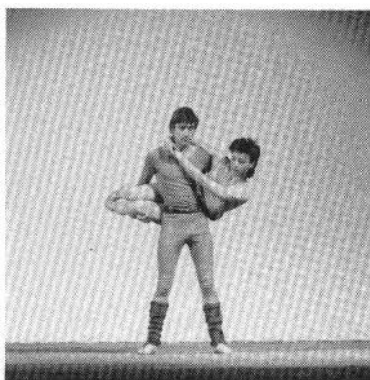
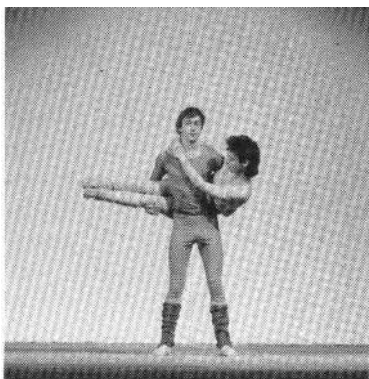


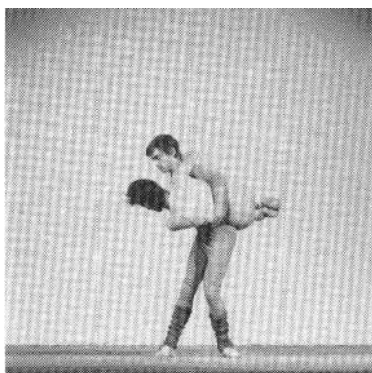
B draait voornamelijk in zijn heupen en laat zijn benen zo hoog mogelijk uitkomen op de rug van O. Met zijn vrije arm pakt O de benen van B door zijn arm van bovenaf om de benen van B te slaan. **Foto 54.4.**

Van hieraf kun je ook weer terug zwaaien.

In het andere geval maak je de zwaai af, zoals we hier beschrijven.

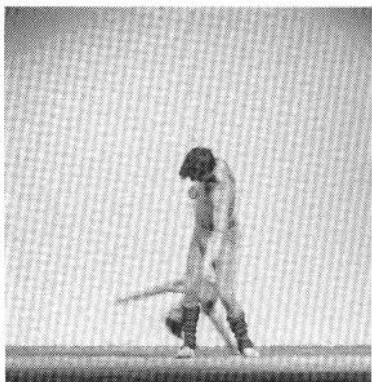
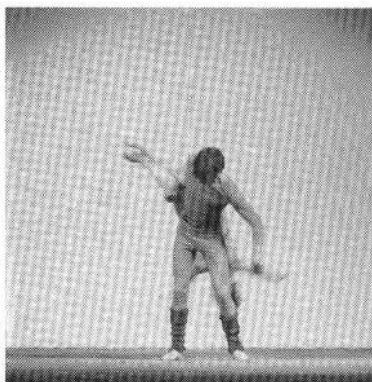
B heeft zijn armen nog om de nek van O. *Heel belangrijk is dat B zijn benen nu buigt.* **Foto 54.5.**



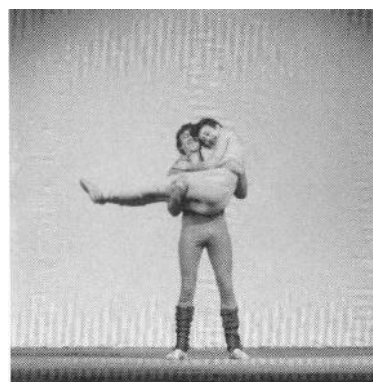
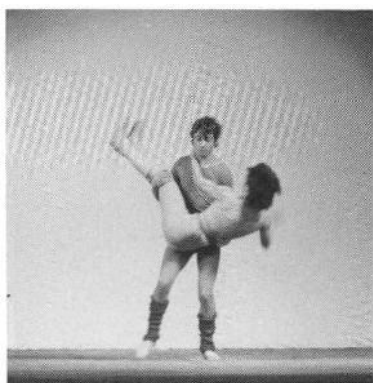
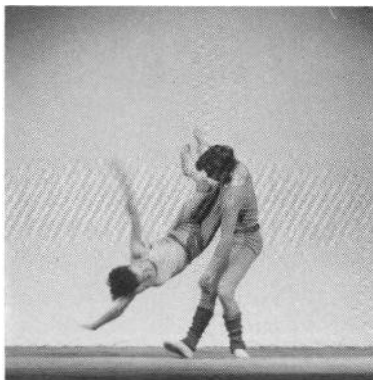


O draait zijn bovenlijf naar rechts (met de klok mee) als aanzet voor de verdere zwaai. **Foto 54.6.**

O draait terug naar links en laat het bovenlijf van Blos. B laat zijn armen los en zwaait achter O langs. B houdt zijn benen gebogen en zwaait breed uit. O *houdt zijn rechterarm hoog en dicht bij zich.* **Foto 54.7 en 54.8.**



Zodra B weer voor O komt draait hij zich *binnendoor* tot armen zit. O haalt met zijn linkerarm het bovenlijf van B op. **Foto 54.9, 54.10 en 54.11.**





55.* Overtrek aan enkels

8 staat in de handstand. 0 gaat met zijn rug tegen de rug van 8 staan. 0 pakt met zijn handen de enkels van 8 vast, plaats één voet iets naar voren en *brengt zijn bil, fen onder die van B.* **Foto 55.1.**

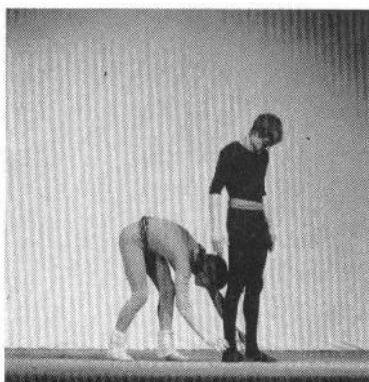
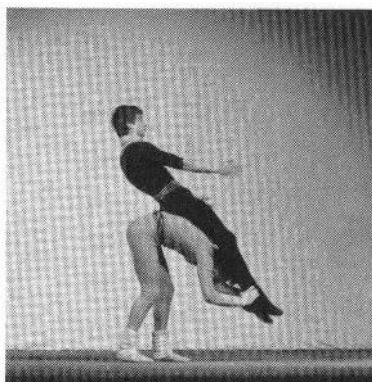
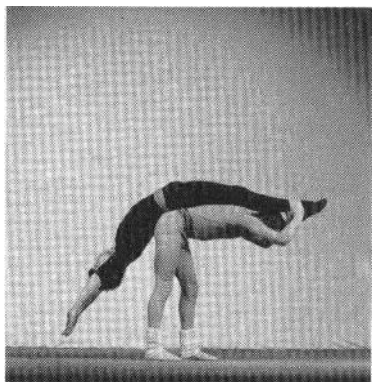
0 buigt voorover met een bolle rug en 8 laat zich meetrokken.

Foto 55.2 en 55.3.

0 buigt zover door tot 8 op de grond staat. **Foto 55.4.**

0 let erop dat hij de enkels van 8 loslaat.

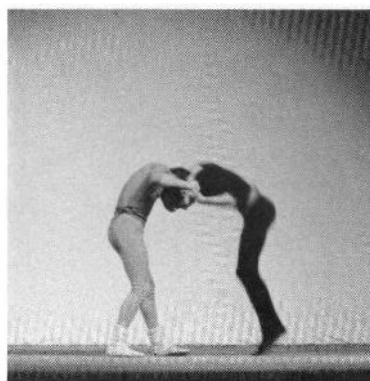
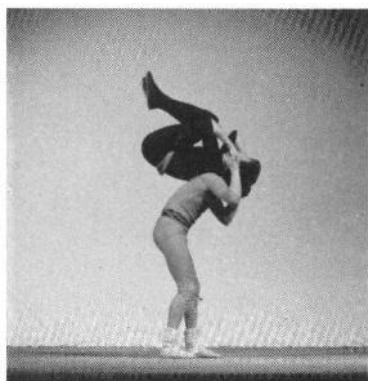
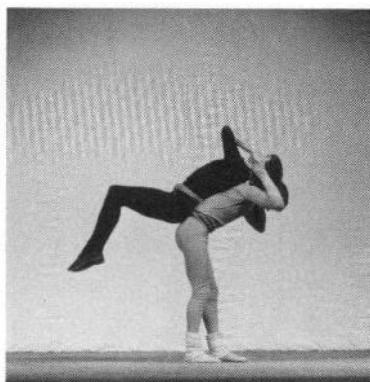
Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.



56.* Overtrek aan handen

Je staat met de ruggen tegen elkaar en pakt de handen van elkaar in de vinger-greep. O brengt zijn billen onder die van B. Je houdt allebei spanning op je armen om kracht te kunnen zetten en daardoor de draaisnelheid te beïnvloeden. **Foto 56.1.**

O buigt voorover met een bolle rug zodat B hierover kan rollen. B maakt ook een bolle rug en trekt zijn benen op. O zorgt ervoor dat zijn hoofd en schouders omhoog gericht blijven. Dit voorkomt dat B op het hoogste punt van de draai van de rug van O kan glijden. Let erop dat je in de draai *allebei je hoofd iets opzij houdt*. **Foto 56.2 en 56.3.** B strekt zijn benen weer en komt met zijn voeten op de grond. **Foto 56.4.** Vangen: opzij, aan de bovenarmen van B.



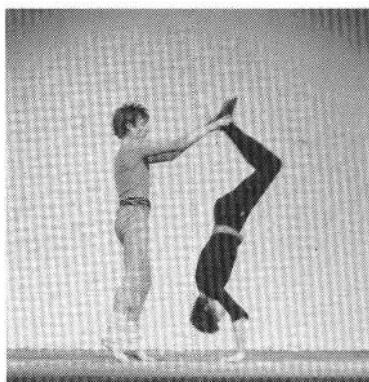
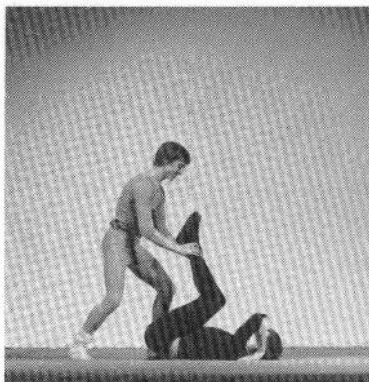


57.** Omtrek

O legt B neer. B brengt zijn benen omhoog. O pakt de enkels van B vast. B houdt zijn benen ontspannen en plaatst zijn handen met de palm op de grond zo dicht mogelijk naast zijn hoofd. **Foto 57.1.**

O beweegt de benen van Biets naar beneden, om de beweging aan te geven, en trekt ze daarna omhoog. **Foto 57.2.**

In deze beweging werpt B zijn bekken en benen zo hoog mogelijk boven zijn handen. O brengt de benen van B zo hoog mogelijk en werpt ze daar van zich af. **Foto 57.3.**

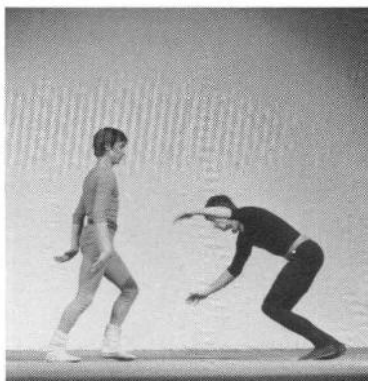
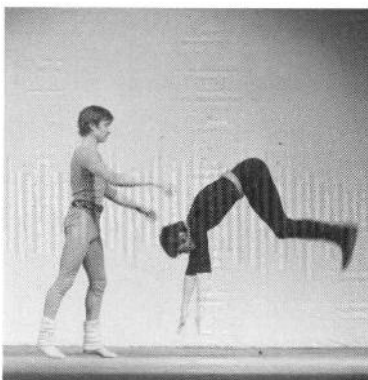


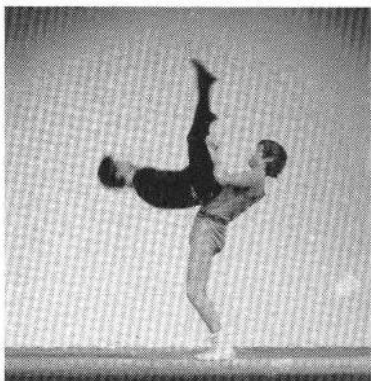
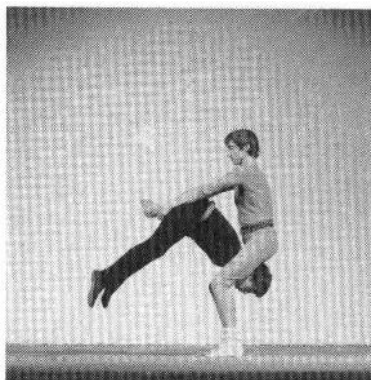
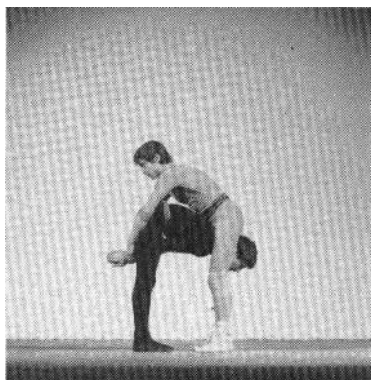
B duwt zich krachtig uit met zijn handen om zijn bovenlijf zo hoog mogelijk te krijgen. Op het hoogste punt hoekt B in zijn heupen.

Foto 57.4.

B komt op zijn benen terecht. Foto 57.5.

Vangen: achter B bij het neerkomen.





58.** Roltrek

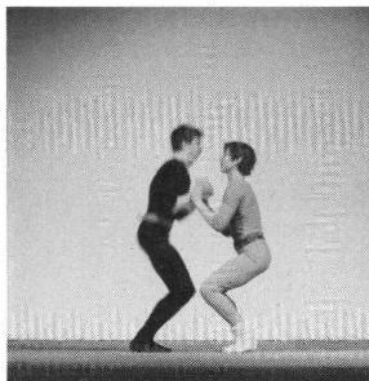
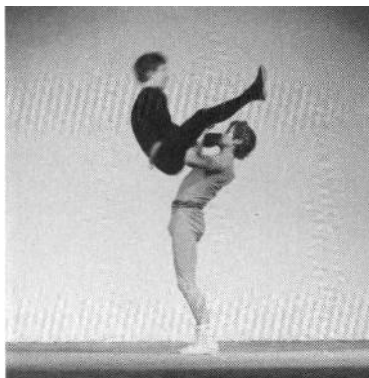
O staat met gespreide benen tegenover B. B buigt voorover en brengt zijn hoofd tussen de benen van O. Belangrijk is dat B zijn schouders hoog houdt en zijn hoofd zo hoog mogelijk tussen de benen van O brengt. B houdt zijn hoofd achterover. B strekt zijn armen tussen zijn benen door met de palmen naar elkaar toe gericht. O buigt voorover en pakt B bij de polsen beet. **Foto 58.1.**

O tilt B iets los van de grond *door zijn benen te buigen* en B aan de polsen omhoog te trekken. O heeft de armen gestrekt. Buigt O zijn benen niet dan krijgen de schouders van B niet voldoende steun en valt B op de grond. **Foto 58.2.**

Nu volgt er een kleine tempo-beweging. O komt iets naar voren, zodat de gestrekte benen van B dichterbij de grond komen. Zonder rustmoment komt O weer overeind en trekt de polsen van B naar zich toe. Tegelijkertijd *stuwt O zijn bekken naar voren* om op die manier de schouders van B nog een zet mee te geven. Ook B trekt, in de draai, zijn armen naar zijn borst. B houdt zijn benen gestrekt. **Foto 58.3 en 58.4.**

B komt met beide voeten voor O op de grond. O ondersteunt B hierbij. **Foto 58.5.**

Deze truc kun je de eerste keren ook langzaam oefenen, zolang O maar diep blijft zitten.

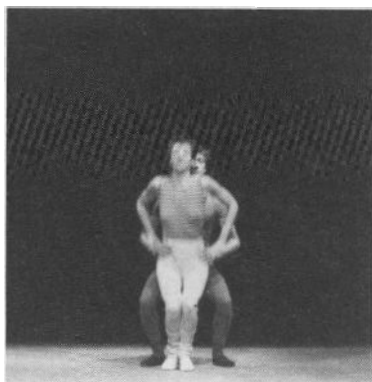




59.** Vis

O staat dicht achter B en pakt hem om het middel. B pakt de polsen van O vast. **Foto 59.1.**

Op een sein (kneepje) van O springt B omhoog tot zit op de rechter schouder van O. In de sprong stuurt O hem. B klemt zijn rechter been achter de rug van O. **Foto 59.2 en 59.3.**



O legt zijn rechter hand buitenlangs aan de binnenkant van het rechterbeen van B. Zijn linker hand brengt O naar de linker zijkant van het bovenlijf van B. **Foto 59.4.**

B glijdt voor O langs en *legt zijn rechterarm om de nek van O*. Daarbij strekt B zijn rechter been en buigt zijn linker been. O tilt B aan het bovenlichaam en aan het rechterbeen. B hangt aan zijn gestrekte rechterarm en kan eventueel steunen op de knie van O. O heeft zijn rechterbeen gestrekt en steunt vooral op zijn gebogen linkerbeen. **Foto 59.5 en 59.6.**

O brengt B met een zetje rechts van zich tot staan.

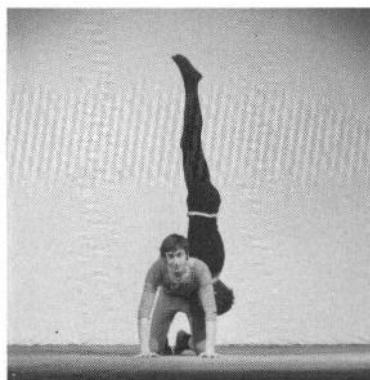




60.* Paardebolk

O steunt op handen en knieën op de grond, met rechte rug. B staat zijdelings van hem en pakt zijn romp vast, de armen onderlangs en met de schouders boven de rug van O. **Foto 60.1.**

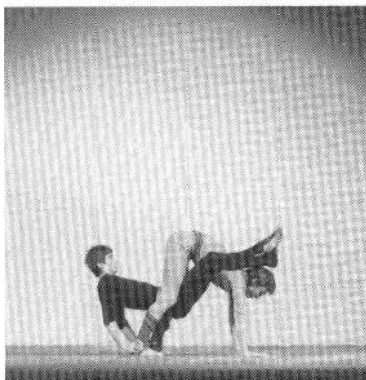
Steunend op zijn bovenarmen, schouders en borst springt B in tot een soort balk. **Foto 60.2.**



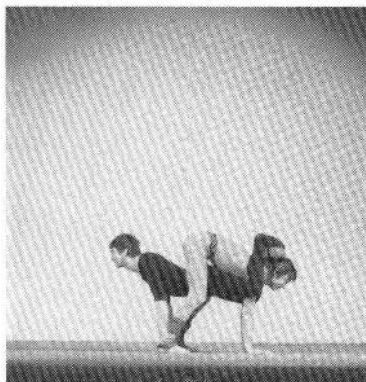
61.* Kameel

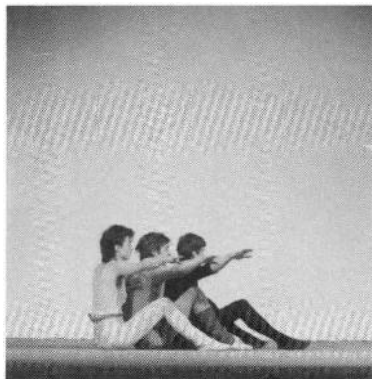
In de akrobatiek bestaan twee soorten kamelen die we allebei beschrijven.

- I De eerste kameel maak je vanuit het aapje. (Truc nr. 53) Als B zich achter O bevindt buigt O voorover. B pakt één voor één de enkels van O. B blijft zijn benen goed klemmen. Nu kan O lopen waarbij B hem meehelpt. **Foto 61.1.**



- 11 Bij de tweede kameel staat O in dezelfde houding als bij de eerste. B hangt nu precies andersom. Hij klemt zijn benen goed en steunt met zijn handen op de enkels van O. Eénmaal in deze positie kan O lopen daarbij geholpen door B. **Foto 61.2.**





62.* Rups

Je zit met drieën dicht achter elkaar met opgetrokken knieën en de armen zijwaarts. **Foto 62.1.**

Aangegeven door de voorste persoon, bv door te tellen, beweeg je precies tegelijk met zijn drieën eerst naar rechts, naar links en weer naar rechts. **Foto 62.2.**

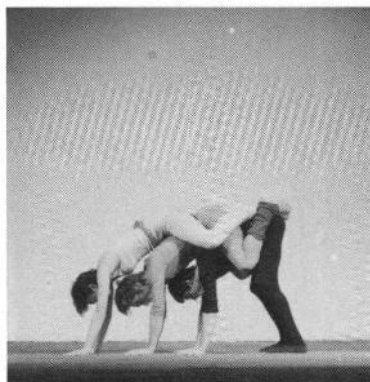
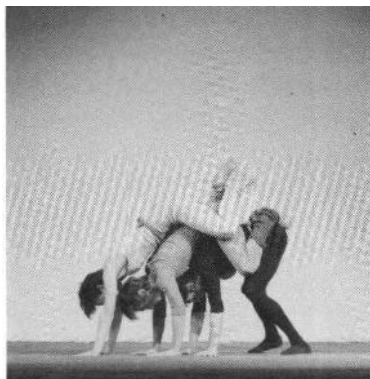
Bij deze laatste beweging draai je zijwaarts op je handen en *werp je je benen omhoog* tot op de rug van de ander en trek je je benen in. De voorste persoon (na deze draai de achterste) staat op eigen benen. **Foto 62.3, 62.4 en 62.5.**



Als je precies in kadans beweegt (één persoon geeft dit aan) kun je lopen.

Om terug te bewegen moet je eerst stilstaan. Dan draai je alle drie tegelijk terug tot in de uitgangshouding.

Lukt de rups met drieën dan kun je hem met meer mensen proberen.





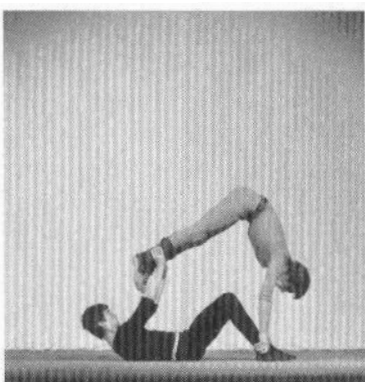
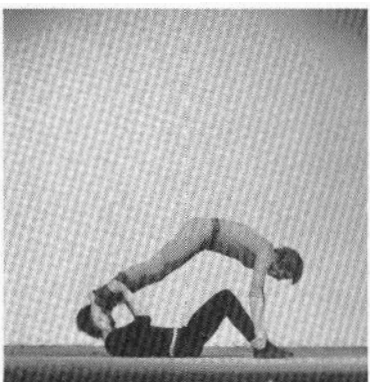
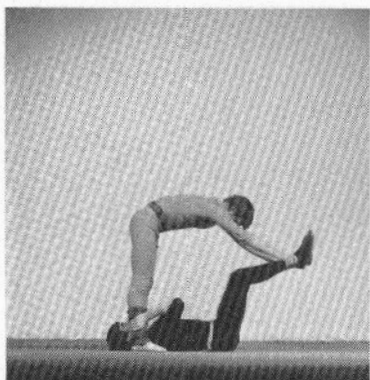
63. * Rupsrol

B legt **a** neer en gaat met de tenen tegen de schouders van **a** staan. **a** pakt de enkels van B stevig beet en strekt zijn benen omhoog. B pakt de enkels van **a**. **Foto 63.1.**

B maakt een hoge koprol voorover en *steunt daarbij met gestrekte armen op de enkels van a*. Met zijn enkels geeft **a** steun aan B. **Foto 63.2.**

a plaatst zijn voeten vrij dicht bij zijn billen. **Foto 63.3.**

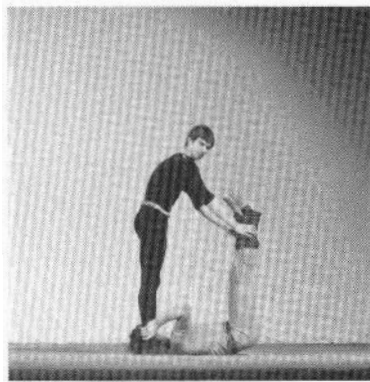
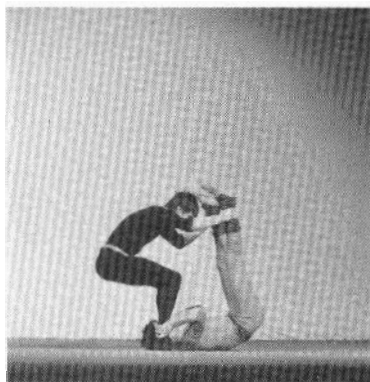
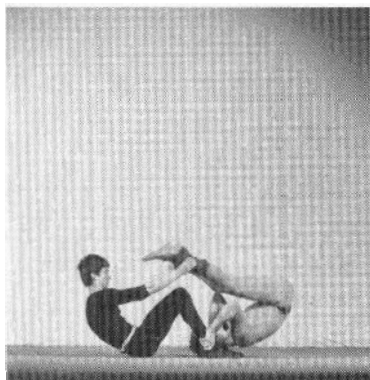
B rolt door *met zijn kin op zijn borst*, buigt zijn armen en trekt **a** aan zijn enkels mee omhoog. **Foto 63.4.**

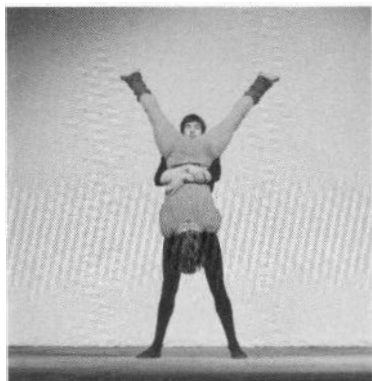


O komt via zit tot staan. **Foto 63.5 en 63.6.**

B houdt zijn benen gestrekt tot O staat. **Foto 63.7.**

A en B geven elkaar voortdurend steun aan handen en enkels, zodat het rollen vloeiend verloopt. O en B kunnen een aardig eindje doorrollen.



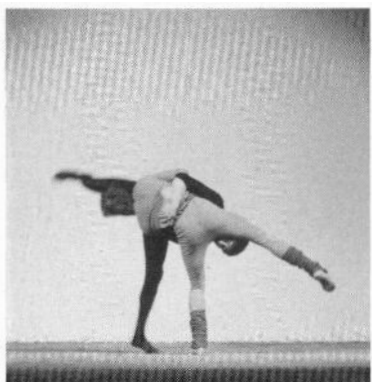
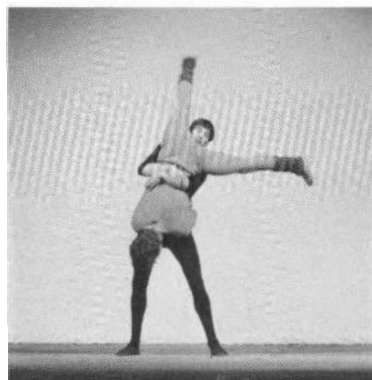


64. ** Dubbele radslag

B maakt een handstand. O komt aan de buikzijde van B staan, omvat het middel van B en tilt hem op. B slaat zijn armen om het middel van O. Beiden hebben de benen gespreid. **Foto 64.1.**

O buigt naar links en B brengt zijn linkerbeen naar de grond. **Foto 64.2.**

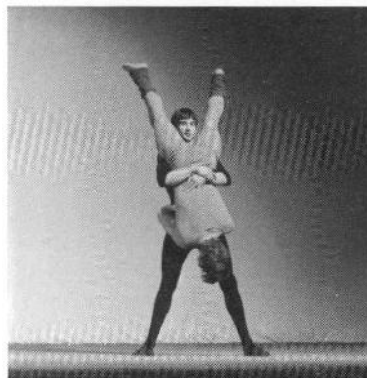
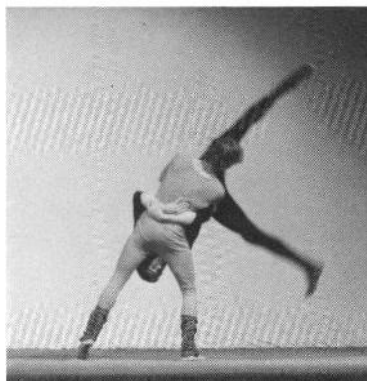
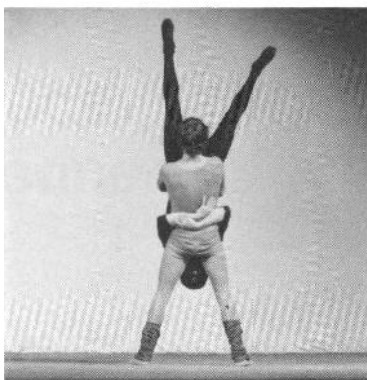
O brengt eerst zijn rechterbeen omhoog. **Foto 64.3.**



B komt tot staanstand en nu hangt O op de kop. **Foto 64.4.**

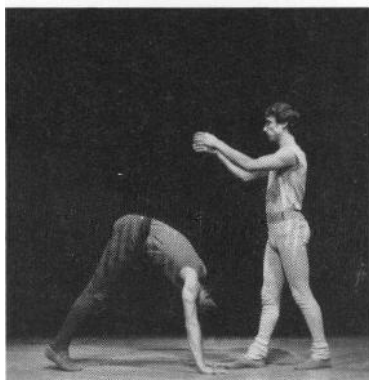
O en B kunnen zo doorgaan. *Het is lichter om de bewegingen met enige snelheid uit te voeren. Foto 64.5 en 64.6.*

Vangen: achter B (denk om de wisseling).



DEEL 111

Gevorderde trucs
voor twee personen



65.** Handstand op de grond, met hulp

B plaatst zijn handen op schouderbreedte op de grond, de vingers gespreid naar voren wijzend.

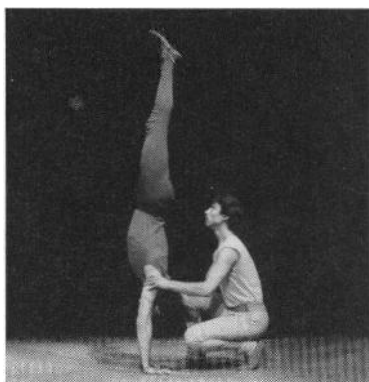
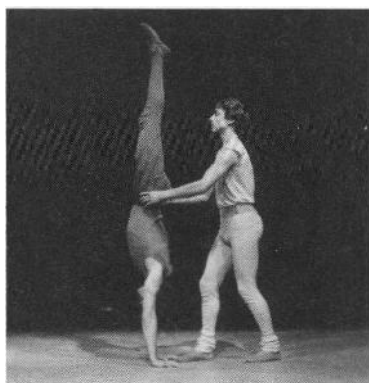
Foto 65.1.

B zet zich met twee benen tegelijk af en komt via bolk (ingetrokken benen) tot handstand. O pakt B onmiddellijk bij de heupen en voorkomt dat B valt.

B brengt, als dat nodig is geholpen door O, eerst zijn schouders recht boven zijn handen, daarna zijn bekken en zijn benen. **Foto 65.2.**

Staat B goed dan pakt O over naar de schouders van B zodat B meer zelf moet corrigeren. **Foto 65.3.**

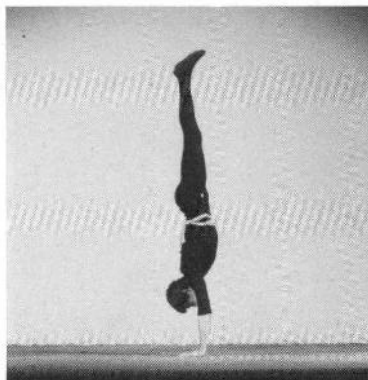
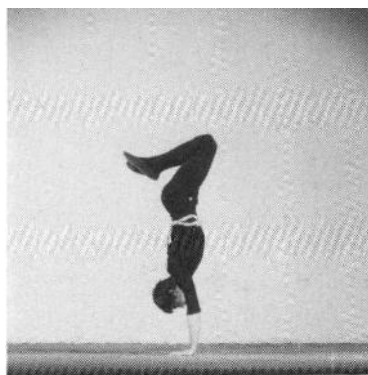
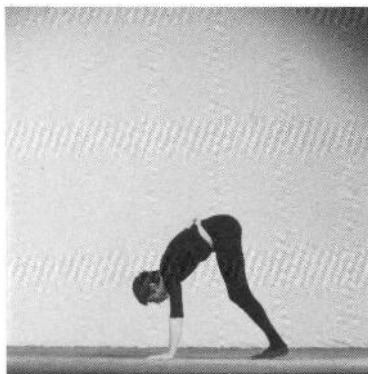
Staat B helemaal goed dan laat O hem los. O kan aanwijzingen geven over hoe B moet staan. Vooral in het begin voelt B dit meestal niet goed aan.

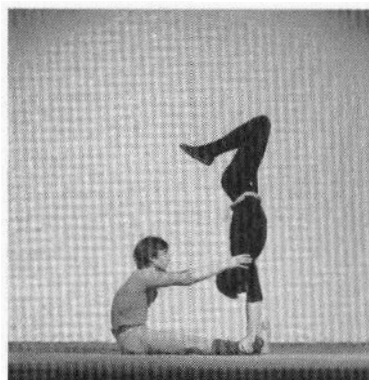
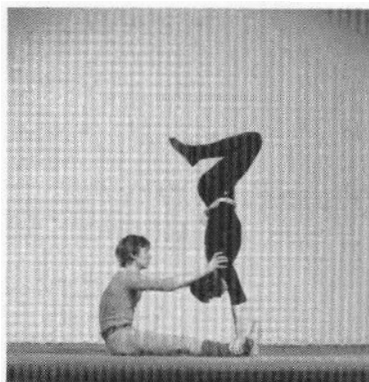
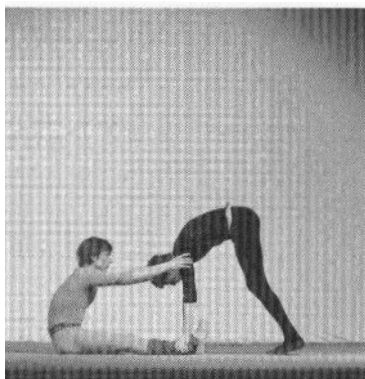


Handstand op de grond, zonder hulp

Als B klaar is om in te springen let hij erop dat zijn schouders niet over zijn handen komen. B springt in de handstand en brengt bekken en voeten recht boven zijn schouders.

Foto's 65.4, 65.5 en 65.6.



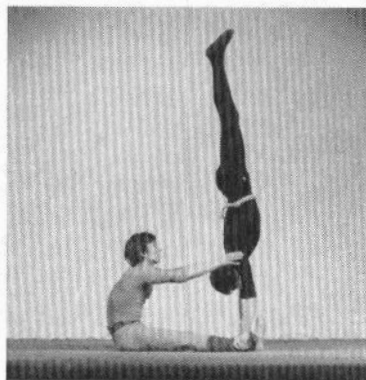


66.** Handstand op enkels, met hulp

Een goede manier om de handstand te oefenen, behalve met gebruikmaking van het hulpmiddel op blz. 15 is op de enkels, met steun aan de schouders. O zit op de grond. B pakt de benen van O juist boven de enkels en legt ze op schouderbreedte. O pakt B hoog aan de bovenarmen, dichtbij de oksels, met de duimen aan de borstzijde en de vingers aan de rugzijde. B brengt zijn schouders recht boven zijn handen en loopt zo ver mogelijk in.

Foto 66.1.

Op een seintje (kneepje) van O springt B met twee benen tegelijk naar de handstand. B houdt zijn benen ingetrokken en leunt niet te veel tegen O. Als B moeilijk inspringt kan O hem helpen door iets te scheppen: O laat B naar



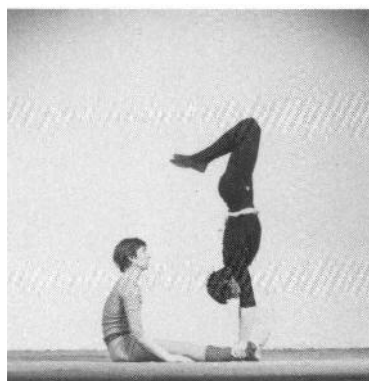
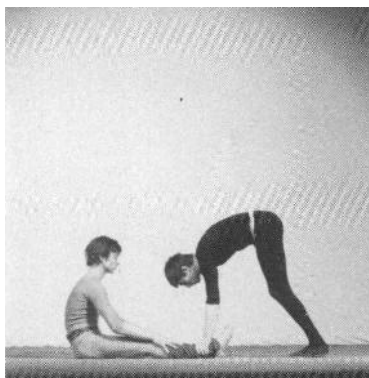
zich toe komen en laat hem iets zakken. **Foto 66.2.**

B houdt zijn armen gestrekt en draait eerst zijn bekken boven zijn schouders en daarna zijn voeten. O kan B aanwijzingen geven hoe hij zich moet corrigeren.

Staat B niet goed boven zijn handen dan brengt O de schouders van B boven zijn handen zonder B er af te duwen. **Foto 66.3.**

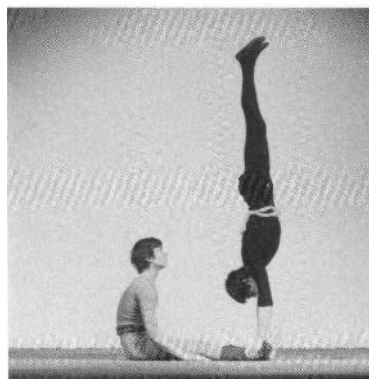
B strekt zijn benen. Hij let erop dat hij in één lijn boven zijn handen staat, en maakt zich strak. Hij corrigeert alleen met zijn handen. **Foto 66.4.**

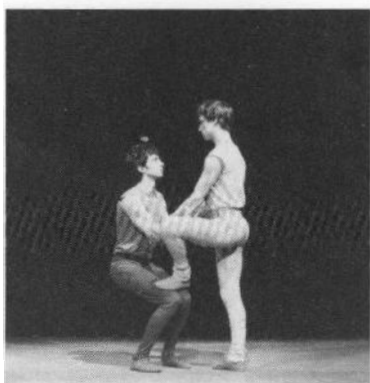
Staat B goed dan laat O hem los. **Foto 66.7.**



Handstand op enkels, zonder hulp

Een stapje moeilijker is het voor B om zonder steun aan de schouders in te springen. B let er nu heel goed op dat zijn schouders niet over zijn handen komen en hij moet goed kunnen indraaien in de handstand. **Foto 66.5, 66.6 en 66.7.**





67.* Gesloten vlag

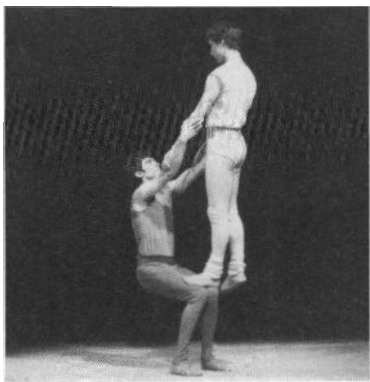
Je houdt elkaar vast in de elleboog-greep. Met de voeten iets gespreid en de knieën tegen elkaar buigt O z'n benen. B plaatst een voet dwars op de beide benen van O, dicht bij diens knieën.

Foto 67.1.

O geeft het sein voor de opstap door de armen van B iets te spreiden. Bij het terug bewegen van de armen stapt B op, daarbij ondersteund door O, die hem omhoog duwt. **Foto 67.2.**

Dan glijd je allebei uit tot de pols-pols-greep. **Foto 67.3.**

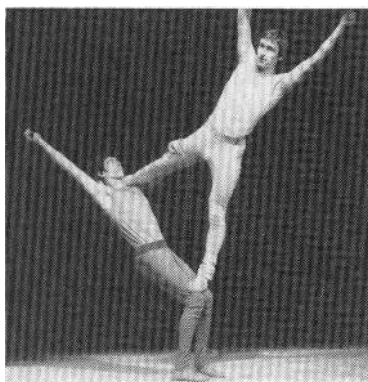
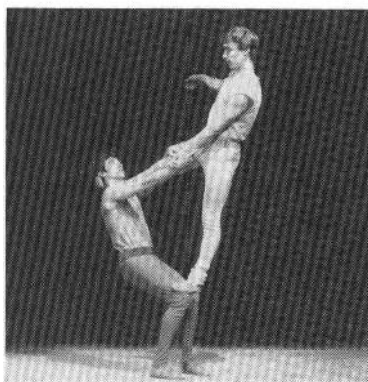
B plaatst het vrije been met de voet gehoekt achter de nek van O. **Foto 67.4.**

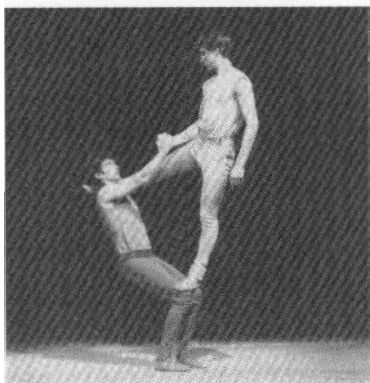


De arm aan deze kant legt 0 om dit been van B om hem in balans te kunnen houden. **Foto 67.5.**

Nu laat je ook de andere hand los, zodat B kan gaan hangen. B gaat in één vlak hangen, met andere woorden, *armen, schouders, bekken en benen liggen in één lijn*. **Foto 67.6.**

Als dit stevig staat kan 0 het been van B loslaten. 0 moet deze arm wel omhoog trekken, om te voorkomen dat de voet van B loschiet van z'n nek. **Foto 67.7.**

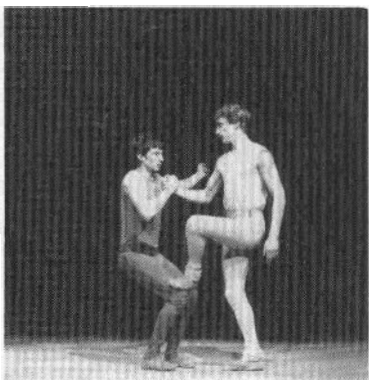
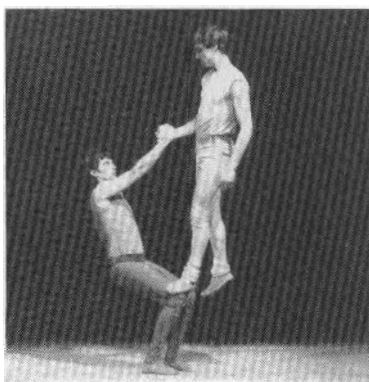


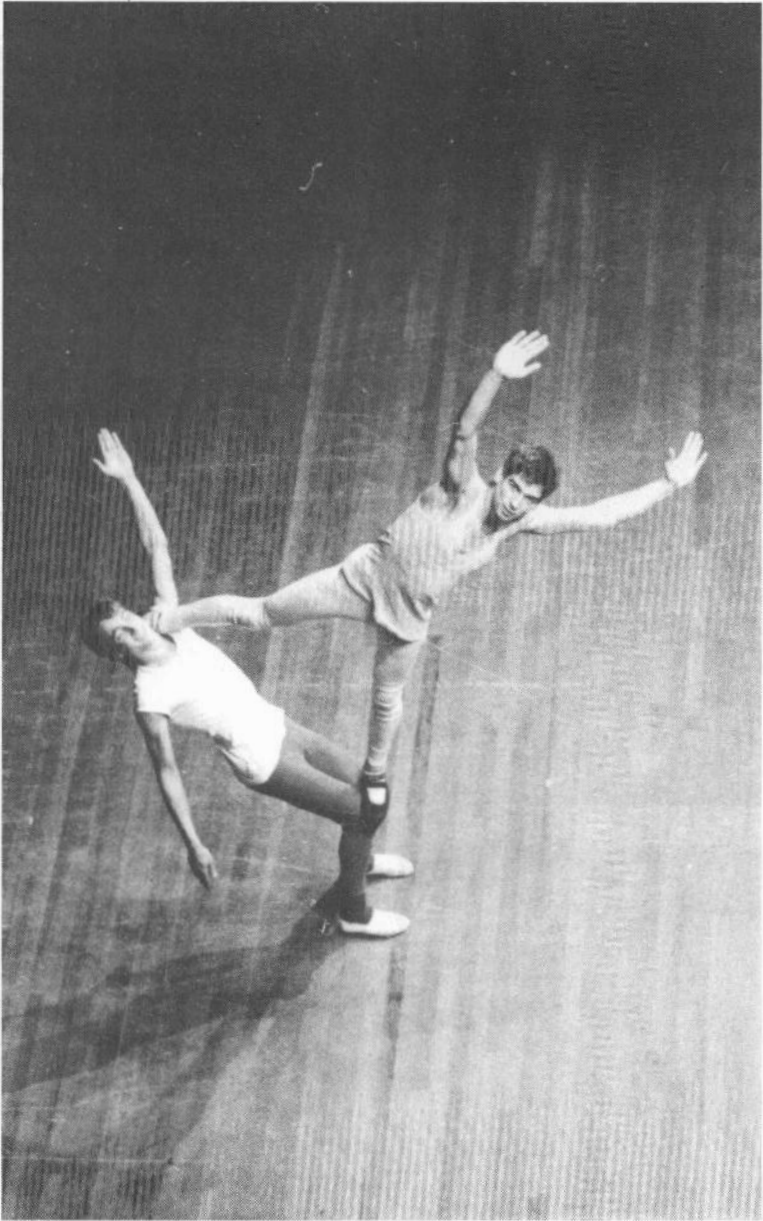


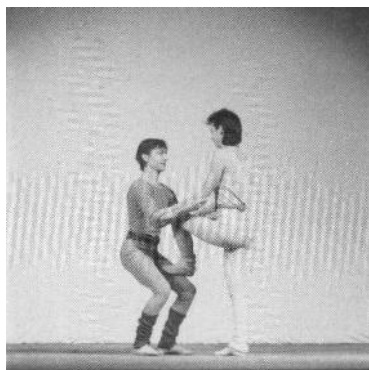
Neerzetten: B komt iets terug. Je pakt elkaars rechterhand. **Foto 67.8.**

Zowel O als B houden spanning op hun armen en B staat bijna rechtop. B haalt zijn been achter de nek van O weg. **Foto 67.9.**

Ondersteund door O stapt B rustig af. **Pag. 67.10.**







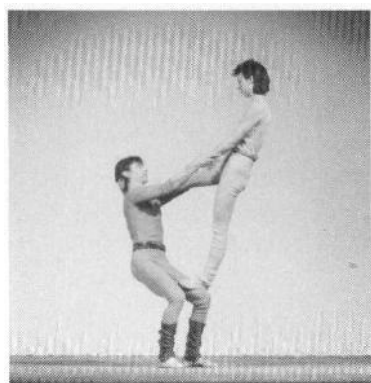
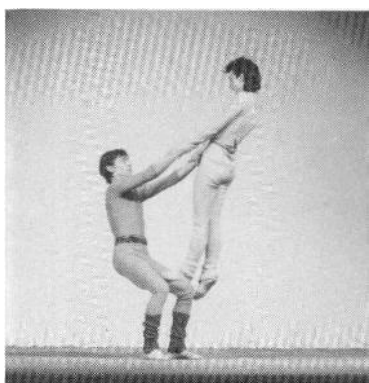
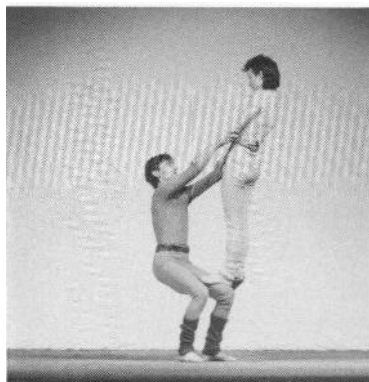
68.** Open vlag

Je houdt elkaar vast in de elleboog-greep. O buigt zijn iets gespreide benen. B plaatst één voet, iets dwars, op het diagonaal tegenoverstaande bovenbeen van O, de tenen naar binnen wijzend. **Foto 68.1.**

O geeft het sein voor de opstap door de armen van B iets te spreiden. Bij het terug bewegen van de armen stapt B op, daarbij ondersteund door O, die hem omhoog duwt. **Foto 68.2.**

Nu glijd je allebei uit tot de pols-pols-greep. **Foto 68.3.**

B plaatst het vrije been op de schouder van O, de voet gehaakt achter diens nek. **Foto 68.4.**

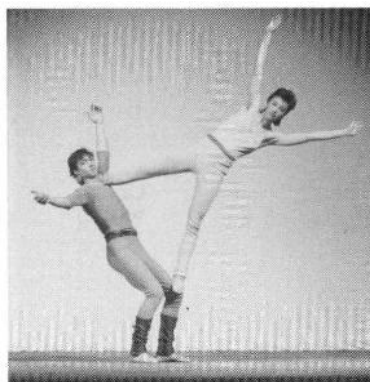
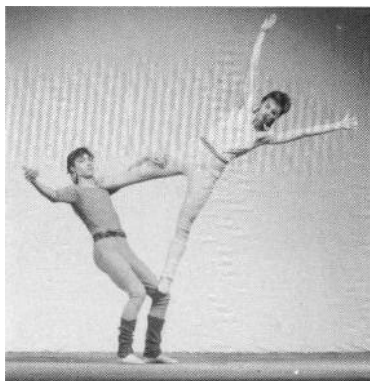
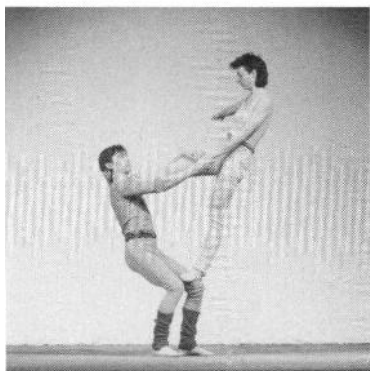


O laat de arm aan deze kant los en legt die om het been van B, om beter balans te kunnen houden. **Foto 68.5.**

Nu laat je ook de andere hand los, zodat B kan gaan hangen. B zorgt er voor dat zijn armen, schouders, bekken en benen in één lijn staan. **Foto 68.6.**

Staat de truc goed in balans, dan kan O de om het been geklemde arm loslaten. Houd deze arm goed omhoog om de voet van B goed vast te klemmen. **Foto 68.7.**

Vangen: aan het bovenlijf van B.





69.** Open vlag via gesloten vlag

O en B staan in de gesloten vlag. (zie truc nr. 67) **Foto 69.1.**

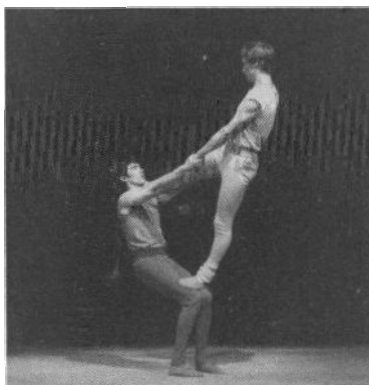
B komt iets naar voren, zonder de balans te verstoren, en O en B pakken elkaar in de pink-duimgreep. **Foto 69.2.**

B haakt zijn voet los van de nek van O en haalt zijn been terug. **Foto 69.3.**

B brengt z'n gewicht over naar de tenen van z'n standbeen. O brengt B in dezelfde richting verder naar buiten totdat z'n knie recht boven zijn voet is en B hier boven staat. De knieën van O zijn nu los van elkaar en O plaatst zijn vrije been iets verder naar buiten (stand van O als bij de stoel, truc nr. 4). **Foto 69.4.**

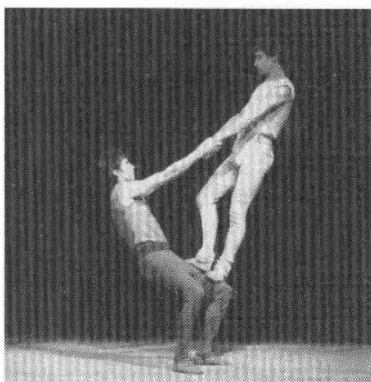
O brengt B over naar het andere been. B plaatst de vrije voet vrij hoog op dat been van O en plaatst onmiddellijk zijn andere voet hieronder, de tenen naar binnen wijzend. B brengt zijn gewicht over naar het laatst geplaatste been. O gaat met zijn bovenlijf zodanig tegenhangen, dat dit in de richting van zijn belaste been gedraaid is. **Foto 69.5 en 69.6.**

Tijdens deze hele beweging houdt zowel O als B de armen gestrekt. B haakt vervolgens z'n voet achter de nek van O. **Foto 69.7.**

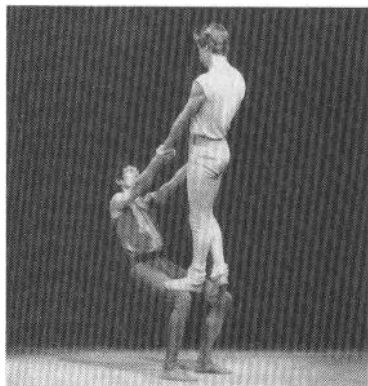


De rest van de truc verloopt als bij de open vlag. (zie vorige pagina). **Foto 69.8 en 69.9.**

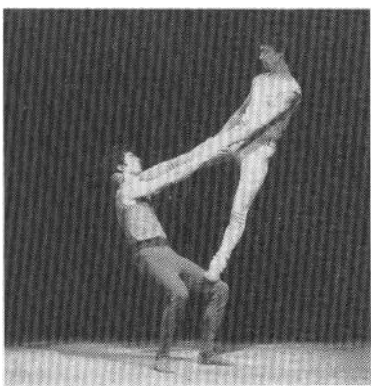
Vangen: Aan het bovenlijf van B.



6



4



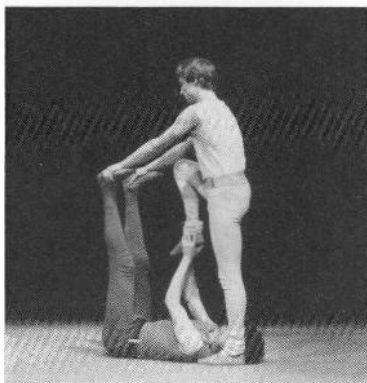
7



5



8

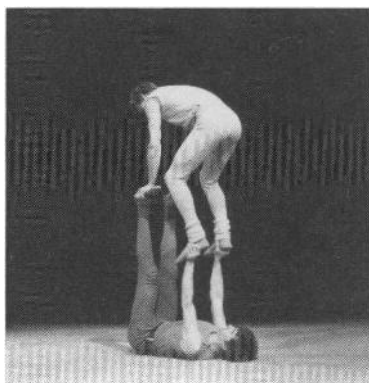


70.** Staàn in handen via opstap

B legt O achterwaarts neer. O strekt de benen recht boven zijn bekken en B pakt met zijn handen de voeten van O vast. B plaatst zijn rechtervoet in de rechterhand van O. (zie pagina 260). Hierbij houdt O zijn armen gestrekt en ondersteunt met zijn linker hand de rechter. **Foto 70.1.**

Om de opstap voor B gemakkelijker te maken kan O zijn armen iets buigen. Steunend op zijn armen stapt B op boven zijn rechtervoet. B *mag de benen van O niet van zich afduwen*. Tijdens het opstappen strekt O zijn armen. **Foto 70.2.**

O pakt met zijn linker hand de linker voet van B. **Foto 70.3.**



B brengt zijn gewicht boven zijn voeten door zijn benen iets te buigen en laat de voeten van O los.

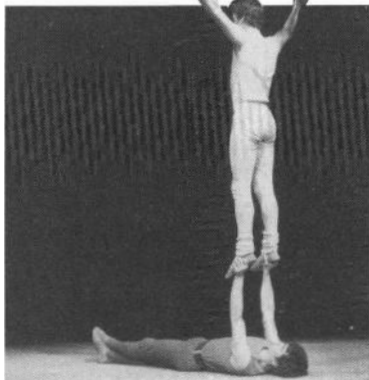
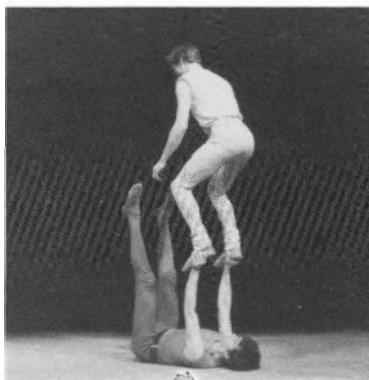
Foto 70.4.

Dan gaat B rechtop staan. O heeft zijn handen zo dat de voeten van B iets gespietst staan en probeert ze zo stabiel mogelijk te houden. Daarbij houdt O zijn armen recht boven zijn schouders.

B staat gestrekt en probeert zijn lichaam zo strak mogelijk te houden. B probeert niet te veel te spietsen. **Foto 70.5.**

Vangen: opzij, één arm voor en één arm achter B.

Wees heel alert.



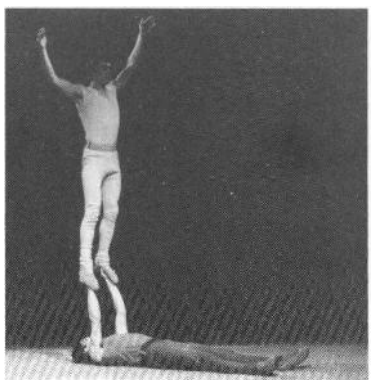
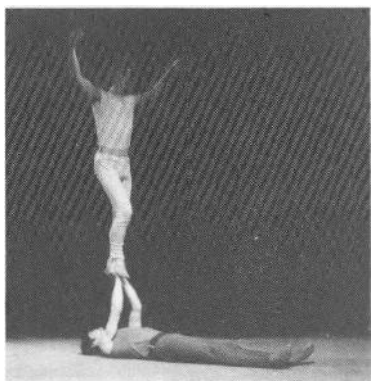


71.** Staàn in handen via losse opstap

B legt O neer. O strekt de armen omhoog en B plaatst zijn rechtervoet in de rechterhand van O. O ondersteunt deze hand met de andere (zie pagina). Als de opstap voor B te hoog is kan O de armen iets buigen. **Foto 71.1.**

Na het sein van O (een kniepjje) zet B af met zijn linkerbeen en strekt zich uit boven zijn rechterbeen. **Foto 71.2.**

O strekt zijn arm tijdens de opstap van B. Aan het eind van de beweging'omhoog pakt O met zijn linkerhand de linkervoet van B (zie pagina) en brengt beide armen recht boven zijn schouders. **Foto 71.3.**

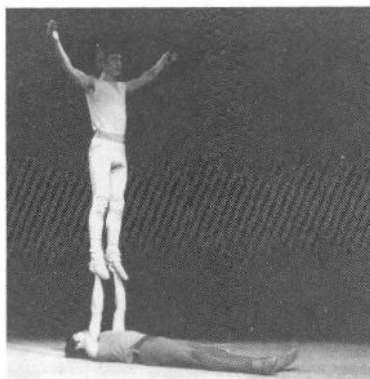


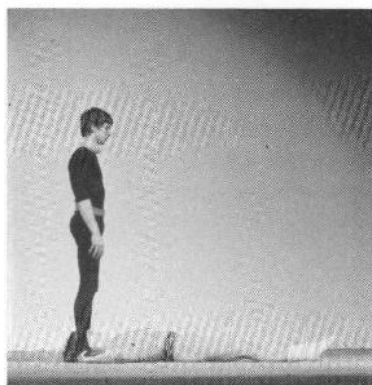
B staat geheel gestrekt en houdt zich strak, de voeten iets gespietst. **Foto 71.4.**

Terug: Op een sein van O brengt B zijn gewicht naar rechts en zakt O onmiddellijk door zijn rechterarm (langzaam). B komt dan rustig met zijn linkerbeen op de grond. Zodra B zijn gewicht naar rechts brengt ondersteunt O de rechtersoet van B ook met zijn linkerhand.

Vangen: opzij, één arm voor en één arm achter B.

Wees heel alert.

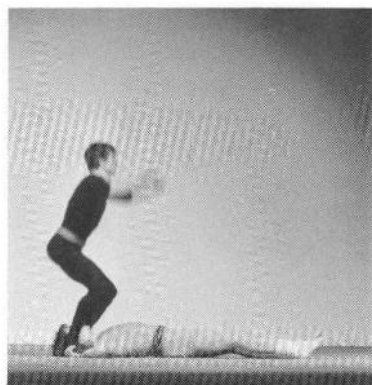




72.** Staàn in handen via tempo

B legt O neer. O legt zijn handen met de palmen naar boven naast zijn hoofd. B zet zijn voeten op O's handen, de hakken op de grond en de tenen over de polsen van O. B brengt zijn gewicht naar zijn hakken. **Foto 72.1.**

Op een seintje van O (een kneepje) *springt B omhoog en iets naar voren.* **Foto 72.2.**



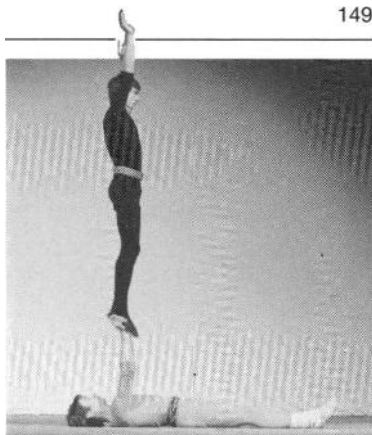
B *strekt zich hierbij zo snel mogelijk en houdt zich strak.* B spietst de voeten iets en houdt ze zo. O *blijft met zijn handen aan de voeten van B geplakt* en verlengt de sprong door zijn armen te strekken en deze recht boven zijn schouders te brengen. **Foto 72.3 en 72.4.**

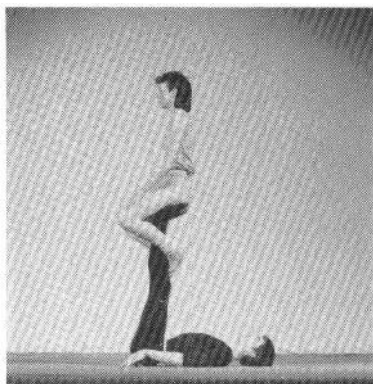
O houdt de handen, en daarmee de voeten van B, in dezelfde positie (zie pagina 260).



Vangen: opzij, één arm voor en
één arm achter B.

Wees heel alert.

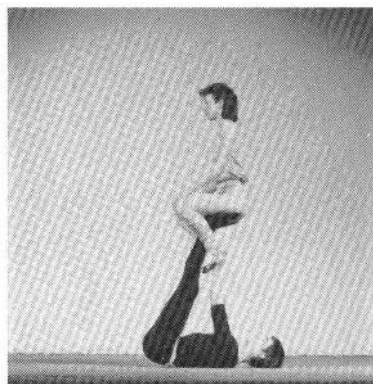




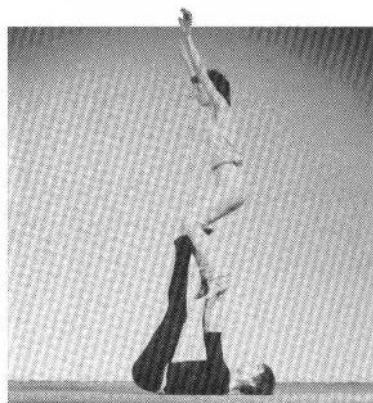
73.** Sta in handen via voetenzit

Je begint met de voetenzit (truc nr. 44). **Foto 73.1.**

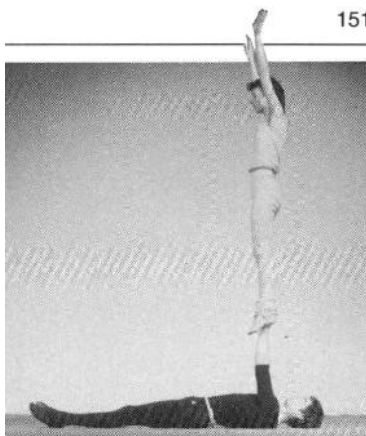
Op een seintje van O (een tikje tegen de voeten) haakt B zijn voeten los en beweegt ze naar achteren zodat O ze kan vastpakken. O beweegt zijn benen naar zich toe zodat het zwaartepunt van B precies boven zijn schouders komt. O heeft zijn armen iets gebogen en zijn handen iets gespietst (zie pagina 260). **Foto 73.2.**

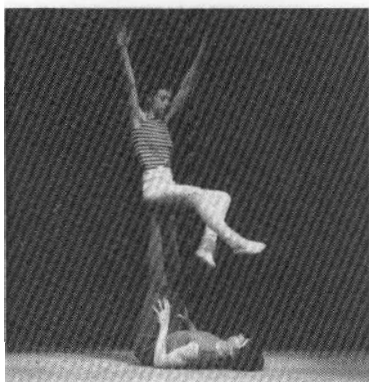


Op een kneepje van O strekt B zich uit boven zijn voeten terwijl O zijn armen strekt. **Foto 73.3 en 73.4.**



Vangen: opzij, één arm voor en
één arm achter B.
Wees heel alert.

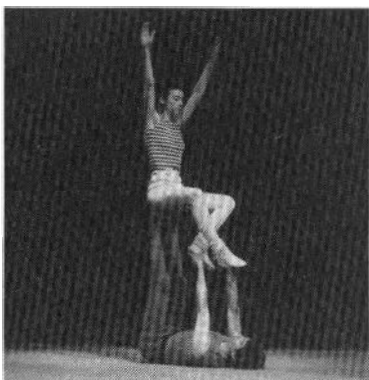




74.** Staàn in handen via omgekeerde voetenzit

Je begint met de omgekeerde voetenzit (truc nr. 46). **Foto 74.1.**

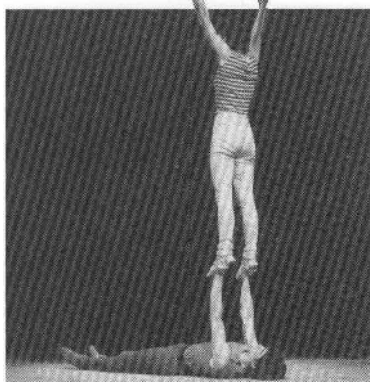
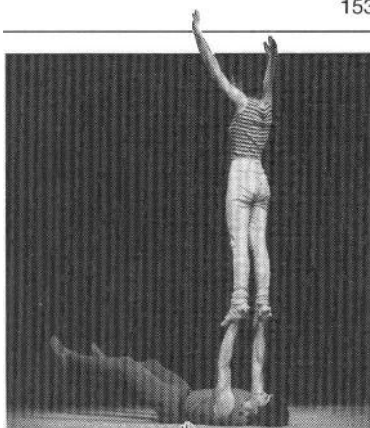
O pakt de voeten van B vast zoals bij gewoon staan in handen (zie pagina 260). O brengt zijn benen zover naar zich toe, dat *het zwaartepunt van B recht boven zijn schouders is*. O heeft zijn armen iets gebogen. B heeft zijn benen en O zijn armen iets gedraaid. **Foto 74.2.**

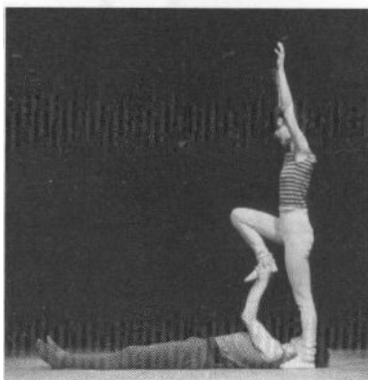


Op een kneepje van 0 brengt 8 zijn gewicht boven de armen van 0 en gaat in een vrij snelle beweging rechtop staan. Deze beweging moet vloeiend zijn, B mag 0 niet wegtrappen. Zowel 0 als 8 moeten er voor zorgen dat de benen van B dicht bij elkaar blijven. 0 strekt zijn armen tijdens de draai.

Foto 74.3, 74.4 en 74.5.

Vangen: opzij van 8, aan de kant waar hij naar toe draait.





75.** Sta in één hand

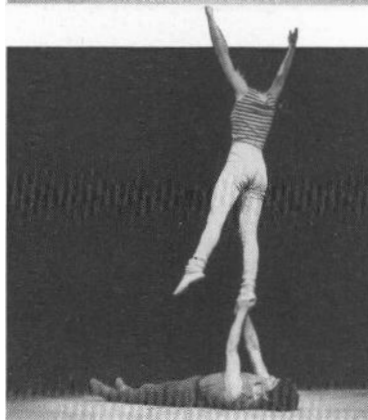
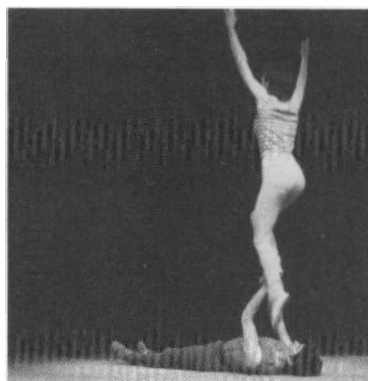
B legt O achterwaarts neer en plaatst zijn rechtervoet in de rechterhand van O als bij het gewoon staan in handen (zie pagina 260). O ondersteunt deze hand met zijn linkerhand en heeft eventueel zijn armen iets gebogen om het opstappen voor B gemakkelijker te maken. **Foto 75.1.**

Op een seintje van O (een kneepe) stapt B op en *strekt zich uit boven zijn rechterbeen*. O strekt tijdens de opstap zijn armen. O *duwt de enkel van B met de vingers van zijn linkerhand iets naar buiten*. B spreidt zijn benen om gemakkelijker te staan. **Foto 75.2 en 75.3.**

Vanuit staan in één hand kun je doorstappen naar staan op voeten (truc 79).

Vangen: opzij, één arm voor en één arm achter B.

Wees heel alert.







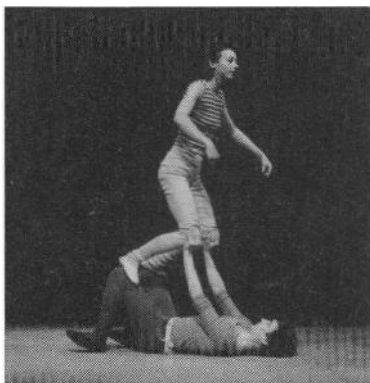
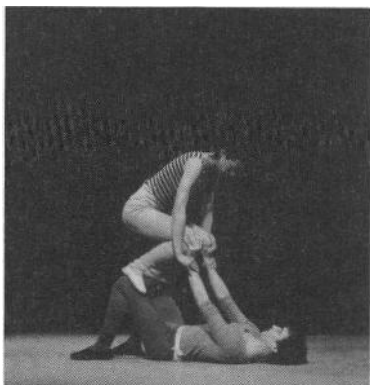
76.** Knielen in handen

B legt O neer en stapt, steunend op de armen van O, op de knieën van O en gaat op zijn hurken zitten (truc nr. 24).

B pakt de polsen van O vast. **Foto 76.1.**

B komt iets naar voren en O pakt de knieën van B. **Foto 76.2.**

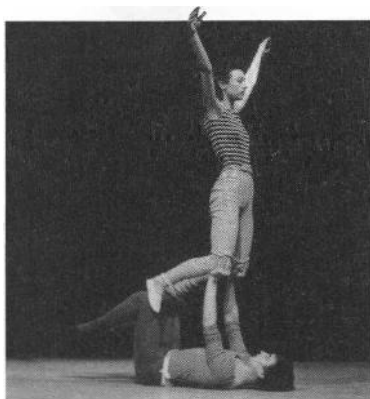
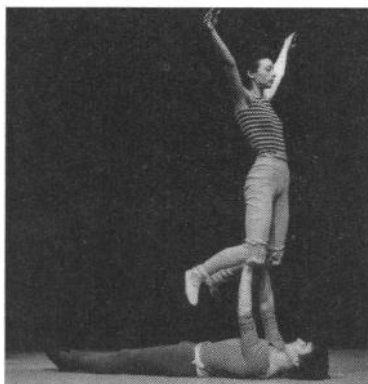
B strekt zich uit boven zijn knieën, laat de polsen van O los en brengt zijn bekken naar voren. B houdt zijn voeten nog tegen de knieën van O. Tijdens het uitstrekken van B beweegt O zijn armen en knieën (voeten komen los van de grond) naar zich toe, totdat zijn armen gestrekt boven zijn schouders zijn. **Foto 76.3 en 76.4.**

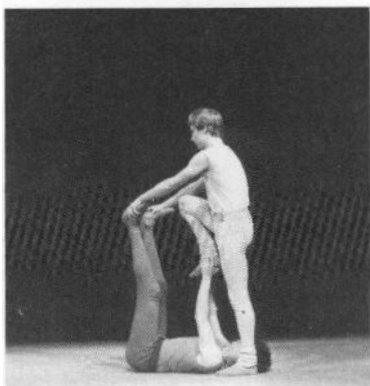


Als B stabiel zit op zijn knieën dan kan O zijn benen op de grond leggen. B duwt zijn onderbenen iets naar beneden. **Foto 76.5.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf van B.

Wees heel alert.

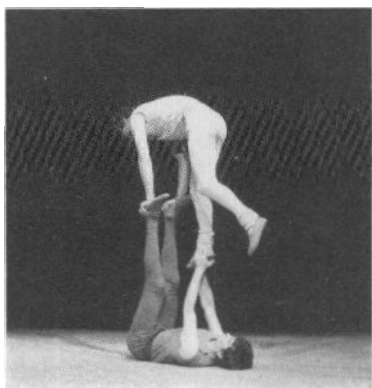




77.** Staàn op voeten via opstap

B legt O achterwaarts neer. O brengt zijn benen recht omhoog en B pakt diens hakken vast. B plaatst zijn rechter voet in de rechter hand van O (zie pagina 260).

Daarbij ondersteunt O zijn rechter hand met zijn linker en heeft zijn armen eventueel iets gebogen om het opstappen voor B gemakkelijker te maken. **Foto 77.1.** B stapt op boven de handen van O en steunt daarbij op de voeten van O zonder de armen en benen uit elkaar te duwen. O let erop dat hij zijn benen recht boven zijn bekken houdt. B plaatst zijn linker voet helemaal op de linker voet van O terwijl hij goed blijft steunen op beide benen van O. **Foto 77.2 en 77.3.**



Steunend op zijn beide handen brengt B zijn volledige gewicht boven de voeten van O en plaatst de andere voet bij. **Foto 77.4.**

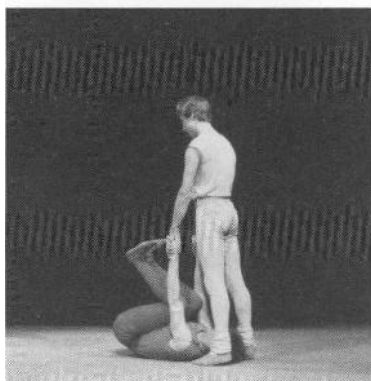
Zodra B beide voeten geplaatst heeft laat hij met zijn handen de voeten van O los en gaat staan. O heeft zijn voeten iets gespietst en B draagt zijn gewicht vooral op de hakken. **Foto 77.5.**

Vangen: opzij, in het begin aan de bovenarmen van B.

Zodra B gaat staan aan zijn benen.

Wees heel alert.

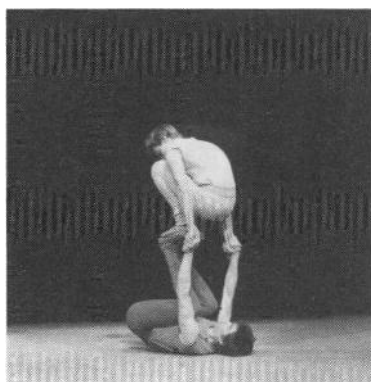
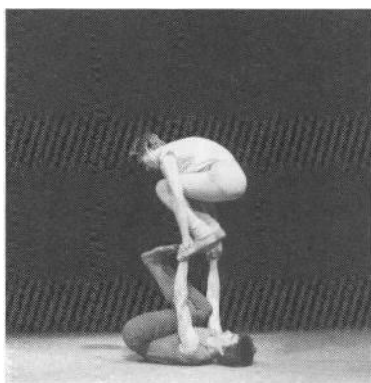




78. ** Staàn op voeten via inspringen

B legt O neer en gaat langs het bovenlijf van O staan. Ben O pakken elkaars ~~h~~onden in de vingerpols-greep. *trekt zijn knieën zover mogelijk op* en brengt zijn voeten horizontaal boven zijn bekken. **Foto 78.1.**

Terwijl B *steunt op de armen van O*, plaatst hij zijn voeten op die van O en brengt zo snel mogelijk, *geholpen door een duwtje van O*, zijn gewicht boven de voeten van O. **Foto 78.2 en 78.3.**



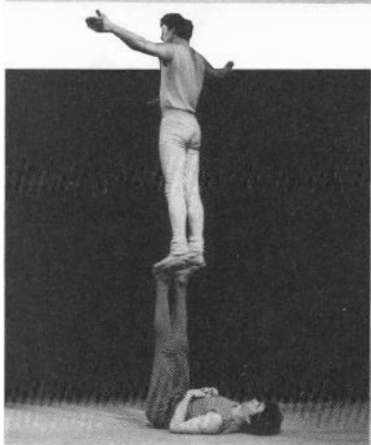
Je laat elkaars handen los en strekt tegelijk de benen. O heeft zijn voeten iets gespietst en B draagt zijn gewicht vooral op zijn hakken. **Foto 78.4 en 78.5.**

Een mooie manier om weer naar de grond te komen is de volgende. O spietst zijn voeten iets meer en B brengt zijn gewicht naar voren. O en B houden allebei de benen gestrekt. O beweegt zijn benen gestrekt van zich af terwijl B boven de voeten van O blijft. Op het laatste moment springt B naar de grond zonder af te zetten. O let er goed op dat hij zijn benen niet te snel beweegt omdat B dan achterover kan vallen. **Foto 78.6.**

Vangen: opzij, in het begin aan de bovenarmen van B.

Zodra B gaat staan aan zijn benen.

Wees heel alert.

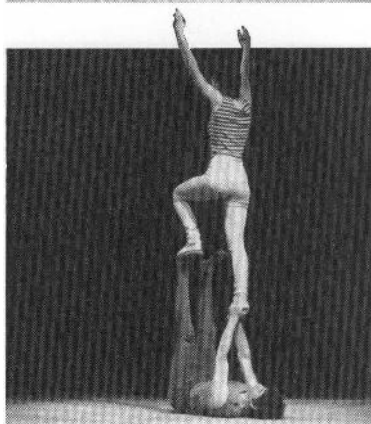
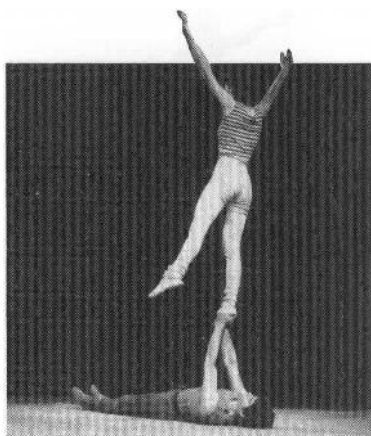


79.*** Staàn op voeten via staàn in één hand

Je begint met staàn in één hand (truc nr. 75). **Foto 79.1.**

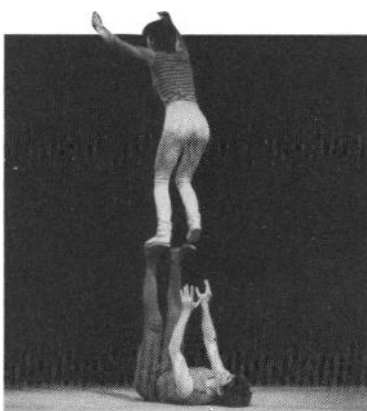
Nu strekt zijn benen recht boven zijn bekken. Op een kniepie van plaatst B zijn linkervoet op de linkervoet van O, als voor het gewoon staàn op voeten (truc nr. 77). B houdt zijn gewicht nog boven zijn rechterbeen. **Foto 79.2.**

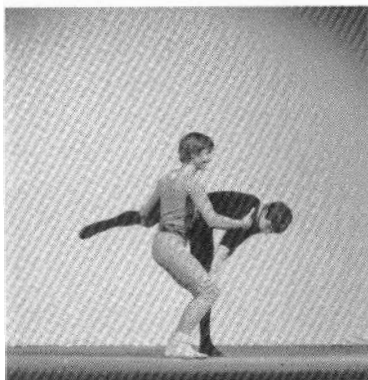
Dan, weer na een seintje (een kniepie) van O, brengt B zijn gewicht over naar zijn linkerbeen. B gaat in een gelijkmatige beweging snel staàn en plaatst zijn rechtervoet op de rechtervoet van O. *Belangrijk is dat B zijn gewicht zo snel mogelijk over twee benen verdeelt en dat B de benen van O niet opzij wegtrapt.* **79.3 en 79.4.**



Vangen: opzij, aan het been van B dat hij het eerst op de voet van O plaatst.

Wees heel alert.



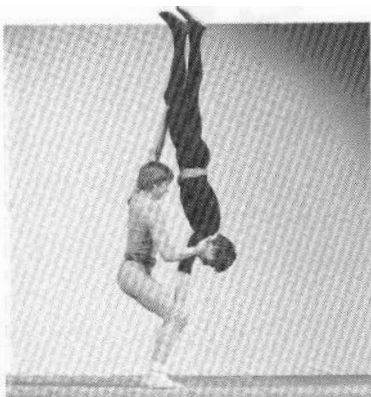
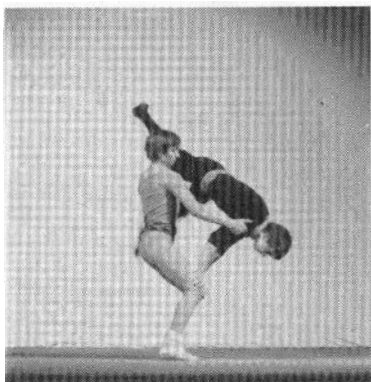


80.** Handstand op knieën via zijwaarts inspringen

B staat links opzij van 0 met de handen op diens knieën. 0 staat in de stoelpositie en ondersteunt het gestrekte, binnenste been van B. 0 steunt met zijn andere hand B hoog aan de bovenarm.

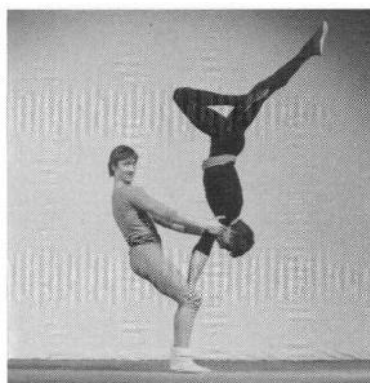
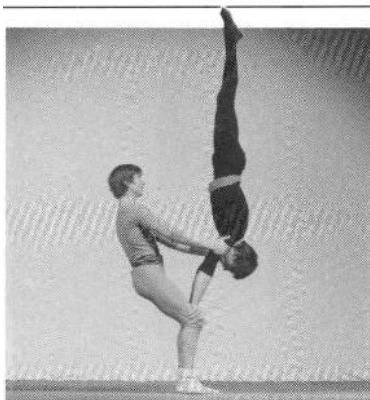
Foto 80.1.

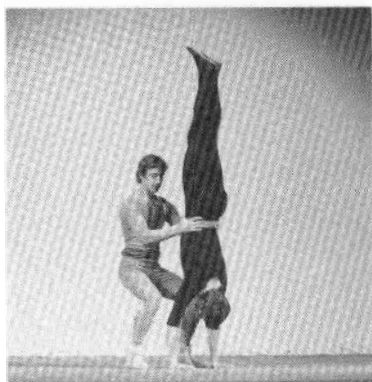
Om het moment van springen aan te geven beweegt 0 het been van B omhoog, omlaag en omhoog. Bij de laatste beweging omhoog springt B in de handstand op de knieën. 0 ondersteunt B door hem aan zijn gestrekte been te sturen. *Hij helpt Beerst omhoog en beweegt hem daarna naar rechts tot boven zijn knieën.* **Foto 80.2 en 80.3.**



B probeert om zoveel mogelijk zijn handen, bekken en voeten in een lijn te brengen. O pakt nu ook de andere hand over naar de bovenarm van B en strekt dan zijn armen. Hierbij komt B iets meer te hangen. **Foto 80.4 en 80.5.**

Vangen: achter B, aan de heupen.



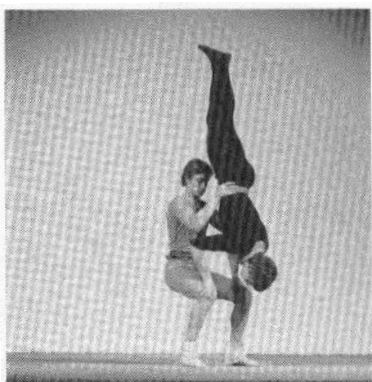
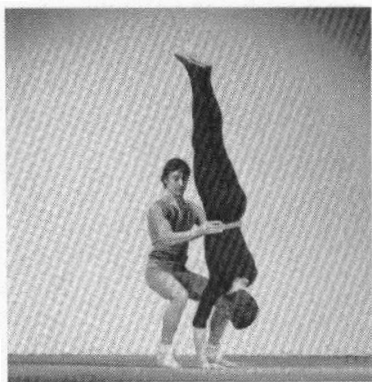


81.** Handstand op knieën via draai-draai

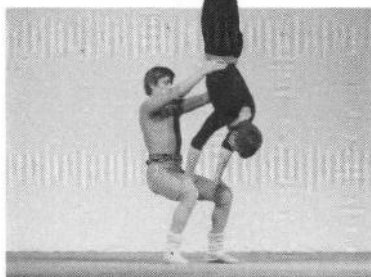
O draait B in de handstand via de draai-draai (truc nr. 47). Dan loopt hij om B heen, buigt de benen tot in stoel-positie en pakt hem met beide handen vast onder (voor B boven) het bekken. **Foto 81.1.**

Terwijl hij B goed ondersteunt (!) brengt hij het gewicht van B boven één hand, zodat B met zijn andere hand kan overpakken naar de knie van O. **Foto 81.2.**

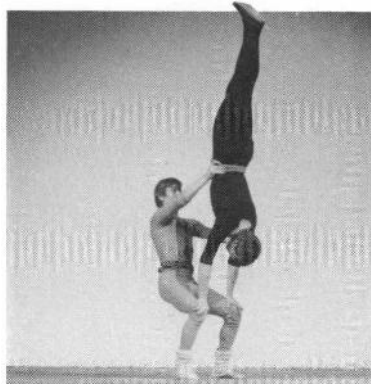
Op dezelfde manier brengt O het gewicht van B nu over op de andere hand, zodat B ook de tweede hand op de knie van O kan plaatsen. **Foto 81.3.**



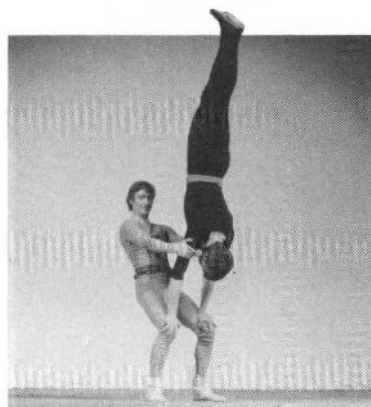
*Ondersteund door O duwt B zich nu uit tot in de handstand. O houdt B dicht bij zich en strekt zijn armen zo veel mogelijk omhoog. **Foto 81.4.***



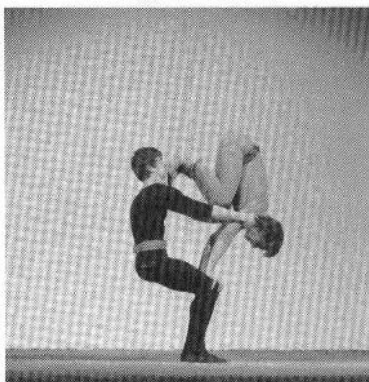
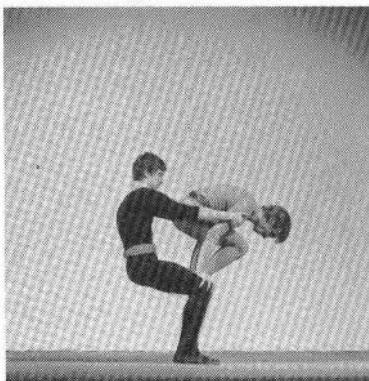
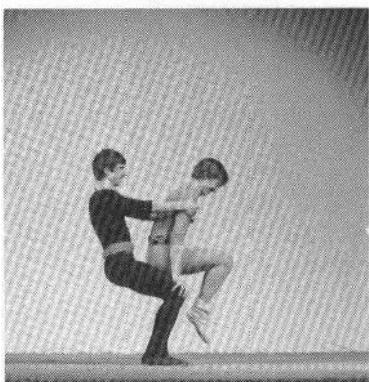
*Als B zich heeft uitgeduwd pakt O zijn handen één voor één over naar de bovenarmen (dicht bij de schouders) van B. **Foto 81.5.***



*O strekt zijn armen zodat Biets meer komt te hangen. B staat goed gestrekt waarbij zijn armen zoveel mogelijk in het verlengde van zijn bovenlijf staan. **Foto 81.6.***



Vangen: achter B, aan de heupen.



82.** Handstand op knieën via indraaien

B staat vlak voor O en plaatst de handen juist boven de knieën op de bovenbenen van O. O staat met iets gespreide en gebogen benen. Zijn handen' plaatst hij bij B op de overgang van bovenarm naar schouder. B leunt iets naar voren en O naar achteren om tegenwicht te geven. B houdt zijn armen, evenals O, gestrekt en leunt nu zover naar voren als nodig is om in te draaien naar de handstand. **Foto 82.1.**

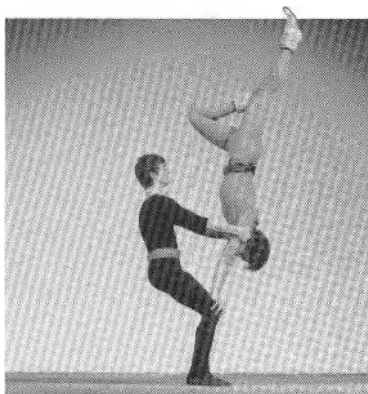
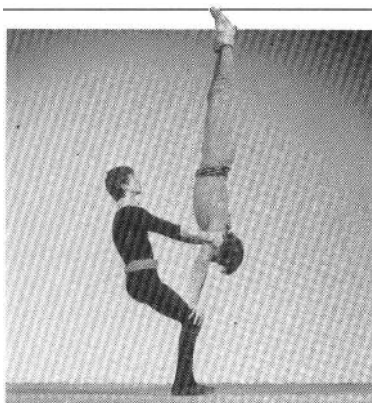
B maakt zich zo klein mogelijk om ~ gemakkelijker in te kunnen draaien. Op het moeilijkste punt van dit indraaien *kan O helpen door B meer ruimte naar voren te geven.* O mag B echter niet te veel ruimte geven omdat B zich anders uit de greep van O losdraait. B kan zijn armen iets buigen om gemakkelijker in te kunnen draaien. Het kost echter veel kracht om ze daarna weer gestrekt te krijgen. O kan hier veel bij helpen. **Foto 82.2 en 82.3.**

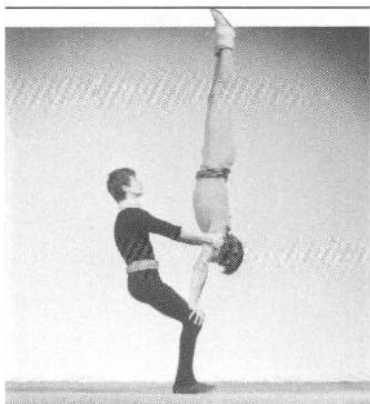
Zodra B is ingedraaid haalt O de schouders van B weer naar zich toe totdat B helemaal recht staat.

Foto 82.4 en 82.5.

O moet dit langzaam doen omdat B anders terugvalt.

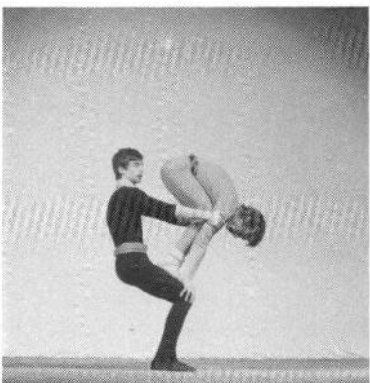
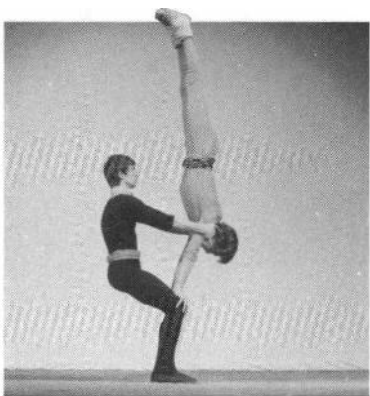
Vangen: achter B, aan de heupen.





83.** Uitbouw via handstand op knieën

Je begint met de handstand op de knieën (truc nr. 80). **Foto 83.1.** Net als bij het terugdraaien naar de grond draait B ook hier zo klein mogelijk en met ingetrokken benen terug. In de beweging *geeft O ruimte naar voren* aan B om te kunnen draaien. **Foto 83.2.**

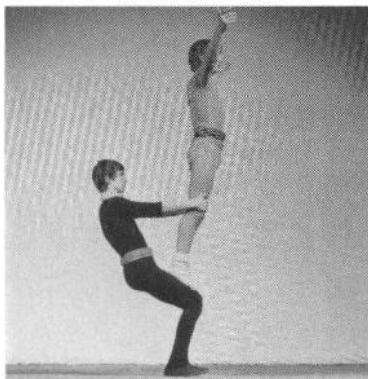
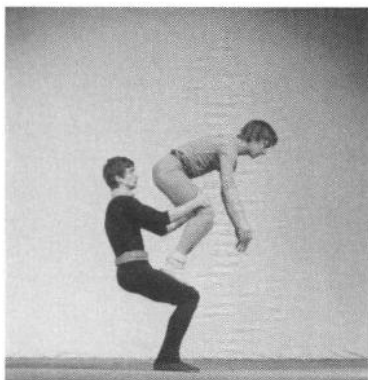


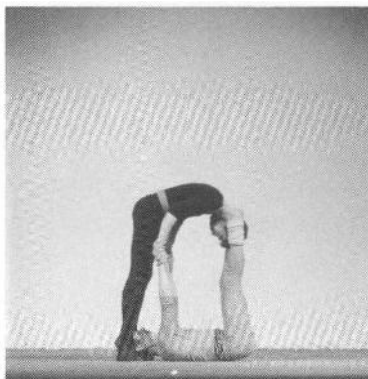
In plaats van de benen tussen die van O door te bewegen plaatst B zijn voeten op de bovenbenen van O. Daarbij pakt O de handen over naar de bovenbenen van B.

Foto 83.3.

Nu kan B zich oprichten en strekt O zijn armen. **Foto 83.4. en 83.5.**

Vangen: opzij van B, aan de schouders en de heupen.

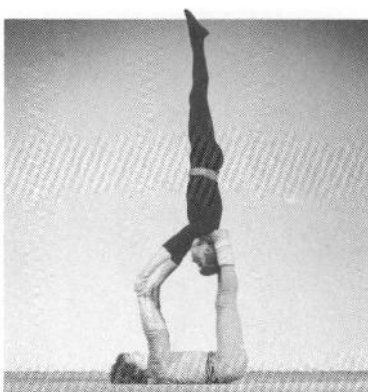
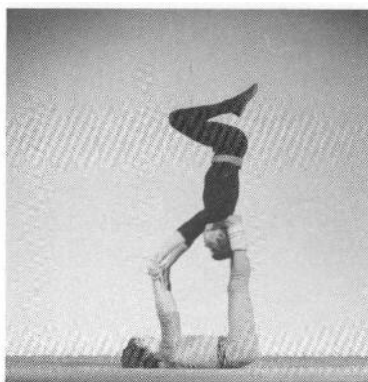




84.** Schouderstand op voeten

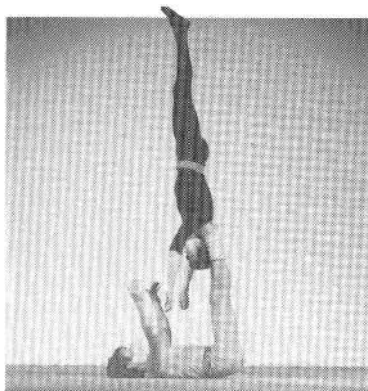
B legt O achterwaarts neer. B en O pakken elkaar vast in de vingerpols-greep. O brengt zijn benen recht omhoog. B legt zijn schouders op de voeten van O met het sleutelbeen op de bal van de voet. O houdt zijn armen gestrekt boven zijn schouders. **Foto 84.1.**

Op een sein (een kneepje) van O springt B naar de balk (ingetrokken benen) waarbij B zijn armen strekt en goed op de armen van O steunt. Staat B goed boven de voeten van O dan beweegt hij even zijn hoofd naar voren zodat O zijn hakken kan sluiten. Daarna steunt B met zijn hoofd tegen de scheenbenen van O. **Foto 84.2.** Staat B stabiel dan strekt hij zijn benen. O houdt zijn benen recht boven zijn bekken en heeft zijn voeten iets gespietst. **Foto 84.3.**

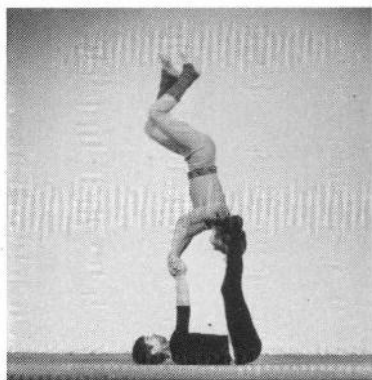
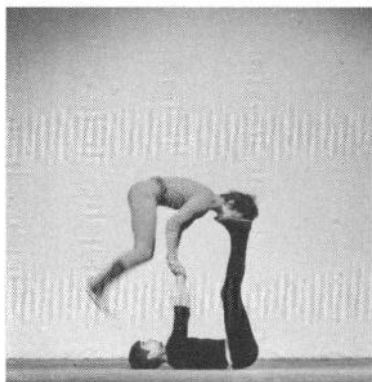


Los staan

O brengt de gestrekte armen van B in de richting van zijn benen. B steunt met zijn hoofd tegen de scheenbenen van O. O kan zijn voeten meer spietsen. B probeert zich zo strak mogelijk te houden. Probeer nu langzaam de druk op de handen weg te nemen en elkaars handen los te laten. **Foto 84.4.**



Vangen: opzij van B, aan de heupen.

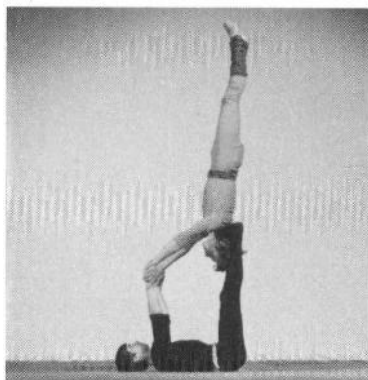


85.** Schouderstand op voeten via losse insprong

Er zijn twee manieren om in te springen naar de schouderstand op de voeten. De tweede manier die we uitleggen is moeilijker dan de eerste.

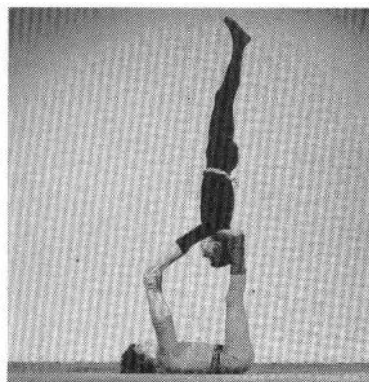
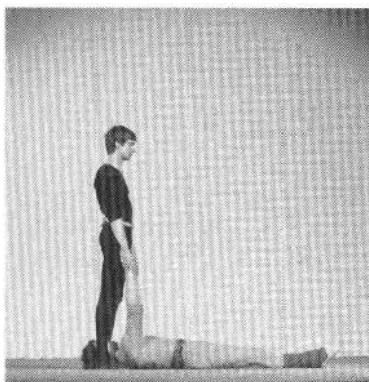
I O en B houden elkaar vast in de vinger-pols-greep. O heeft zijn armen boven zijn schouders en zijn benen gestrekt boven zijn bekken. **Foto 85.1.**

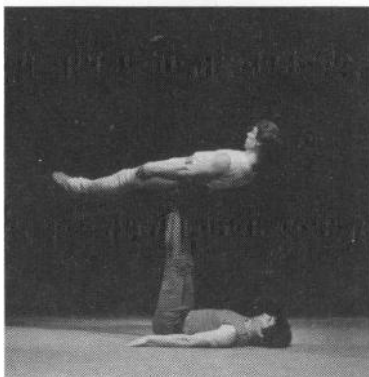
Op een seintje (kneepje) van O springt B naar de schouderstand op de voeten. Daarbij houden O en B allebei de armen gestrekt. B springt zoveel mogelijk in via een handstand. B houdt tijdens het springen spanning op zijn armen zodat O hem goed kan ondersteunen. **Foto 85.2, 85.3 en 85.4.**



- II De tweede manier van inspringen verschilt van de eerste in het moment waarop O zijn benen omhoog brengt. Dit gebeurt tijdens de sprong van B. Daardoor is het belangrijk dat B zoveel mogelijk via een *handstand*, en dus met gestrekte armen, inspringt. O helpt door zijn handen op te zetten. **Foto 85.5, 85.6 en 85.7.**

Vangen: opzij van B, aan de bovenarmen en aan de heupen.

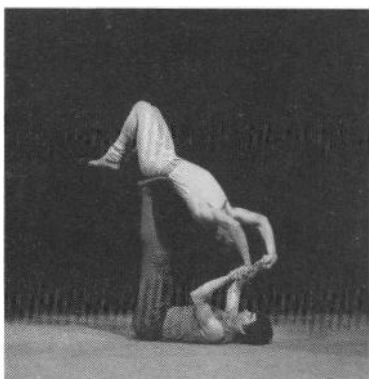




86.** Schouderstand op voeten via plank op voeten

B ligt in plank op voeten bij O (truc nr. 37). **Foto 86.1.**

O geeft een seintje (kneepje met tenen) waarop B zijn handen één voor één naar achteren geeft. O spietst zijn voeten iets en pakt de handen van B in de vinger-pols-greep. B buigt zijn benen en komt schuin naar achteren te hangen. O en B brengen hun handen in het verlengde van het bovenlijf van B en hebben geen van beiden hun armen gestrekt. B *brengt spanning op zijn armen*, zodat O hier steun aan kan geven. **Foto 86.2.**



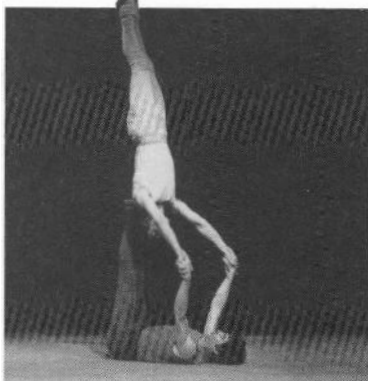
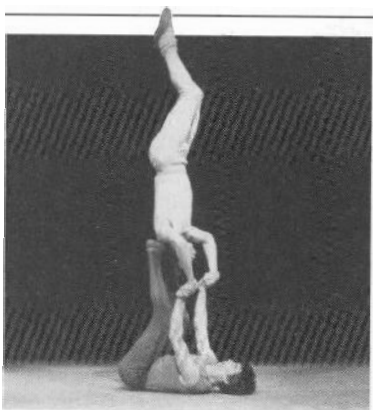
O geeft een tempo met zijn benen, *omhoog en iets in de richting van zijn schouders*. **Foto 86.3.**

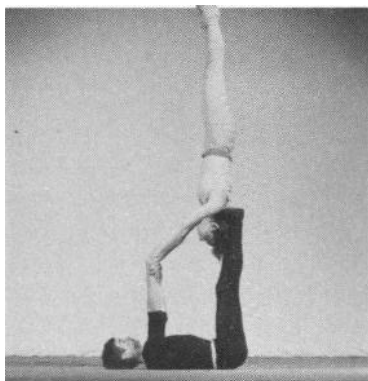


B draait zich in dit tempo, *met steun aan de armen*, naar de schouderstand op voeten. O brengt tijdens de beweging zijn handen boven zijn schouders en O en B proberen allebei zo snel mogelijk hun armen te strekken. B kan zijn benen tijdens de beweging al strekken, maar het is gemakkelijker om ze ingetrokken te houden tot de schouderstand op voeten goed staat. **Foto 86.4.**

Als B goed staat strekken O en B hun armen en benen. **Foto 86.5.**

Vangen: opzij van B, aan de bovenarmen en aan de heupen.

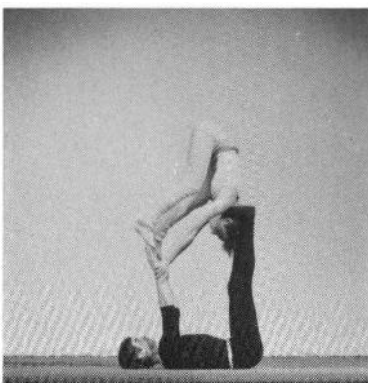
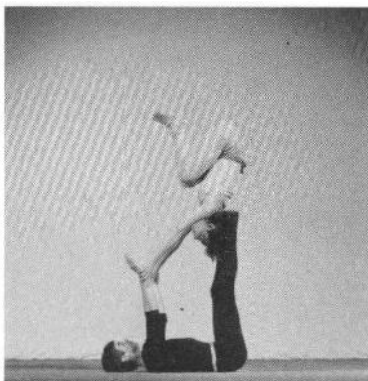




87. ** Staàn in handen via schouderstand op voeten

Je begint met de schouderstand op voeten (truc nr. 84). **Foto 87.1.** B trekt zijn benen in, zodat hij in de bolk staat, en pakt zijn handen over naar de polsen van O. O heeft zijn armen recht omhoog gestrekt. **Foto 87.2.**

B draait langzaam met zijn voeten naar de handen van O en steunt op diens armen, *zonder ze weg te duwen*. O pakt de voeten van B zoals bij het staan in handen (zie pagina 260). **Foto 87.3.**

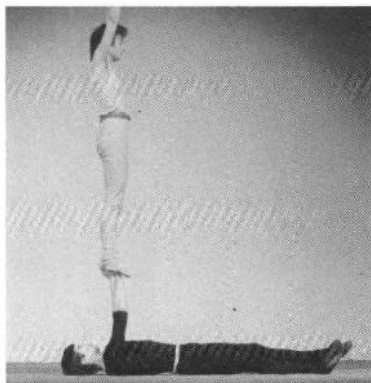
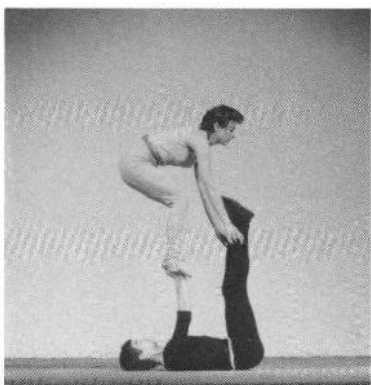
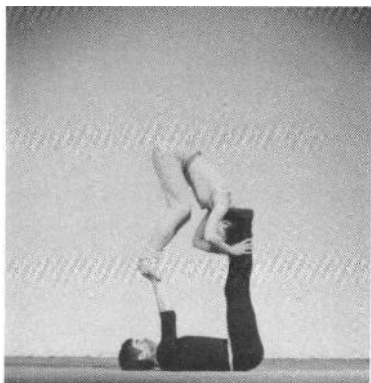


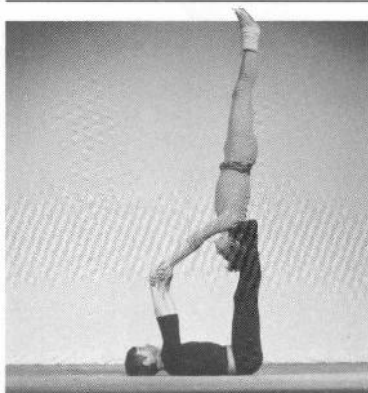
B pakt nu de enkels van O. Steunend op de benen van O, *zonder deze weg te duwen*, brengt B zijn gewicht boven de armen van O.

Foto 87.4 en 87.5.

B gaat op zichzelf staan en richt zich op. **Foto 87.6.**

Vangen: opzij van B.

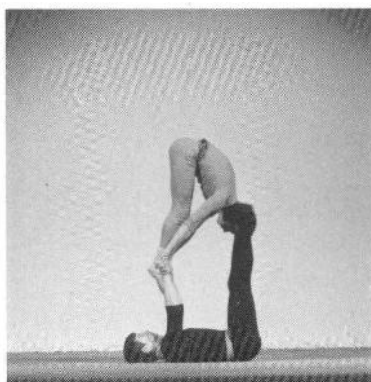
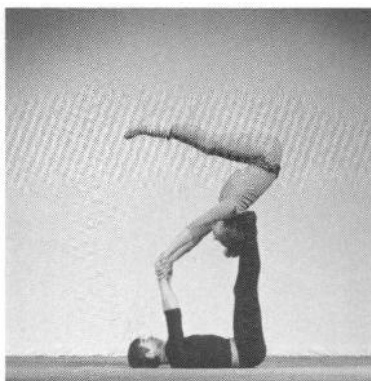




88.** Kikker via schouderstand op voeten

Je begint met de schouderstand op voeten (truc nr. 84). Je houdt elkaar vast in de vinger-pols-greep waarbij je allebei de armen gestrekt houdt. **Foto 88.1.**

B trekt zijn knieën naar zijn borst en maakt zich zo klein mogelijk. Terwijl B langzaam naar beneden draait ondersteunt O hem goed met zijn armen. B draait verder en brengt geleidelijk zijn gewicht boven de handen. O helpt hierbij door *met zijn voeten B boven zijn armen te brengen en met zijn armen iets te scheppen*. Let erop dat je hierbij niet te veel door je polsen zakt. B draait verder en maakt de hoeksteun. **Foto 88.2, 88.3, 88.4. en 88.5.**

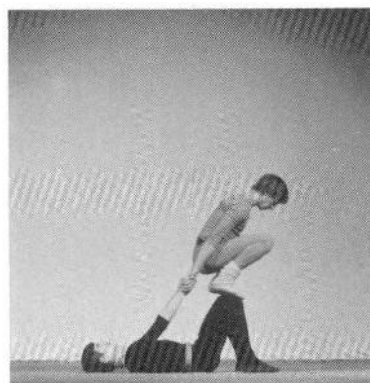
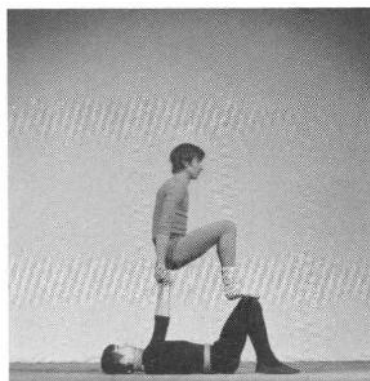
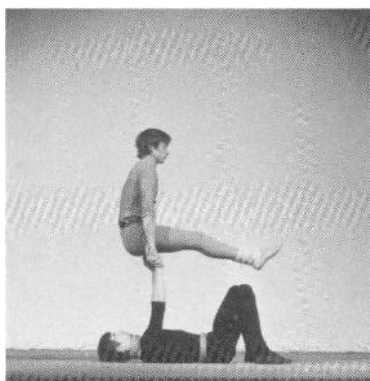


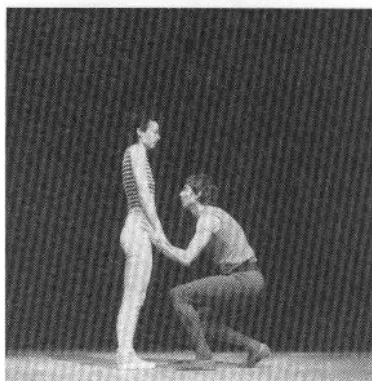
Probeer om de beweging zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Vanuit de hoeksteun plaatst B zijn voeten op de opgetrokken knieën van O en komt tot hurkzit op de knieën van O. Daarbij ondersteunt O hem in de beweging naar de knieën. **Foto 88.6 en 88.7.**

Vanuit deze positie kun je doorgaan naar stoel achterwaarts (truc nr. 25).

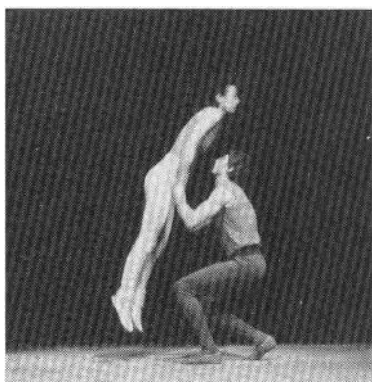
Vangen: Opzij van B, aan de bovenarmen.





89.** Snoek op handen hoog

O zit op zijn hurken. B staat tegenover hem. O plaatst zijn handen op heupbeen en onderbuik van B met de vingers gespreid en de duimen naar elkaar wijzend. B pakt de polsen van O vast met de duimen naar binnen. **Foto 89.1.**

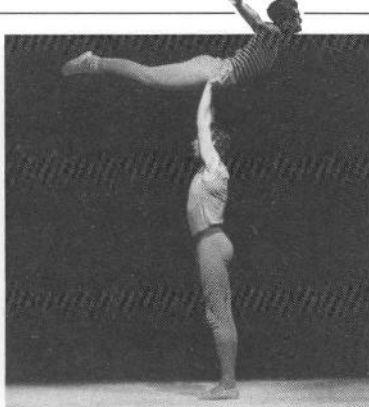
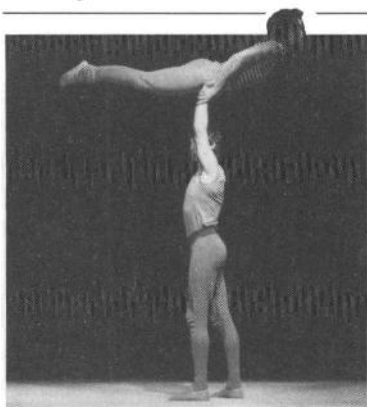


Op een seintje (kneepje) van O springt B iets schuin naar voren omhoog. De beweging die O maakt is complex. O volgt de sprong en flexit de handen waardoor hij B dwingt om te gaan liggen. B werkt actief mee door zijn bovenlijf iets naar voren te buigen en te sturen met zijn handen. Ondertussen strekt O zijn benen. **Foto 89.2 en 89.3.**



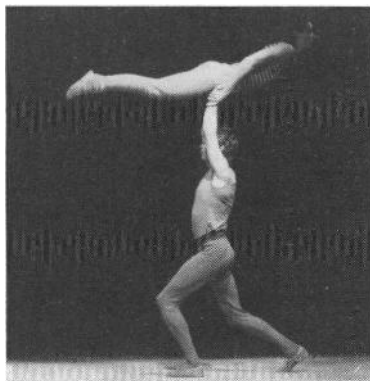
Dan strekt O de armen tot recht boven zich in een snelle en krachtige beweging. Hierbij probeert O om zo snel mogelijk onder het zwaartepunt van B te komen. B komt horizontaal te liggen. **Foto 89.4.**

Als B stabiel ligt strekt hij zijn armen zijwaarts. **Foto 89.5.**

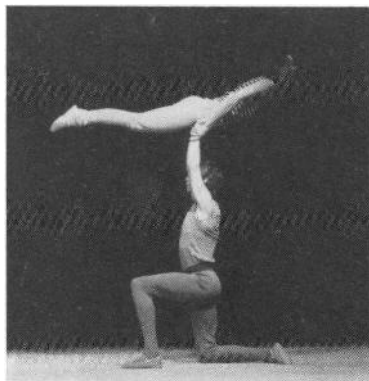


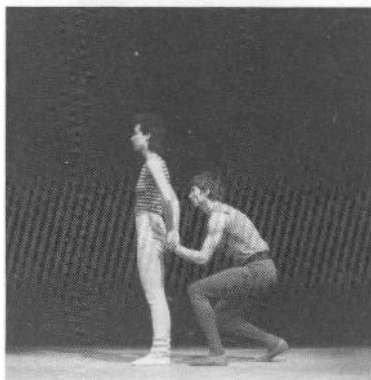
Neerzet via knielen: O plaatst één been een pas naar achteren. Hij belast zijn beide benen terwijl hij naar beneden zakt. O knielt op zijn achterste been. De knie van dit been komt achter de voorste voet. Ondertussen letten O en B erop dat B ontspannen in snoek kan blijven liggen. Foto **89.6** en **89.7**.

O zet B vanuit deze positie op de grond.



Vangen: opzij van B, aan het bovenlijf en aan de benen.

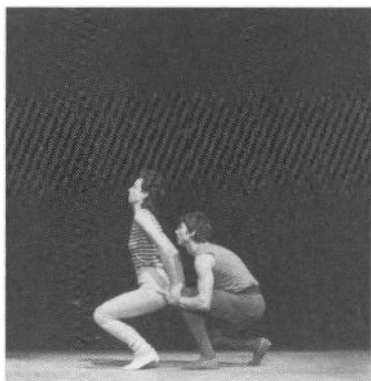




90.** Plank op handen hoog

O zit vlak achter B op zijn hurken. O plaatst zijn handen op de billen van B met de vingers gespreid en de duimen naar elkaar wijzend. B pakt de polsen van O vast met de duimen naar binnen. **Foto 90.1.**

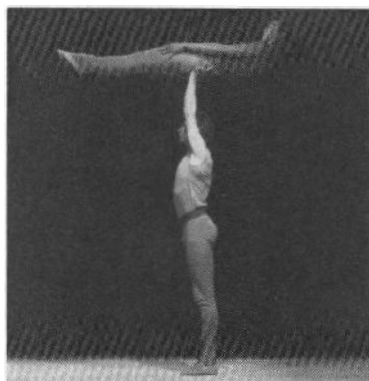
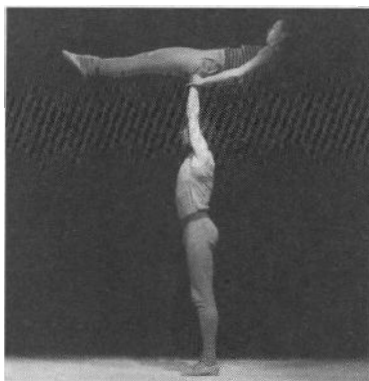
Op een seintje (kneepje) van O *springt B iets schuin naar achteren omhoog*. O volgt de sprong en flexet de handen waardoor hij B dwingt om te gaan liggen. B werkt actief mee door zijn benen iets te buigen en door te sturen met zijn handen. Ondertussen strekt O zijn benen. **Foto 90.2, 90.3 en 90.4.**

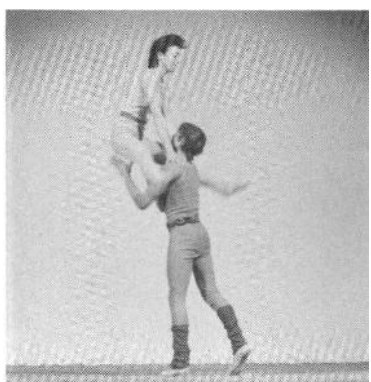
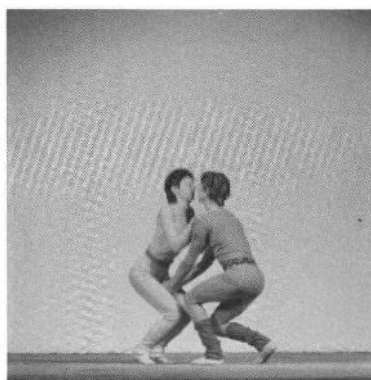
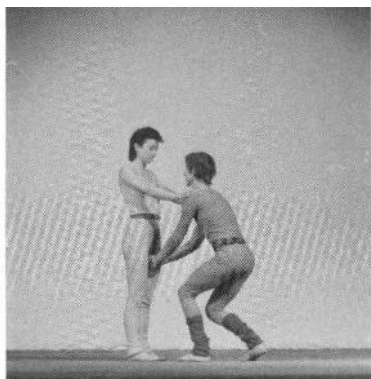


Dan strekt O de armen tot recht boven zich in een snelle en krachtige beweging. *Hierbij probeert O om zo snel mogelijk onder het zwaartepunt van B te komen.* B komt horizontaal te liggen. **Foto 90.5.**

Als B stabiel ligt strekt hij zijn armen zijwaarts. **Foto 90.6.**

Vangen: opzij van B, aan het bovenlijf en aan de benen.





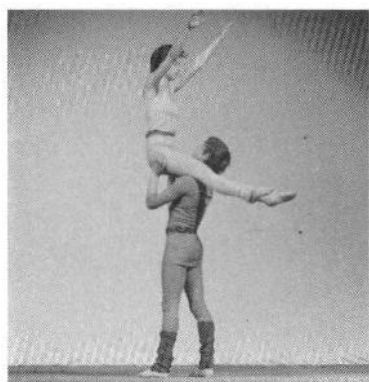
91.* Spreidzit

Je staat tegenover elkaar. O plaatst zijn handen hoog tussen de benen van B, iets aan de achterkant. O heeft de handruggen tegen de benen van B gedruwd. B heeft zijn handen op de schouders van O. **Foto 91.1.**

Op een sein van O (met de handen) springt B zo hoog mogelijk. O volgt de sprong van B onmiddellijk en ondersteunt B van het begin af aan. B gebruikt de schouders van O als extra steunpunt: **Foto 91.2 en 91.3.**

Hoger in de sprong neemt B een zithouding aan. O vouwt tijdens de beweging zijn handen open, zodat zijn handpalmen vlak bij de billen onder de bovenbenen van B komen. B blijft rechtop zitten en mag niet naar voren leunen. B legt zijn benen op de schouders van O. **Foto 91.4.**

O ondersteunt B aan de boven-



benen. *Belangrijk is dat O zijn handen hoger heeft dan zijn schouders, zodat Bontspannen kan zitten.*

B zit niet te dicht bij het gezicht van O, maar zo'n 20 centimeter er van af.

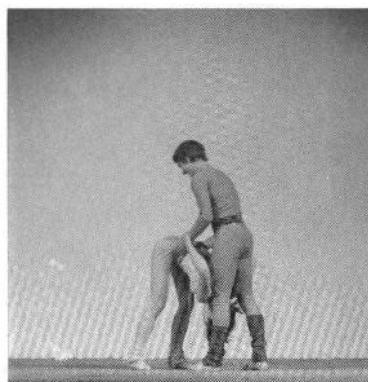
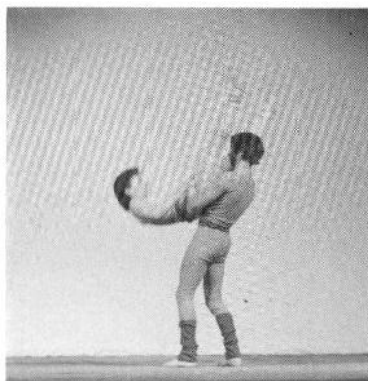
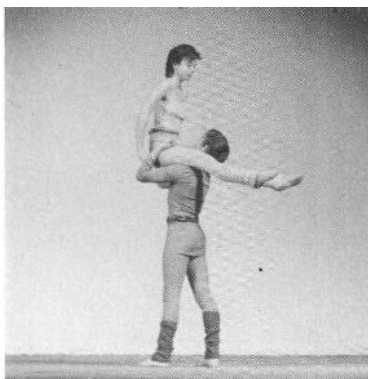
Afdraaien: B pakt de polsen van O, de duimen naar achteren. O verplaatst zijn handen naar de liezen van B. **Foto 91.5.**

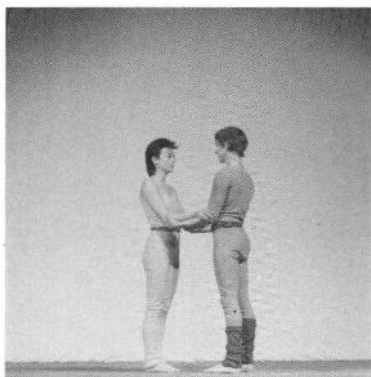
B blijft gehoeft en draait over de borst van O naar de grond. O remt deze draai met zijn armen en door iets achterover te hangen met zijn bovenlijf. **Foto 91.6.**

O zet B zachtjes op de grond en helpt B eventueel met een klein duwtje overeind. **Foto 91.7.**

Vangen: achter B, aan de heupen.

Bij het afdraaien aan de polsen van B.



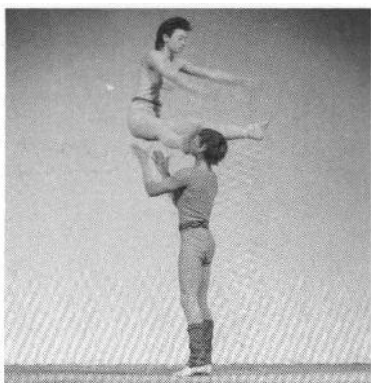
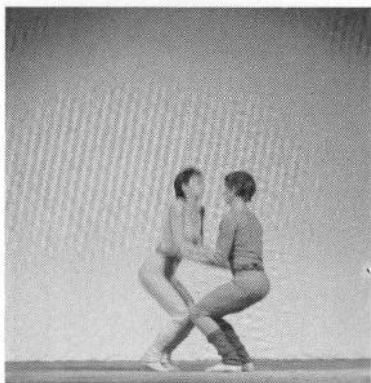


92.** Spreidzit via tempo

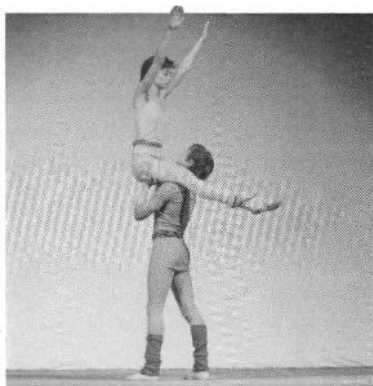
Je staat tegenover elkaar met de armen in de elleboog-greep. **Foto 92.1.**

Er volgt een tempo-beweging als bij de stoel via tempo (truc nr. 5). O beweegt de armen van B zijwaarts, waarop B door zijn benen zakt als aanzet voor de sprong. B springt recht omhoog. Nog voordat B los is van de grond heeft O zijn armen weer tegen zijn lichaam gebracht. **Foto 92.2.**

O verlengt de sprong van B met zijn armen en vanuit zijn benen. Vlak voor het hoogste punt laat je elkaar los. **Foto 92.3.**



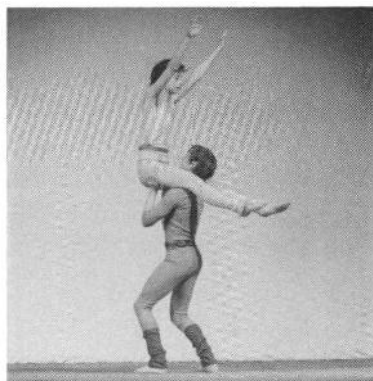
B neemt een zithouding aan, zijn benen iets gespreid, en strekt zijn armen omhoog. O plaatst zijn handen vlak bij de billen onder de bovenbenen van B. O heeft zijn handen hoger dan zijn schouders, zodat B ontspannen en rechtop kan zitten. **Foto 92.4.**



Via tempo naar de grond: O houdt zijn handen voortdurend op dezelfde plaats ten opzichte van zijn schouders. O maakt een tempo-beweging met zijn benen: omhoog, omlaag en omhoog.

Foto 92.5.

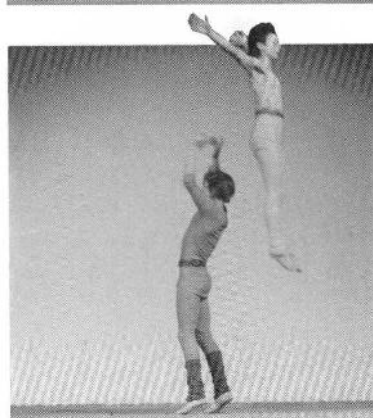
Bij de laatste beweging omhoog strekt O zijn armen, gebruik makend van de kracht vanuit zijn benen. O strekt zijn armen omhoog en iets naar achteren. Op het hoogste punt brengt B zijn bekken naar voren. **Foto 92.6.**

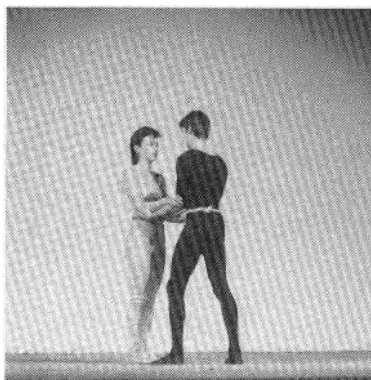


Het tempo moet niet te hard en niet te zuinig zijn, zodat B rustig op de grond komt.

Vangen: achter B, aan de heupen.

Bij het tempo naar de grond vangen aan de handen van B.



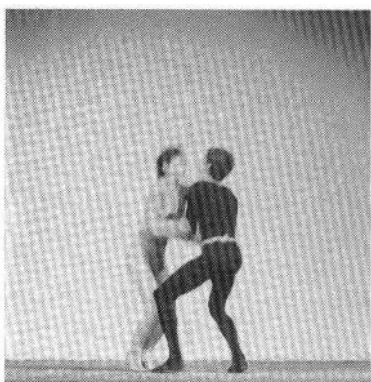
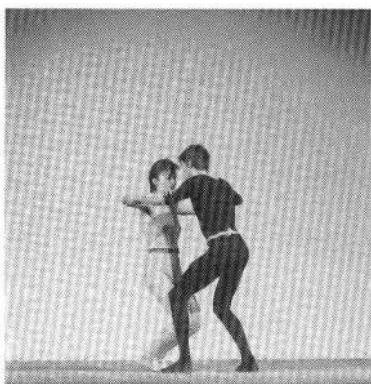


93. ** Spreidsprong

Je staat tegenover elkaar met de armen in de elleboog-greep. O staat met gespreide benen, één been voor het andere. **Foto 93.1.** Er volgt nu een tempo-beweging zoals bij de stoel via tempo (truc nr. 5). O beweegt de armen van Bopzij. B zakt hierop door zijn benen als aanzet voor de sprong.

Foto 93.2.

B springt omhoog en iets naar voren. Nog voordat B los komt van de grond heeft O de armen van B weer tegen diens lichaam gebracht. **Foto 93.3.**



O volgt B en strekt zijn armen zo hoog mogelijk. O brengt B op het hoogste punt naar achteren, over zijn hoofd. B heeft zijn benen gespreid en duwt zichzelf af op de armen van O. **Foto 93.4 en 93.5.**

Op het hoogste punt, als B al over O heen is, laat je elkaars armen los (zie **foto 93.5.**).

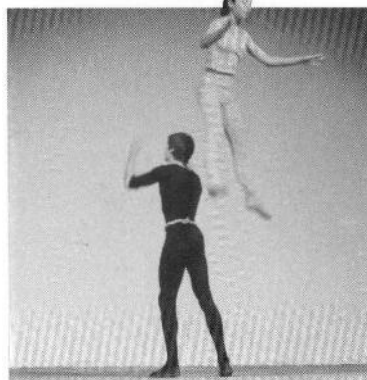
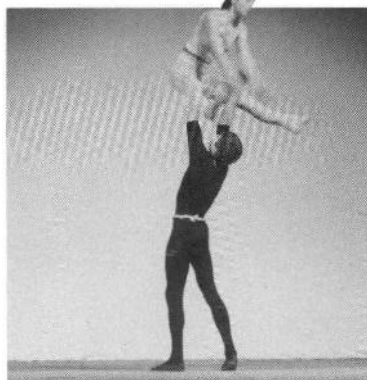
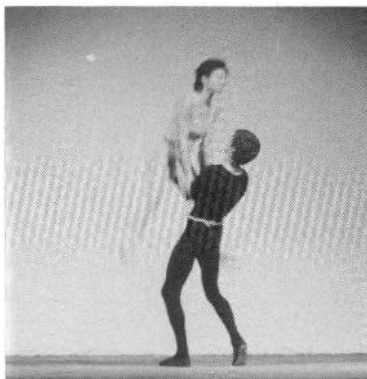
Zodra B over het hoofd van O heen is brengt hij zijn bekken naar voren. **Foto 93.6.**

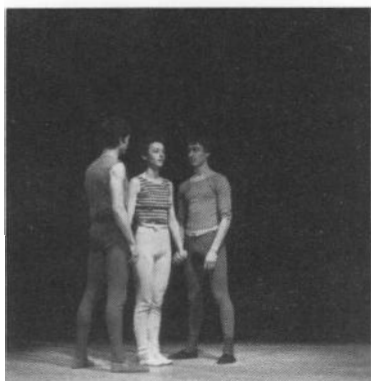
B komt met zijn voeten op de grond terecht.

O tilt bij deze sprong niet vanuit zijn rug maar vanuit zijn benen, zoals op de foto's goed te zien is.

Voor B is de sprong goed te vergelijken met een boksprong. De bewegingen zijn hetzelfde.

Vangen: dicht achter O; B zo snel mogelijk aan de bovenarmen vangen.



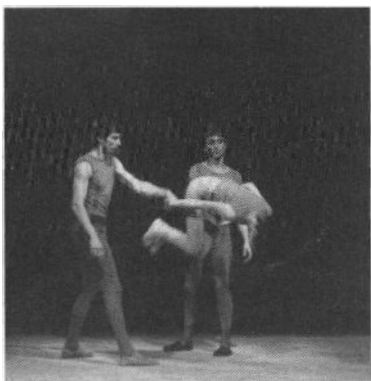


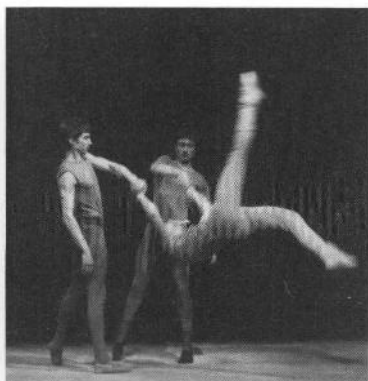
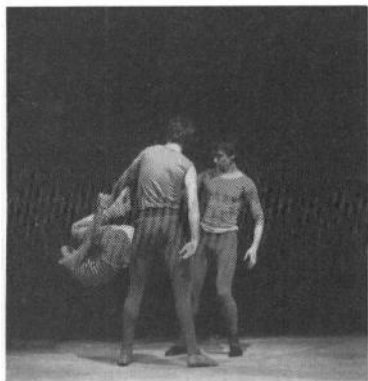
94. ** Sleepstut met drieën

Deze truc wordt uitgevoerd door twee onderpersonen, 01 en 02, en één bovenpersoon. 01 en 02 houden B vast in de pols-palm-greep, staan opzij van 8 en niet te ver van elkaar af. **Foto 94.1.**

Op een seintje van 01 en 02 (een kneepje) *springt* B naar voren en maakt een halve koprol. B heeft vanaf het begin zijn armen gestrekt. 01 en 02 geven B ruimte voor de sprong zonder zich van hun plaats te laten trekken. Zij moeten dus goed tegenhangen.

Foto 94.2.



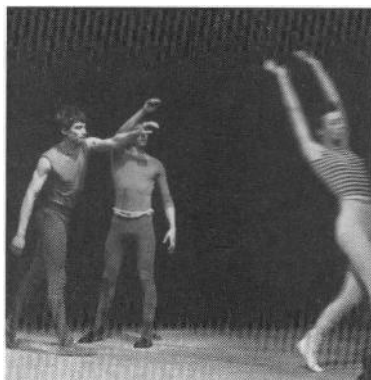
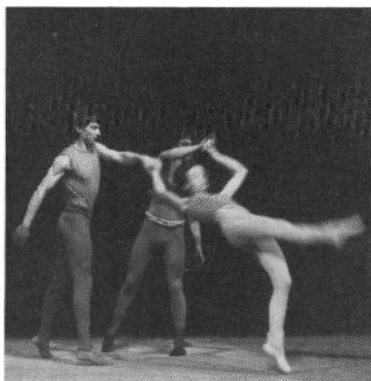


B komt nu aan de armen van 01 en 02 te hangen met het hoofd naar beneden, *de kin op de bors~!*), de armen gestrekt, het bekken hoog en zijn benen ingetrokken. 01 en 02 zwaaien B naar achteren en weer naar voren, zonder door hun benen te zakken, omdat B anders over de grond schuurt.

Foto 94.3, 94.4 en 94.5.

Op het moment dat B bij de zwaai naar voren tussen 01 en 02 in is, zwiept B één been schuin omhoog naar voren en duwt zijn bekken omhoog. *Dit moet een snelle en krachtige beweging zijn.* 01 en 02 volgen deze zwaai en begeleiden B totdat deze op de grond staat. **Foto 94.6, 94.7 en 94.8.**

Belangrijk is dat 01 en 02 synchroon en rustig zwaaien.



Omdat het inspringen vrij moeilijk en eng is kun je starten met twee eenvoudiger vooroefeningen.

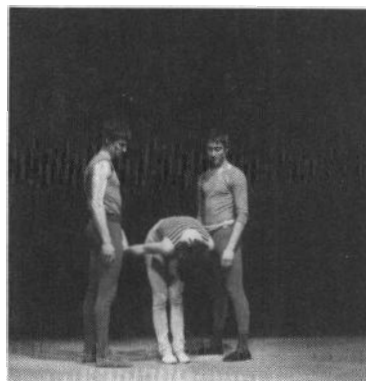
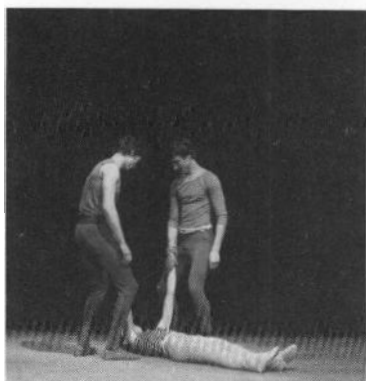
1. B ligt op de rond. 01 en 02 houden B in de pols-pols-greep beet. **Foto 94.9.**

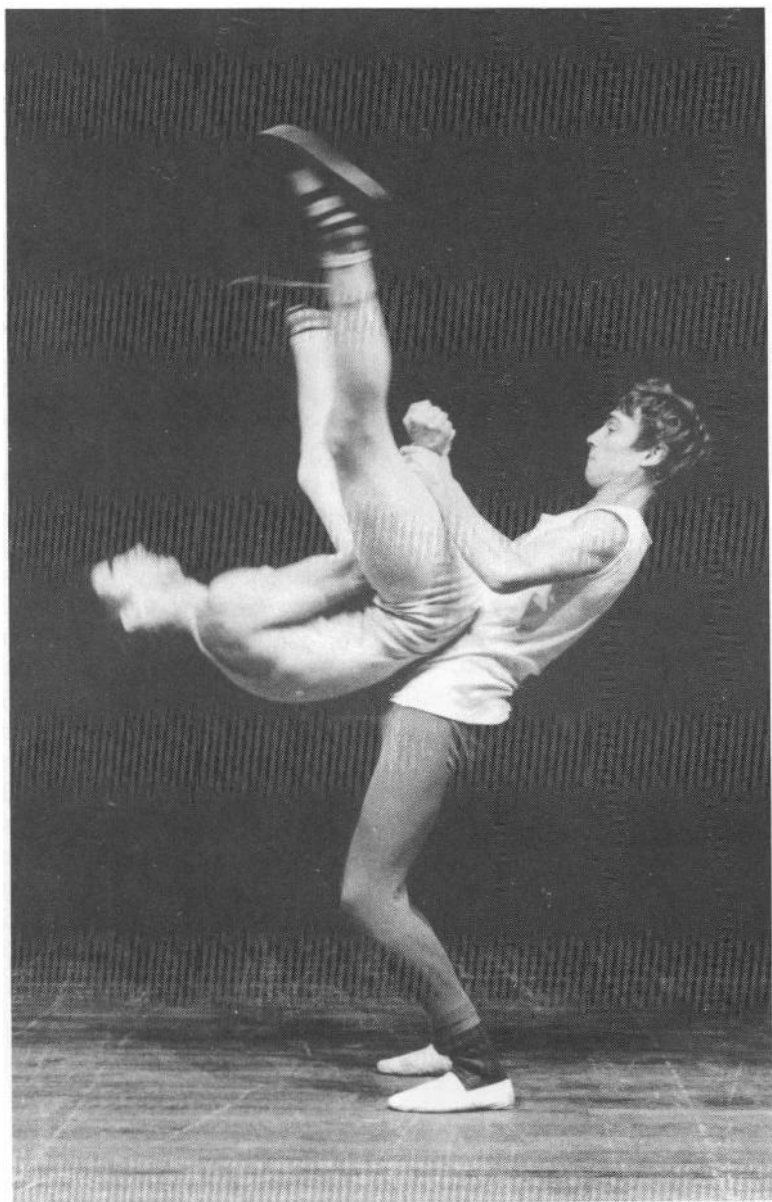
B trekt zijn benen, bekken en rug op en komt zo, met de kin op de borst aan de armen van 01 en 02 te hangen. B heeft vanaf het begin zijn armen gestrekt. **Foto 94.10.**

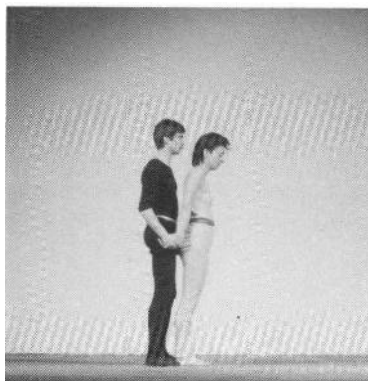
Van hieruit kunnen 01 en 02 de zwaai starten door B tegelijk naar voren en weer naar achteren te zwaaien. Nu volgt hetzelfde als wat hierboven beschreven is.

2. Een stapje verder. 01 en 02 houden B in de pols-palm-greep beet. B buigt voorover, de kin op de borst. **Foto 94.11.**

Van hieruit maakt B, op een seintje (kneepje) van 01 en 02, een halve koprol en kan de sleepstut verder uitgevoerd worden.



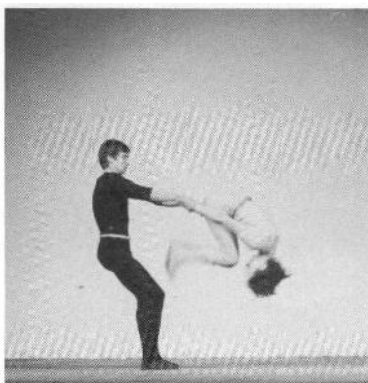




95.** Sleepstut met tweeën

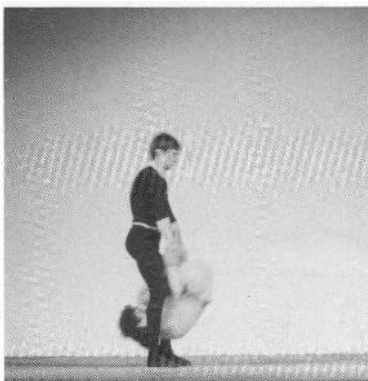
O staat vlak achter 8 met gespreide benen en houdt 8 vast in de pols-pols-greep. **Foto 95.1.**

De bewegingen van 8 zijn hetzelfde als bij de sleepstut met drieën (zie vorige pagina). Op een seintje van O (een kneepje) *springt B naar voren* als voor een koprol. 8 maakt zich zo klein mogelijk en *brengt zijn kin op zijn borst*. **Foto 95.2.**



8 blijft in de positie met zijn hoofd naar beneden en zijn benen - ingetrokken - omhoog. **Foto 95.3.**

8 zwaait zo tussen de benen van O door naar achteren. De voeten van 8 blijven voor de benen van O en gaan er niet tussendoor. O zorgt voor voldoende ruimte voor 8 tijdens de sprong en zorgt voor de balans. O *mag niet te diep door zijn benen zakken* en moet 8 voldoende hoog houden om te voorkomen dat 8 over de grond schuurt. Alleen om 8 ruimte naar achteren te geven mag O zijn benen iets buigen. **Foto 95.4.**



O zwaait B vanuit het achterste puntweernaarvoren. Ophetmoment dat Bonder O hangt klapt hij één been uit naar voren en iets omhoog. B stuwt zijn bekken flink omhoog. Deze bewegingen van B moeten snel en krachtig zijn.

Foto 95.5.

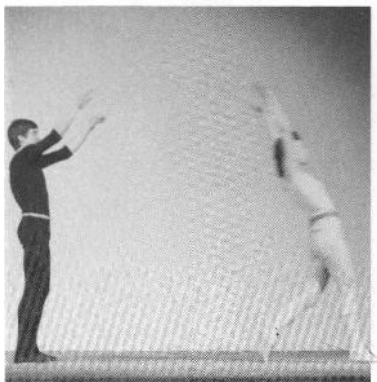
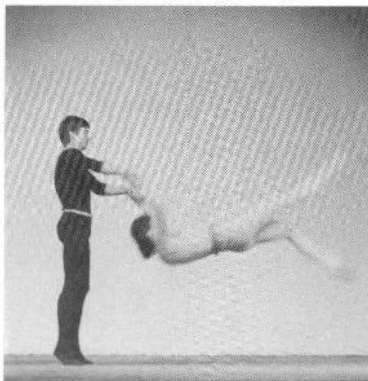
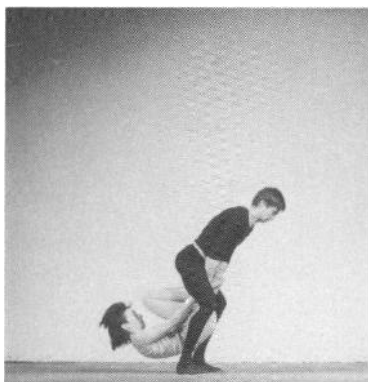
O zwaait B verder naar voren en omhoog en volgt daarbij de bewegingen van B. **Foto 95.6.**

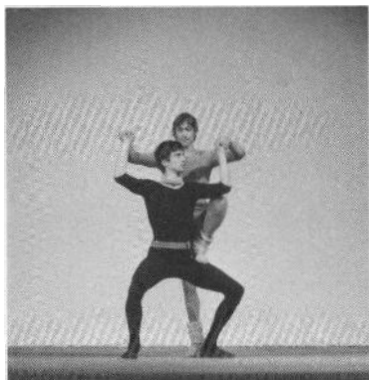
Vooroefeningen: B ligt op de grond en heeft O in de pols-pols-greep beet. B trekt zijn benen op en komt zo tussen de benen van O te hangen. Van hieruit maakt O een kleine zwaai en maakt de sleepstut af.

Een stapje verder is het als B met hoofd en romp gebogen voor O staat.

Een gedeelte van de draai is dan al gemaakt, waardoor de insprong kleiner en, zeker in het begin, overzichtelijker wordt.

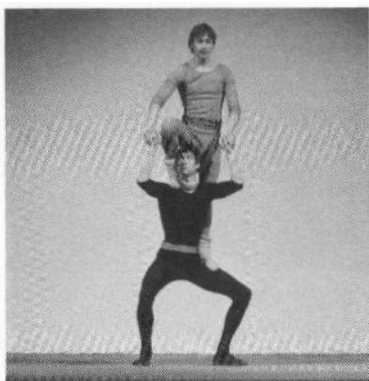
Zie voor foto's de sleepstut met diieën (vorige pagina).





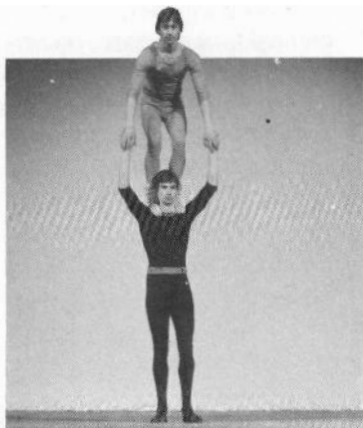
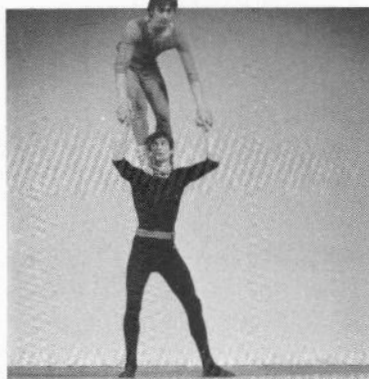
96.* Schouderstaan via opstap

O staat in de stoel-positie: de benen gebogen en gespreid. B staat hier dicht achter en houdt O in de vinger-pols-greep beet. B zet zijn linkervoet op het linker bovenbeen van O, dicht bij de lies. O houdt zijn handen op ooghoogte en iets voor zich uit. **Foto 96.1.**



B strekt zich boven zijn linkerbeen uit en zet zijn rechtervoet op de rechterschouder van O. **Foto 96.2.**

Nu gebeuren er meerdere dingen tegelijk: O geeft een sein door iets door zijn benen te zakken en ze onmiddellijk daarna te strekken. Tegelijk met zijn benen *strekt* O zijn armen *recht omhoog*. B brengt tijdens deze beweging zijn gewicht over naar zijn rechterbeen. Tegelijk met O gaat ook B



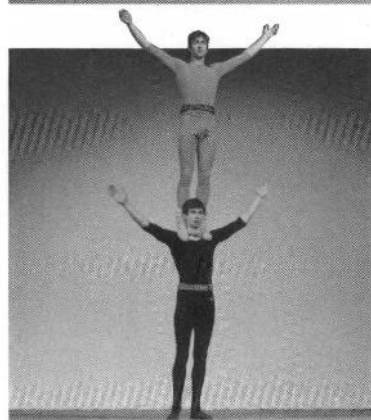
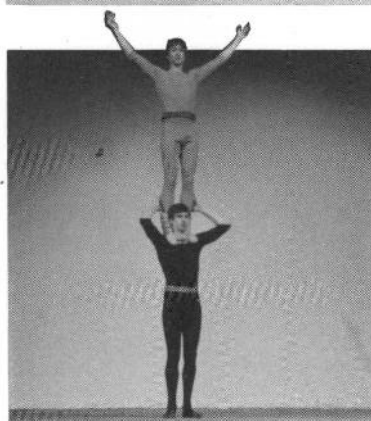
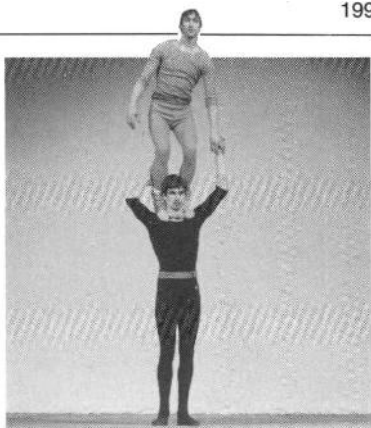
staan en plaatst zijn linkervoet op de linkerschouder van O. B steunt hierbij op de handen van O. **Foto 96.3 en 96.4.**

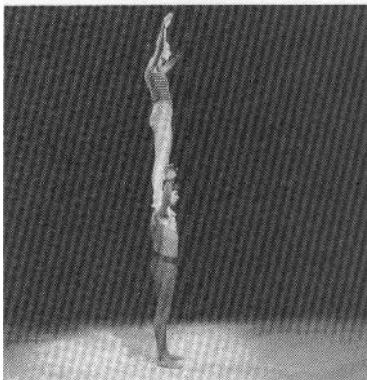
B gaat rechtop staan terwijl O één voor één zijn handen achter de kuiten van B plaatst. **Foto 96.5 en 96.6.**

Over het staan zelf: B heeft de bal van zijn voet op het sleutelbeen van O, de tenen steken hier net overheen. B heeft de voeten iets gespietst en brengt zijn hakken zo dicht mogelijk bij elkaar, zodat O steun kan geven aan de scheenbenen van B. B leunt niet tegen het hoofd van O. Het zwaartepunt van B moet boven het midden van zijn voeten liggen. O plaatst zijn handen achter de kuiten van B om te voorkomen dat B naar achteren kan vallen. O trekt niet aan de kuiten van B.

Als B stevig staat kan O de kuiten van B loslaten. O moet wel zijn armen hoog houden omdat B anders te weinig steun krijgt. **Foto 96.7.**

Vangen: 2 vangers opzij, aan de bovenbenen van B.





97. ** Afhangen

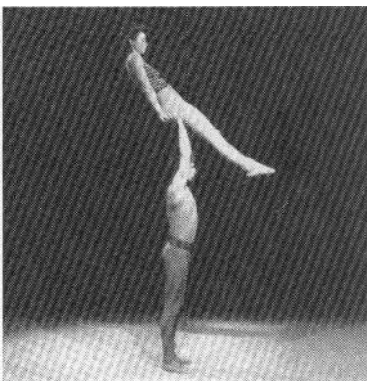
B staat op de schouders bij O.

Foto 97.1.

O en B pakken elkaar in de vinger-pols-greep. B brengt zijn handen achter zijn billen en brengt tegelijkertijd één been naar voren en zijn bovenlijf naar achteren. *Het gewicht van B blijft recht boven de schouders van O. Belangrijk is dat B de armen van O niet mag belasten voordat de handen geplaatst zijn.* O helpt mee met het plaatsen van de handen en probeert daarbij zijn armen gestrekt te houden. **Foto 97.2.**



Staan de handen goed dan brengt B zijn bovenlijf verder naar achteren en brengt ook zijn tweede been naar voren, zodat O het gewicht van B op zijn armen draagt. O heeft zijn armen gestrekt en heeft het gewicht van B recht boven zich. **Foto 97.3.**



O zet B nu langzaam naar de grond. Tijdens het neerzetten zet O zijn handen verder op zodat B niet naar achteren valt. **Foto 97.4 en 97.5.**

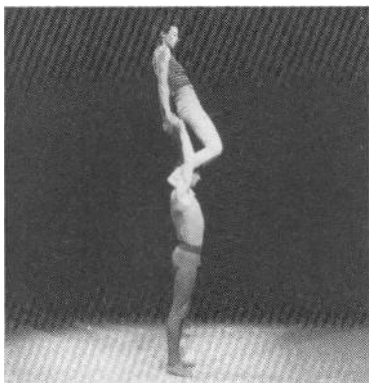
Vangen: opzij van B, aan de bovenarmen en aan de benen.

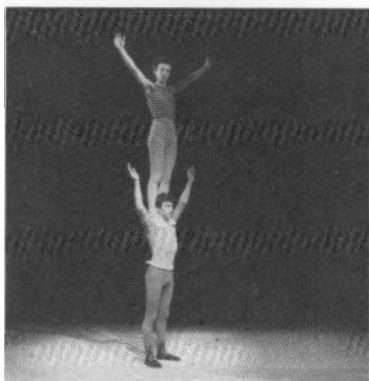


97.** Afdragen

De handelingen hierbij zijn in grote lijnen hetzelfde als bij het afhangen. Het enige verschil is dat B met beide benen op de schouders van O blijft staan totdat de handen geplaatst zijn. **Foto 97.6.**

Dan brengt B beide benen tegelijk naar voren en *zijn bovenlijf zover naar achteren dat het gewicht recht boven O blijft.* **Foto 97.3.**





98.** Handenzit af

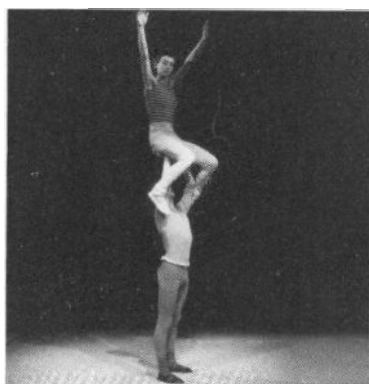
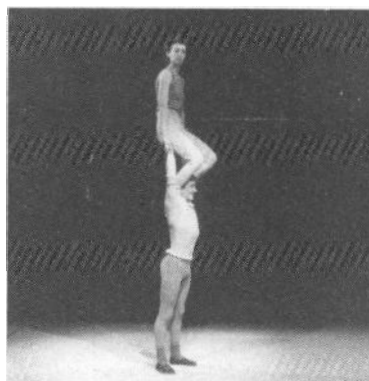
B staat op de schouders bij O.

Foto 98.1.

O brengt zijn handen achter de bovenbenen van B en strekt ze zo ver mogelijk. B buigt zijn benen zo ver dat O zijn handen juist onder de billen van B kan plaatsen. *B houdt zijn gewicht recht boven de schouders van O.* Als de handen van O op de juiste plaats staan pakt B de handen van O losjes beet. **Foto 98.2.**

Er zijn nu twee mogelijkheden:

1. B gaat op de handen van O zitten en brengt zijn benen één voor één tegen de buitenkant van de armen van O. Door zijn benen, en daarmee de armen van O, naar elkaar toe te duwen maakt B het gemakkelijker voor O. **Foto 98.3.**

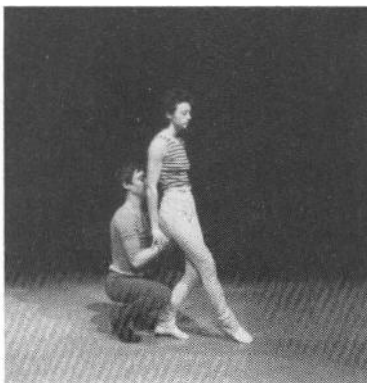
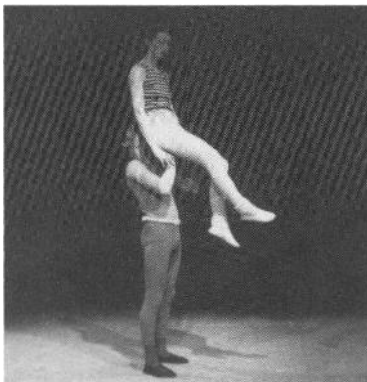


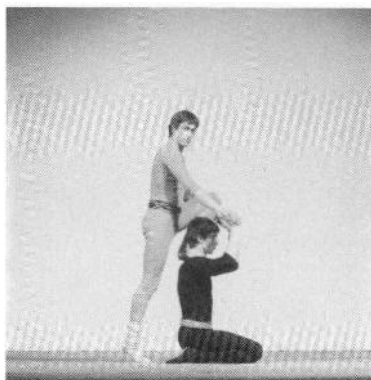
2. B gaat op de handen van **a** zitten, brengt zijn benen één voor één naar voren en neemt een mooie pose aan. Zit B goed, dan kan hij zijn armen omhoog strekken. **Foto 98.4.**

Neerzetten: B pakt de handen van **a** en brengt eventueel (bij variant 1) zijn benen naar voren. **Foto 98.5.**

a laat B langzaam zakken en zet daarbij zijn handen goed op, zodat B niet naar achteren valt. **a** zet B zachtjes op de grond neer. **Foto 98.6.**

Vangen: opzij van B, aan de bovenarmen en aan de benen.



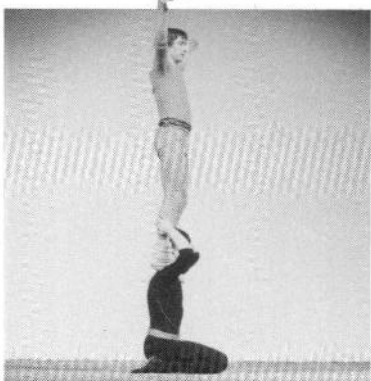


99.* Schouderstaan op geknielde onderpersoon

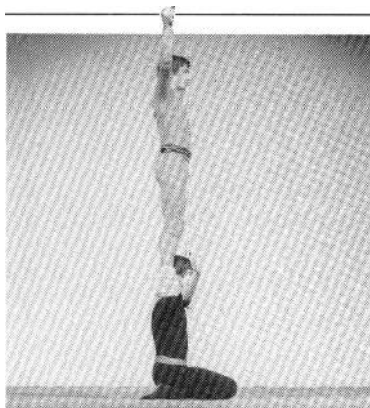
Als schouderstaan in het begin eng is of lastig om te corrigeren probeer het dan op de volgende manier.

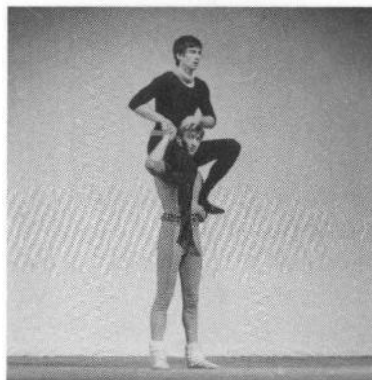
O zit geknield op de grond. Je houdt elkaar vast in de vingerpols-greep. B stapt vanaf de grond op de schouders van O en steunt daarbij op zijn armen. Hij plaatst eerst één voet, stapt op en plaatst de andere voet bij. **Foto 99.1 en 99.2.**

B strekt zich uit. Hij heeft zijn hiel en dicht bij elkaar zodat hij steun heeft aan het hoofd van O *zonder er echt tegen te leunen*. B heeft zijn voeten iets gespietst. O plaatst zijn handen tegen de kuiten van B. Hierbij *let O erop dat hij B niet naar voren trekt*. **Foto 99.3.**



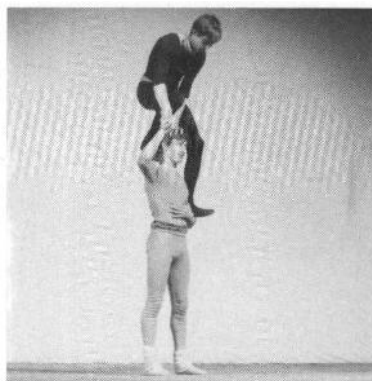
Staat 8 stabiel dan laat 0 zijn kuit
ten los en strekt de armen om-
hoog. Op die manier ondersteunt
hij 8 beter. **Foto 99.4.**





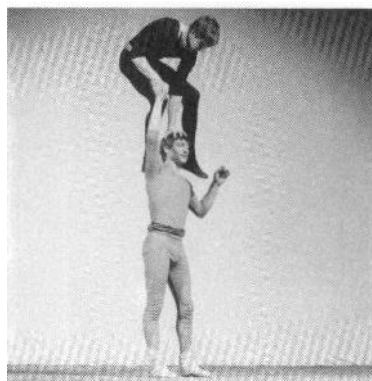
100.* Schouderstaan vanuit schouderzit via opstap

B zit op de schouders bij O en plaatst de linkerhand op het hoofd van O. De rechterhanden vinden elkaar in de vinger-pols-greep. O houdt zijn rechterhand ongeveer op ooghoogte en iets voor zich. B plaatst zijn linkervoet in de elleboog holte van de linkerarm van O die deze arm tegen zijn lichaam gedrukt houdt. **Foto 100.1.**



Steunend op hoofd en arm van O gaat B staan op zijn linkerbeen en plaatst zijn rechtervoet op de rechterschouder van O. Met zijn hoofd geeft O zo snel mogelijk steun aan het scheenbeen van B. **Foto 100.2.**

Nog steeds steunend op zijn armen plaatst B nu ook zijn andere voet op de schouder. O strekt ondertussen zijn rechterarm. **Foto 100.3.**

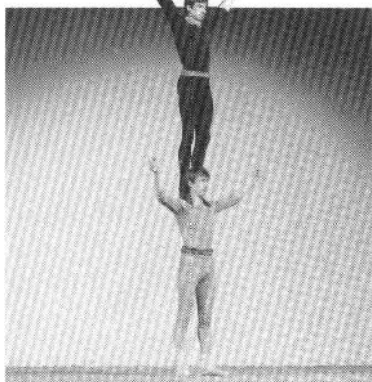
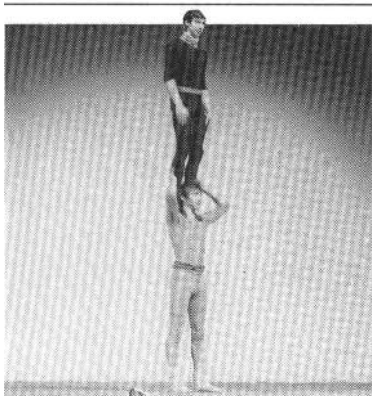


Als beide voeten goed staan plaatst O eerst zijn linker en vervolgens zijn rechterhand achter de kuit van B, zodat die kan gaan staan. Truc 96 geeft een preciese beschrijving van het schouderstaan. **Foto 100.4.**

Staat B stabiel dan laat O zijn kuitten los. **Foto 100.5.**

Terug: De beweging terug naar schouderzit verloopt bijna omgekeerd. Het enige verschil is dat B één been naar voren brengt en niet in de elleboog holte plaatst.

Vangen: opzij van B, aan de benen.



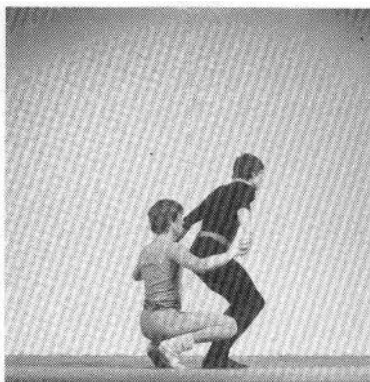


101.** Schouderstaan via tempo voorlangs

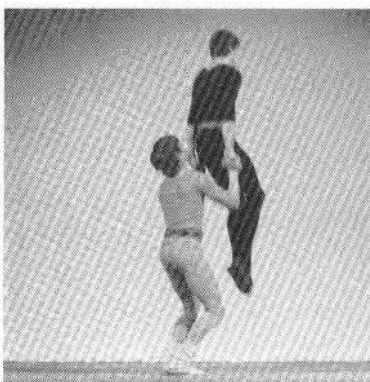
B staat ruggelings voor O. O zit op zijn hurken. Je houdt elkaar in de vinger-pols-greep beet, de polsen iets achterover gebogen.

Foto 101.1

B houdt tijdens het verdere verloop zijn armen gestrekt. Nu volgt er een tempo-beweging. O start deze tempo-beweging door de armen van B opzij te bewegen. Tijdens deze spreiding zakt Biets door zijn benen als aanzet voor de sprong. Op het moment van uiterste spreiding bevindt B zich op het diepste punt. **Foto 101.2.**



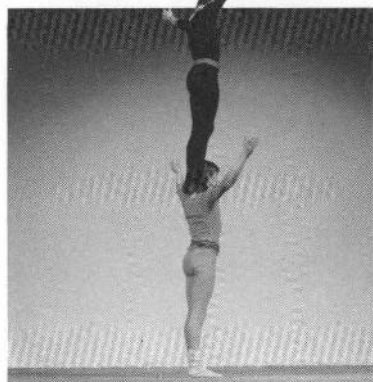
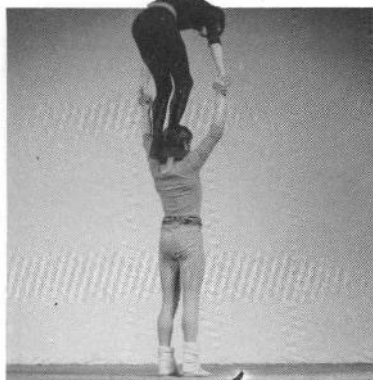
B springt en O beweegt de armen van B weer terug. Op het moment dat B los komt van de grond heeft O de armen van B weer tegen diens lichaam gebracht. O ondersteunt B voortdurend aan de armen. O volgt de sprong van B onmiddellijk en begint voor B zijn hoogste punt bereikt zijn armen te strekken. O komt in een snelle en krachtige beweging vanuit zijn benen omhoog en volgt met zijn armen deze beweging, O strekt zijn armen dus niet puur op armkracht. **Foto 101.3.**

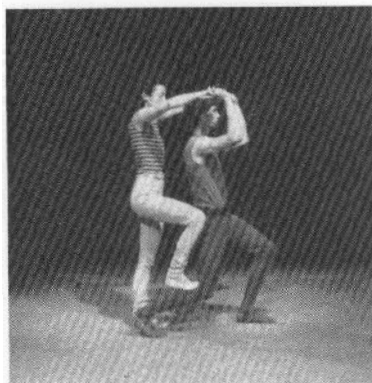


B steunt met *gestrekte armen* op de handen van O. In het begin van de sprong duwt B zijn armen tegen zijn lichaam om de stabiliteit te verhogen. Hoger in de sprong trekt B zijn bekken naar achteren en omhoog om zijn voeten op de schouders van O te kunnen plaatsen. **Foto 101.4 en 101.5.**

Vervolgens verplaatst O zijn handen één voor één naar de kuiten van B of strekt ze omhoog. Zie daarvoor de beschrijving van het schouderstaan via opstap (truc nr. 96). **Foto 101.6.**

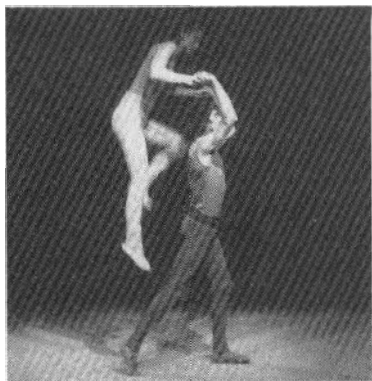
Vangen: opzij van O, aan de onderarmen van B.



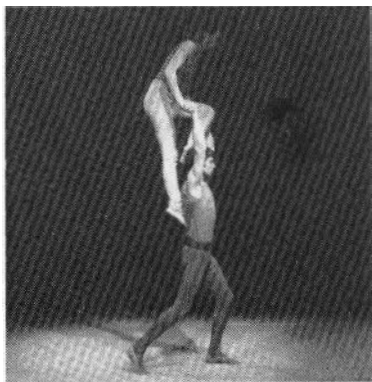


102.** Schouderstaan via tempo achterlangs

B staat achter O, de handen in de vinger-pols-greep, de polsen nog achterover gebogen. O staat met één been naar voren. Van het achterste been raken alleen de tenen de grond, zodat het onderbeen bijna horizontaal staat. O staat met gebogen benen, het bovenlijf iets naar voren. De handen bevinden zich ongeveer op ooghoogte en iets voor O. **Foto 102.1.**



Nu volgt er een tempo-beweging. Deze beweging wordt gestart door O: been omhoog, omlaag en omhoog. Tegelijk met de laatste beweging omhoog zet B af met zijn op de grond geplaatste been en *springt omhoog en iets naar voren*. B *strekt het op de kuit geplaatste been onmiddellijk* en O geeft B hieraan een zet omhoog. **Foto 102.2.**



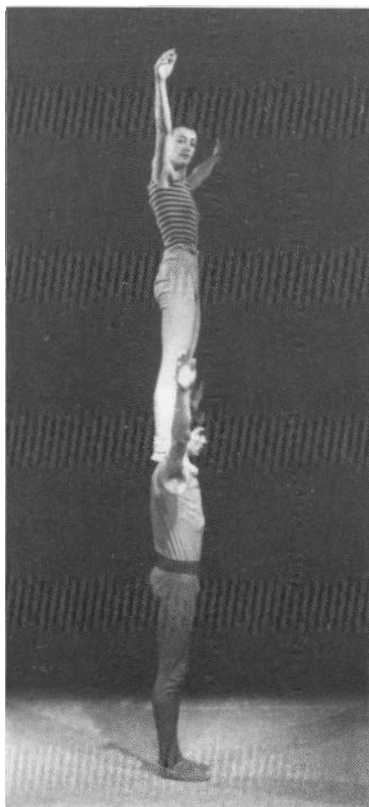
Hoger in de sprong duwt B zich uit boven de armen van O. O zet zijn handen iets op en strekt zijn armen. Is de sprong van B niet hoog genoeg dan kan O zijn armen strekken door zijn benen weer te buigen en B als het ware op te halen. **Foto 102.3.**

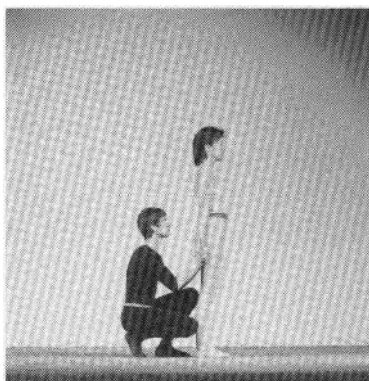
B kan nu gemakkelijk zijn voeten (te beginnen met links) op de schouders van O plaatsen. **Foto 102.4.**

Als de voeten van B goed staan kan O zijn handen één voor één verplaatsen naar de kuit van B. B gaat nu rechtop staan. O laat de kuit van B los. **Foto 102.5.**

Een nauwkeuriger beschrijving van het staan op de schouders vind je bij het schouderstaan via opstap (truc nr. 96).

Vangen: opzij van B, aan de onderarmen.





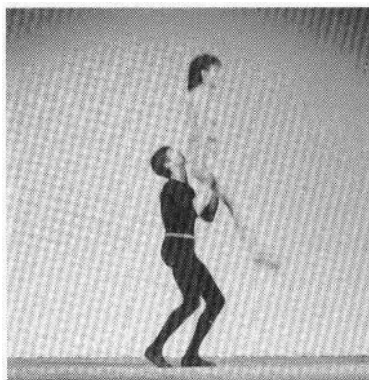
103. ** Schouderzit via tempo

O zit op zijn hurken vlak achter B, de handen in de vinger-pols-greep. **Foto 103.1.**

Er volgt nu een tempo-beweging.

O beweegt de armen van B zijwaarts. B zakt door zijn benen als aanzet voor de sprong. **Foto 103.2.**

O brengt de, vanaf dit moment gestrekte, armen van B weer naar binnen terwijl B zo hoog mogelijk springt. *Op het moment dat Blos komt van de grond zijn de armen van B strak tegen zijn lichaam. O volgt de sprong van B onmiddellijk en verlengt deze sprong door snel en krachtig vanuit zijn benen uit te duwen.* **Foto 103.3.**

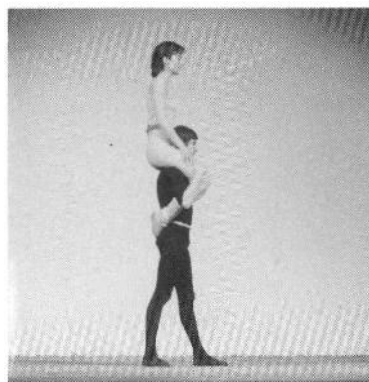
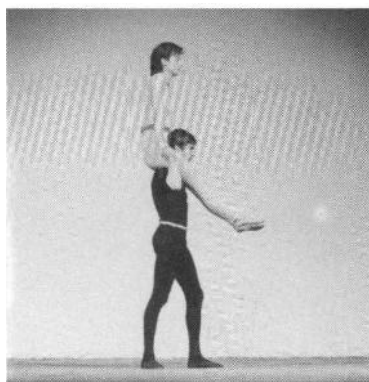
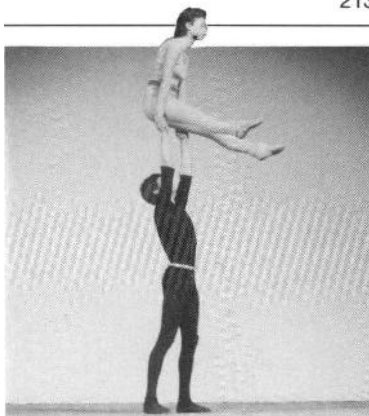


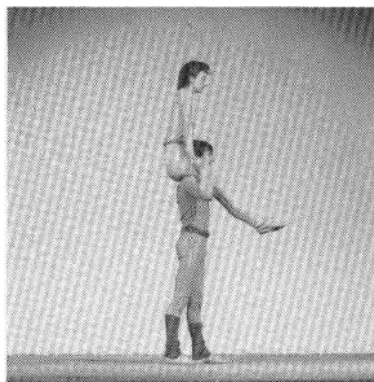
Door de snelheid die O met zijn benen maakt en overneemt met zijn armen, kan hij die strekken. O brengt tijdens de beweging het zwaartepunt van B recht boven zich. Dit is mogelijk omdat Biets naar achteren springt en omdat zowel O als B de handen iets flexen. Op het hoogste punt zit B gehoekt, houdt zijn armen gestrekt en heeft zijn benen gespreid. **Foto 103.4.**

O laat B langzaam zakken tot schouderzit. **Foto 103.5.**

B klemt zijn benen achter de rug van O en O plaatst zijn handen op de bovenbenen van B. **Foto 103.6.**

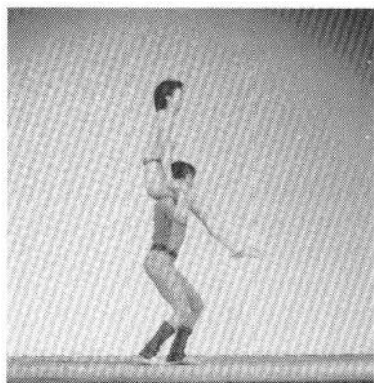
Vangen: opzij van O, aan de onderarmen van B.





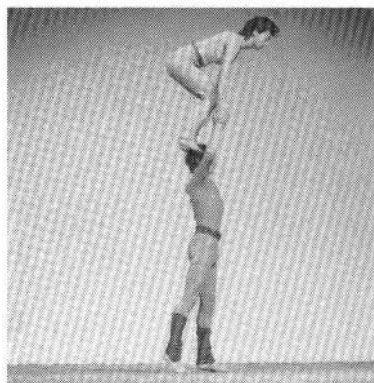
104.** Schouderstaan vanuit schouderzit via tempo

B zit op de schouders van O met de handen in de vinger-pols-greep. B zit rechtop *met zijn armen gestrekt naast zijn bovenlichaam* en zijn benen gestrekt naar voren. O staat met één been voor het andere en ondersteunt de armen van B. **Foto 104.1.**



Nu volgt een tempobeweging vanuit de benen. O beweegt iets omhoog, omlaag en dan krachtig omhoog vanuit zijn benen. **Foto 104.2.**

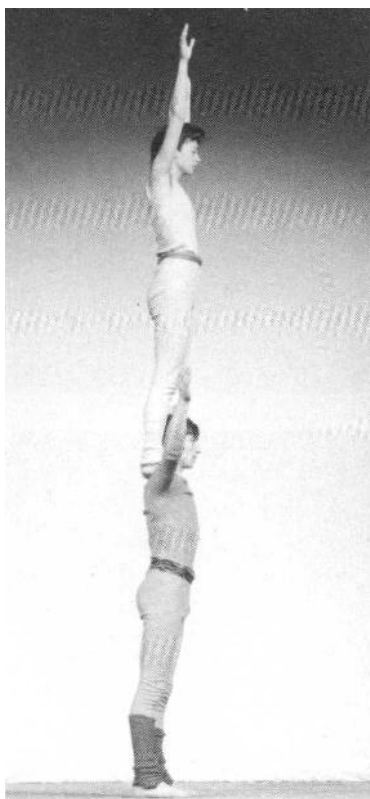
O volgt met zijn armen de beweging van zijn benen en strekt ze. B steunt met gestrekte armen op die van O en draait hoger in de tempo-beweging zijn bekken omhoog en naar achteren. Hierdoor kan B zijn voeten op de schouders van O plaatsen. **Foto 104.3.**

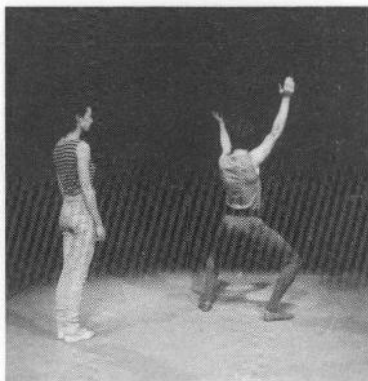


De voeten worden op dezelfde manier geplaatst als bij het schouderstaan via opstap (truc nr. 96.).

Als de voeten goed staan laat B de handen los en gaat rechtop staan. Eventueel gebeurt dit hand voor hand en plaatst O zijn handen achter de kuit van B. Staat B stabiel dan haalt O zijn handen achter de kuit weg. **Foto 104.4.**

Vangen: opzij van B, aan de onderarmen.





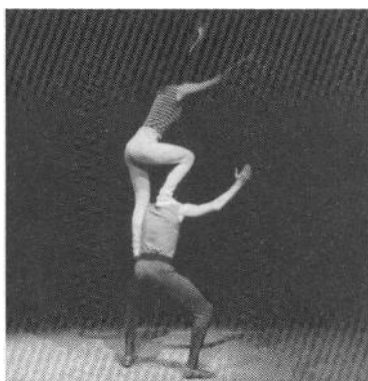
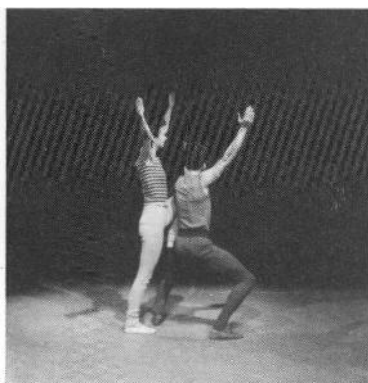
10S. ** Schouderstaan via losse opstap

Je staat schuin achter elkaar op enkele meters afstand, het gezicht naar dezelfde kant. 0 staat in stoel-positie: zijn benen gebogen en gespreid, zijn armen omhoog gestrekt. **Foto 105.1.**

B loopt op 0 af en plaatst zijn linkervoet op het linker bovenbeen van 0, zo dicht mogelijk in de lies.

Foto 105.2.

B stapt op en plaatst zijn rechterschoet op de rechterschouder van 0. **Foto 105.3.**



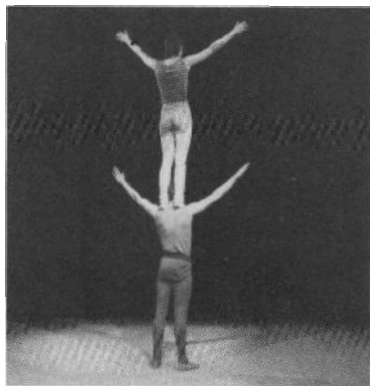
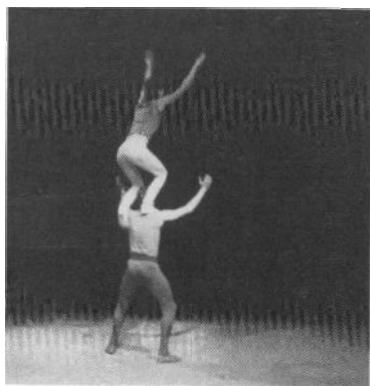
*Terwijl B zijn gewicht op dit bovenste been brengt en opstapt komt O tot stand. O geeft hierbij steun met zijn hoofd aan het scheenbeen van B en klemt de voet van B door de armen omhoog te strekken. Eventueel kan O zijn handen achter de kuit van B plaatsen. **Foto 105.4.***

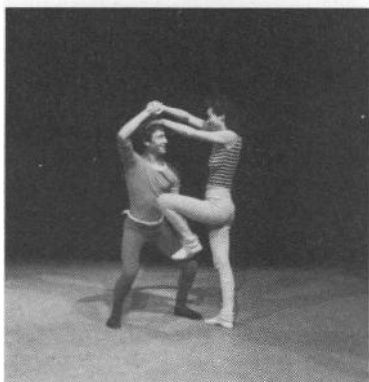
B gaat ook rechtop staan en plaatst ondertussen zijn linker-voet op de linkerschouder van O. B sluit zo snel mogelijk zijn haken tegen elkaar zodat de hoofdsteun van O aan de schenen van B optimaal is. **Foto 105.5 en 105.6.**

Probeer om de opstap vanaf het begin tot het staan op schouders in een vloeiende beweging uit te voeren.

In eerste instantie kun je met steun van één arm opstappen. In dat geval pakt B de linkerhand van O met zijn linkerhand in de vinger-pols-greep. O houdt deze arm boven zijn schouder en strekt deze omhoog, zodat B hier goed op kan steunen.

Vangen: Rechts van O, aan het been van B.





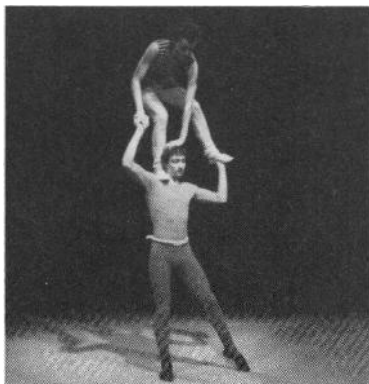
106.** Schouderstaan via tempo met halve draai

Ben 0 staan met het gezicht naar elkaar toe. B heeft zijn linkerhand op het hoofd van 0, de rechterhanden vinden elkaar in de vinger-pols-greep. 0 buigt zijn benen (stoel-positie) en legt zijn linkerhand met de handpalm naar boven juist boven zijn linkerknie. B plaatst hier zijn linkervoet in.

Foto 106.1.



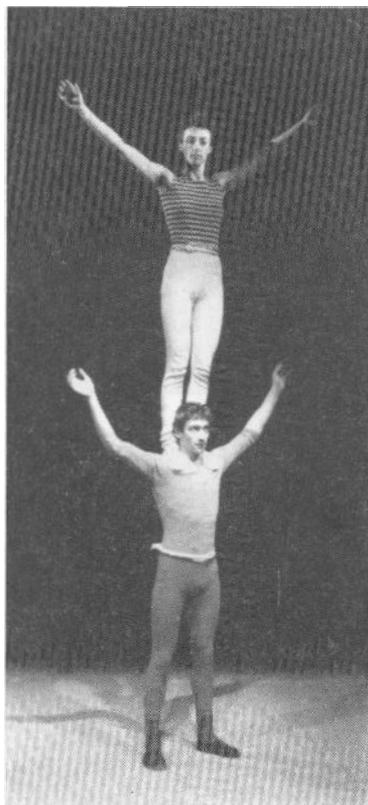
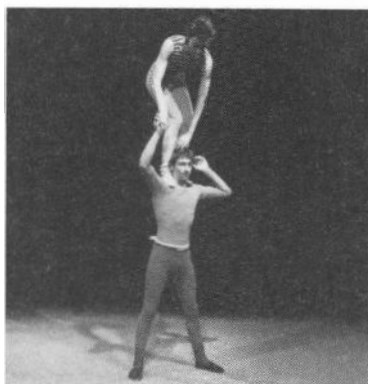
Op een tempo van 0 (hoog-laag-hoog) springt B omhoog, zich afzettend op zijn rechterbeen en uitrijzend boven zijn linkerbeen. 0 komt tijdens de sprong van B omhoog, *duwt met zijn linkerhand de linkervoet van B naar zijn linkerschouder* en strekt zijn rechterarm omhoog. B strekt zo snel mogelijk zijn linkerbeen en *steunt op zowel de rechterhand als op het hoofd van 0*. **Foto 106.2.**

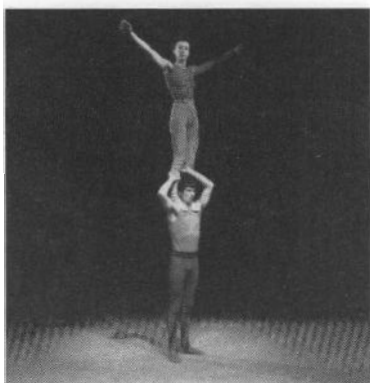


B maakt tijdens de sprong een halve draai en plaatst zijn rechtervoet op de rechterschouder van 0. **Foto 106.3.**

B gaat op zijn rechterbeen staan, plaatst zijn linkervoet op de linker-schouder van O en gaat zo snel mogelijk rechtop staan. O plaatst eventueel zijn handen achter de kuit van B. **Foto 106.4 en 106.5.**

Vangen: een vanger achter B en een vanger rechts van O.



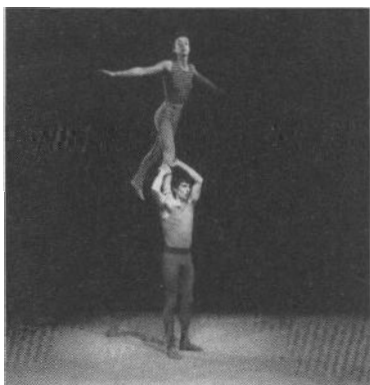


107.** Arabesk op één schouder

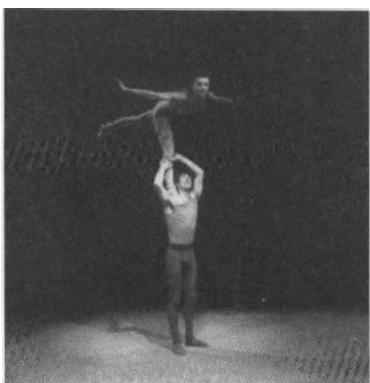
B staat op de schouders bij O (truc nr. 96). O pakt met twee handen het rechterbeen van B vlak onder de knie vast. **Foto 107.1.**

*O duwt dit been iets naar buiten (rechts) en naar achteren, zodat B dit been gestrekt kan houden. B gaat op zijn rechterbeen staan en maakt de arabesk. **Foto 107.2.***

O ondersteunt B met zijn handen, maar B staat vrijwel geheel op zichzelf. **Foto 107.3.**

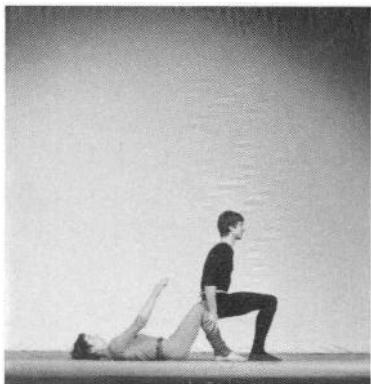


Vangen: rechts van B, aan het been.



DEEL IV

Trucs voor trio's



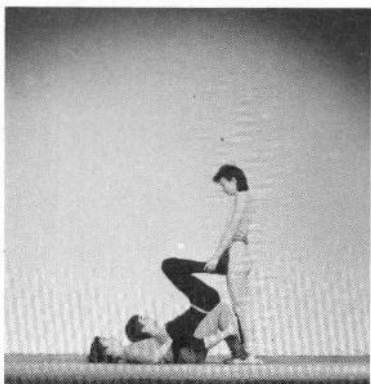
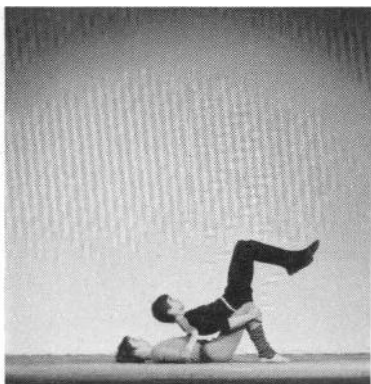
108. ** Snoek op twee ondermensen

Deze truc wordt uitgevoerd door een onderpersoon, een tussenpersoon en een bovenpersoon. T legt O neer en gaat met de onderrug tegen de knieën van O zitten. **Foto 108.1.**

T rolt achterover en wordt bij zijn schouders opgevangen door O. **Foto 108.2.**

T ligt op O, vrij hoog tegen de bovenbenen. O duwt T tegen de schouders en T trekt zich vast aan de onderbenen van O. Nu komt B dicht voor O en T staan en plaatst de voeten van T als voor de snoek op voeten (truc nr. 30).

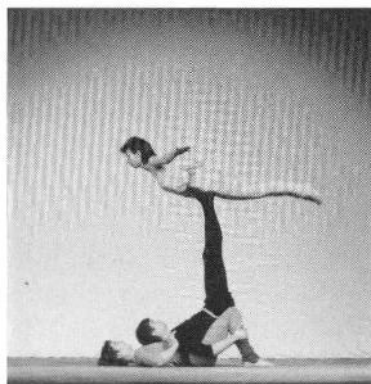
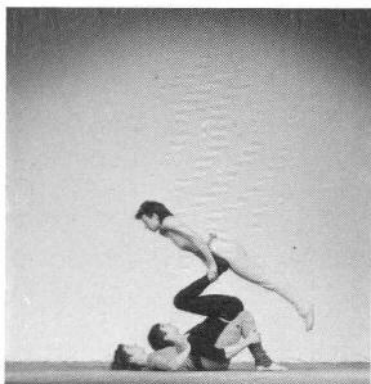
Foto 108.3.

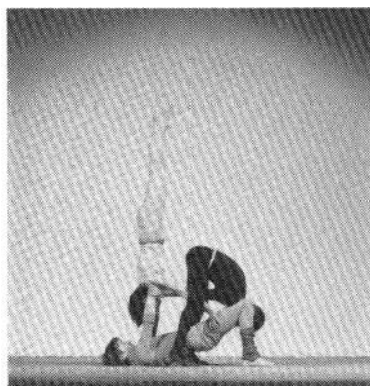
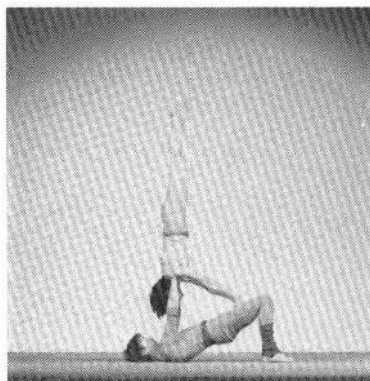
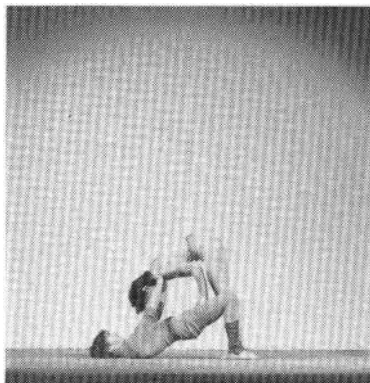


Het vervolg verloopt hetzelfde als bij de gewone snoek (Truc nr. 30): B pakt de enkels van T beet. T haalt zijn benen naar zich toe en kantelt zijn voeten, zodat B hierop komt te liggen. B *springt niet*. **Foto 108.4.**

T strekt zijn benen en B kan de enkels van T loslaten. **Foto 108.5.**

Vangen: opzij van B, aan het bovenlijf en aan de benen.





109.** Dubbele bolk

Bij deze truc zijn er twee bovenpersonen, B1 en B2, en één onderpersoon. B1 legt 0 neer. 0 plaatst zijn voeten dicht bij zijn billen en *duwt zijn bekken omhoog*.

Foto 109.1.

B1 maakt een bolk met zijn handen iets hoger op de bovenbenen van 0 geplaatst dan bij de gewone bolk (truc nr. 19). **Foto 109.2.**

Vervolgens gaat B2 klaar staan: zijn schouders op de bovenbenen van 0, dicht bij de knieën, en met zijn handen de polsen van 0 pakkend. B2 staat gespreid boven 0, één been aan iedere kant.

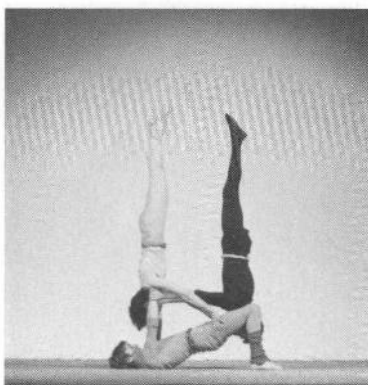
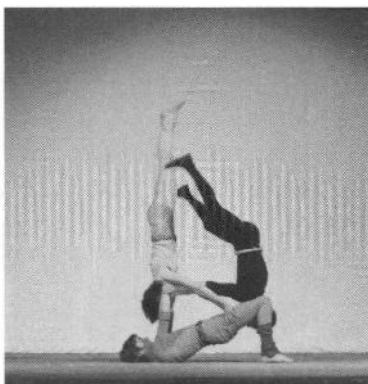
Foto 109.3.

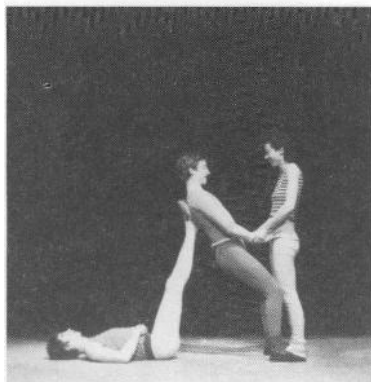
Om 82 voldoende steun aan de schouders te kunnen geven is het belangrijk dat 0 zijn bekken flink omhoog duwt en daar houdt.

82 maakt nu ook een bolk. **Foto 109.4 en 109.5.**

Afzetten: 81 en 82 komen tegelijk terug naar de grond. 81 komt met zijn benen aan de ene kant en 82 aan de andere kant van 0 neer.

Vangen: opzij, aan de heupen van 81 en 82.

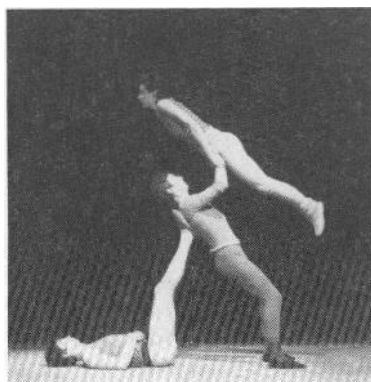
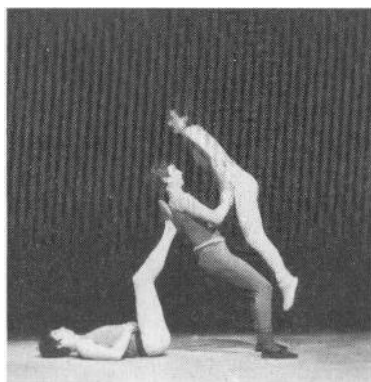




110.** Boekensteun met snoek

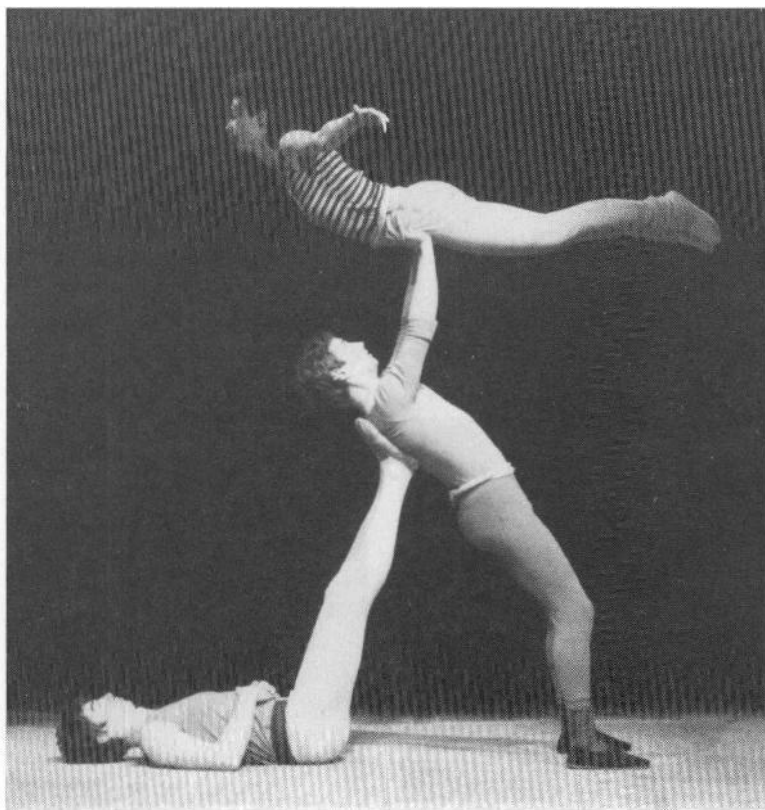
T legt O neer en leunt met zijn schouders tegen de voeten van O (boekensteun). 8 komt tussen de benen van T staan. T plaatst zijn handen op het bekken van 8 zoals voor de snoek op handen (truc nr. 89). 8 pakt de polsen van T. **Foto 110.1.**

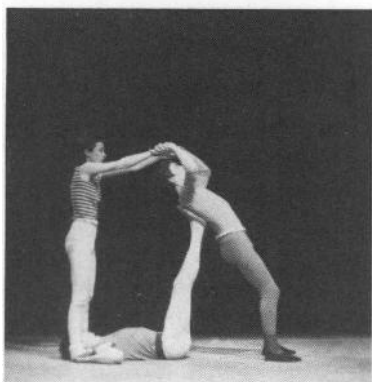
T kan met gebogen benen gaan staan, zodat de sprong voor 8 wat gemakkelijker wordt. Op een seintje van T (een kneepje) *springt B omhoog en naar voren*. **Foto 110.2 en 110.3.**



T flext zijn handen zodat B kan gaan liggen en brengt zijn armen gestrekt boven zijn schouders. T strekt nu ook zijn benen. Bij voldoende stabiliteit kan B de polsen van T los laten. **Foto 110.4.**

Vangen: opzij, aan het bovenlijf en de benen van B.





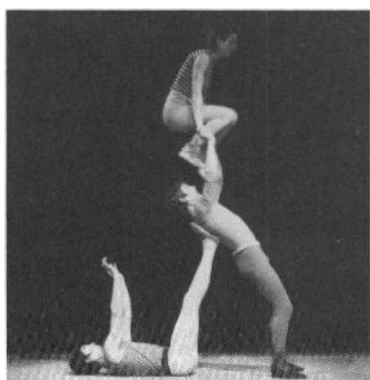
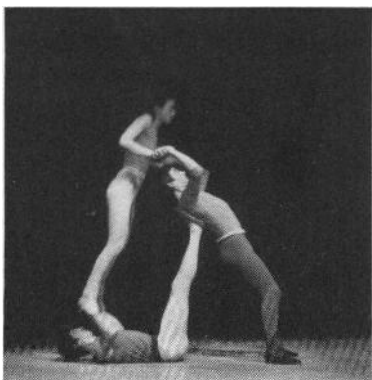
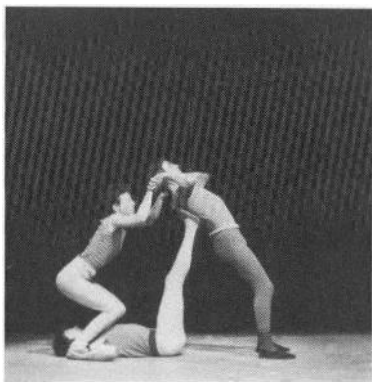
111. *** Boekensteun met hoekje

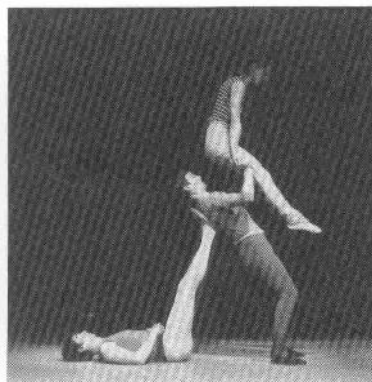
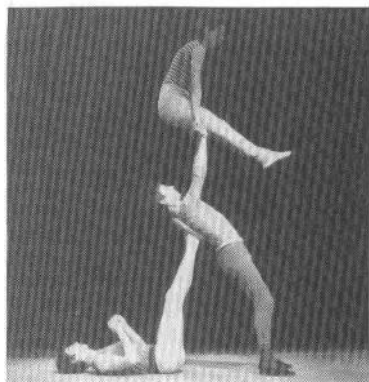
T legt O neer en leunt met zijn schouders tegen de voeten van O (boekensteun). O heeft zijn handen, met de palmen naar boven, naast zijn hoofd op de grond liggen. B gaat op de handen van O staan (zoals bij het staan in handen via tempo, truc nr. 72) en pakt de handen van T in de vinger-pols-greep. **Foto 111.1.**

Op een seintje van Ten O (kneep-je) *springt B omhoog en naar voren*. T houdt in eerste instantie zijn handen op dezelfde plaats, zodat B hier houvast aan heeft. **Foto 111.2.**

O volgt de sprong van B en duwt B mee omhoog. **Foto 111.3.**

B steunt op de armen van T, die ze vervolgens tot recht boven zijn schouders strekt. B maakt een hoeksteun, met zijn benen naar voren. Ten B houden hun polsen



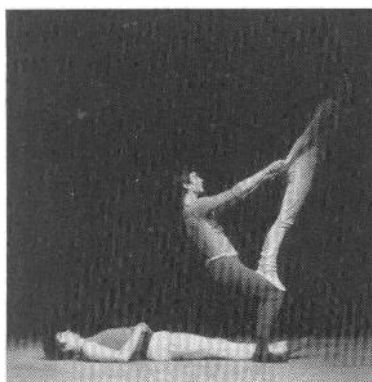
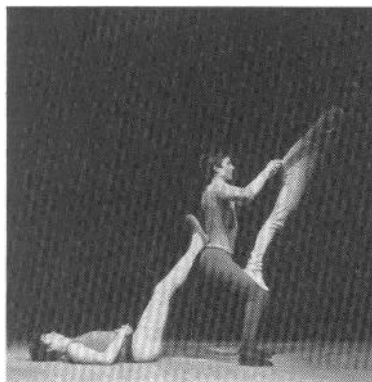


iets opgezet. O en T hebben hun benen zoveel mogelijk gestrekt.

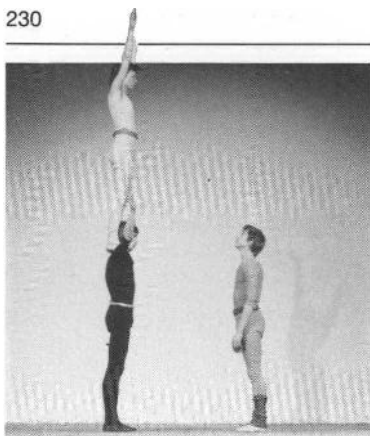
Foto 111.4 en 111.5.

T laat B langzaam zakken en buigt ondertussen zijn benen. B houdt zijn armen gestrekt. **Foto 111.6.**

B plaatst zijn voeten op de bovenbenen van T, de hele voet op het been. B gaat rustig staan terwijl T zijn armen strekt, voldoende diep gaat zitten en naar achteren gaat hangen. O haalt nu zijn voeten voorzichtig weg. **Foto 111.7 en 111.8.**



Vangen: opzij, aan de onder- en bovenarmen van B.



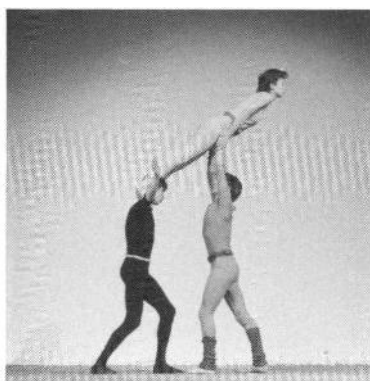
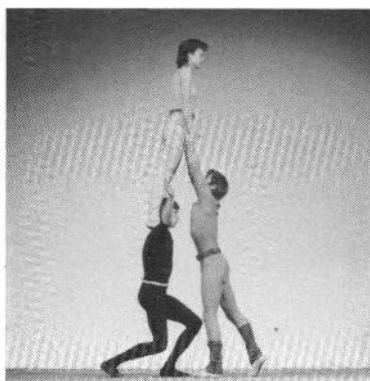
112.** Snoek op handen hoog via schouderstaan

De onderstaande truc wordt uitgevoerd door één bovenpersoon en twee onderpersonen, 01 en 02.

8 staat op de schouders bij 01 (truc nr. 96). 02 gaat tegenover 01 staan. **Foto 112.1.**

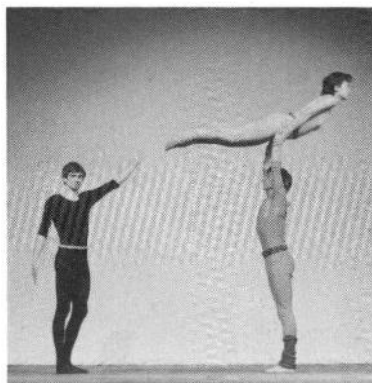
02 strekt de armen omhoog. 01 zakt zover door zijn benen dat 02 zijn handen op het bekken van B kan plaatsen. 02 plaatst zijn handen als bij de snoek op handen (truc nr. 89). 8 blijft nog rechtop staan en pakt de polsen van 02.

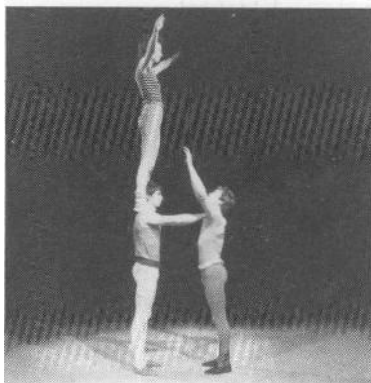
Foto 112.2.



02 flext de handen zodat B komt te liggen. B houdt de benen gestrekt. 01 helpt door, als B bijna ligt, omhoog te komen. 02 brengt zijn armen recht boven zijn schouders. **Foto 112.3 en 112.4.**

Vangen: opzij van B, aan het bovenlijf en de benen.





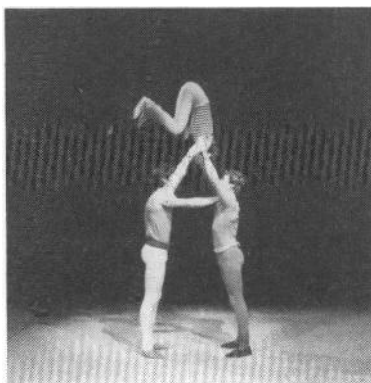
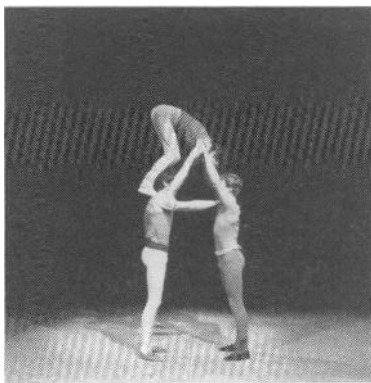
113.** Bolk hoog met drieën

Deze truc voer je uit met twee onderpersonen, 01 en 02, en met één bovenpersoon.

B staat bij 01 op de schouders (truc nr. 96). 02 gaat tegenover 01 staan. 01 legt zijn armen gestrekt op de schouders van 02, die zijn armen schuin omhoog strekt. **Foto 113.1.**

B legt zijn schouders in de handen van 02, zoals voor de bolk knieën (truc nr. 19), en pakt de bovenarmen van 01. **Foto 113.2.**

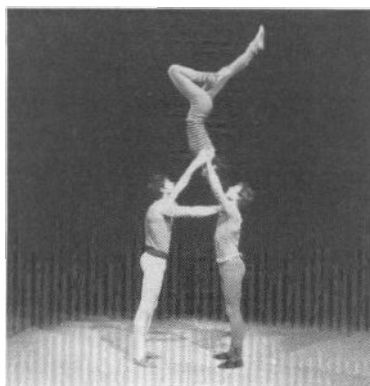
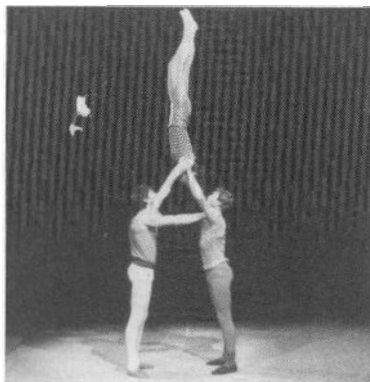
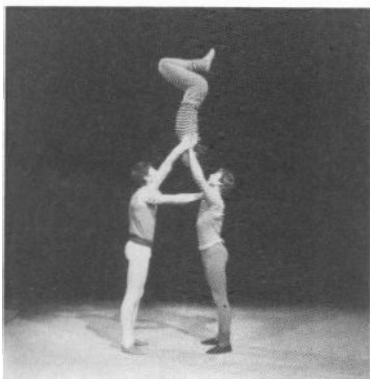
B strekt zijn armen, springt in de bolk en steunt op 01 en 02. **Foto 113.3 en 113.4.**

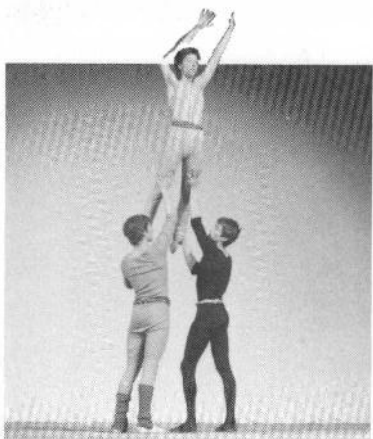
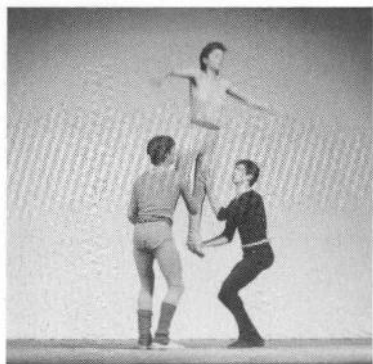
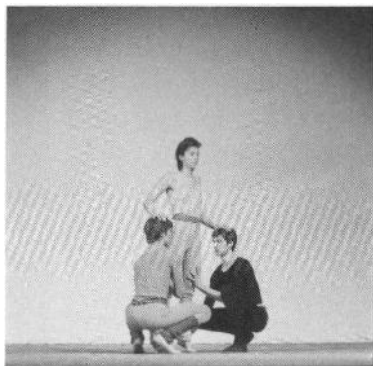


B strekt nu zijn benen. **Foto 113.5 en 113.6.**

Voor deze truc is het handig als 01 even lang of langer is dan 02, maar niet korter, omdat anders de insprong naar de balk voor B moeilijk is. Grote lengteverschillen worden gecorrigeerd door de benen meer of minderte buigen.

Vangen: opzij, aan de onderarmen en schouders van B.





114.** Flambouw

De flambouw wordt uitgevoerd door twee onderpersonen, 01 en 02, en één bovenpersoon.

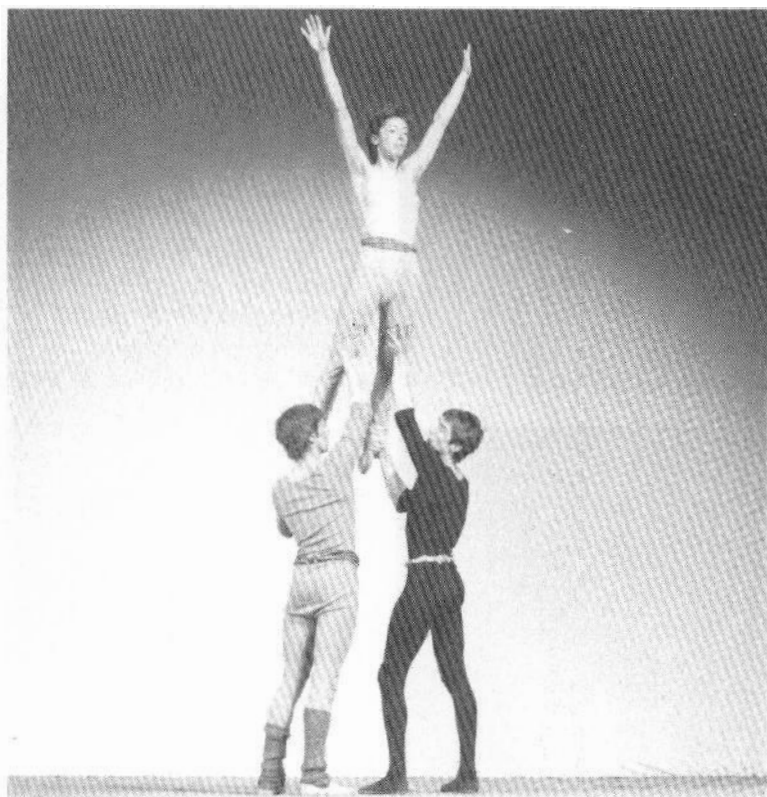
B staat met zijn benen iets gespreid op zijn tenen. De beide ondermensen maken alle bewegingen symmetrisch ten opzichte van elkaar. Zij zitten gehurkt aan de zijkant van B, plaatsen één hand onder de voet van B en de andere tegen het bovenbeen. Verschillen de beide ondermensen in lengte dan plaatst de langste zijn hand evenredig hoger op het bovenbeen van B. B heeft zijn handen op de hoofden van 01 en 02. **Foto 114.1.**

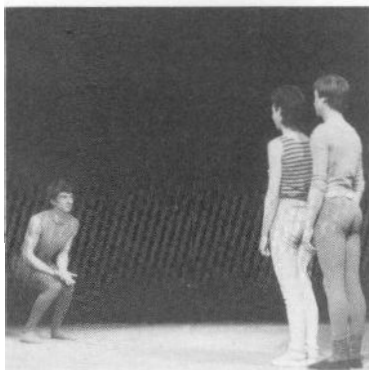
01 en 02 tillen B precies tegelijk omhoog, in eerste instantie aan de voeten, later aan de bovenbenen. B steunt in het begin op de hoofden van 01 en 02. **Foto 114.2.**

B blijft goed gestrekt. 01 en 02 strekken de binnenste armen en draaien tijdens de beweging hun schouders naar elkaar toe, zodat ze recht onder het zwaartepunt van B komen. **Foto 114.3.**

Als 01 en 02 hun armen gestrekt hebben brengen ze de voeten van B iets van zich af, zodat ze het gewicht van B voornamelijk op hun gestrekte armen dragen. 01 en 02 moeten de voeten van B op dezelfde afstand van hun lichaam houden en kunnen B hieraan sturen. **Foto 114.4.**

Vangen: voor en achter B, aan het bovenlijf.

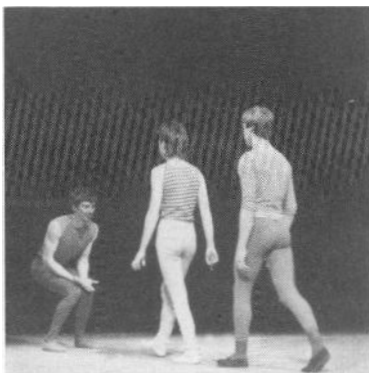


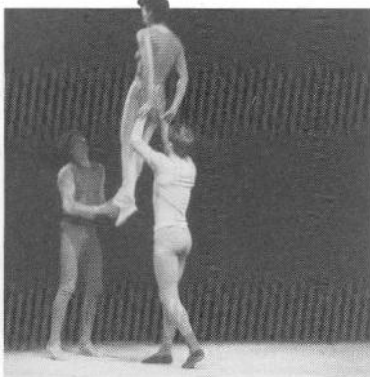
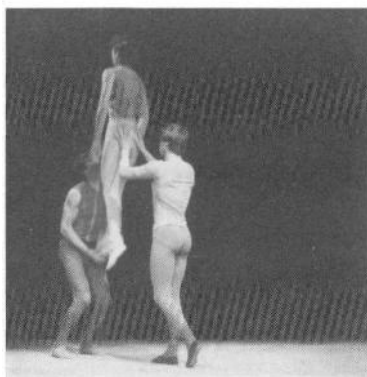


115.*** Instap naar hoge plank

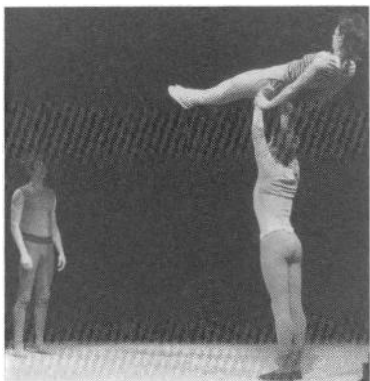
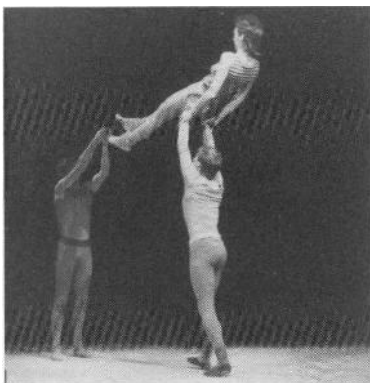
Deze truc voer je uit met twee onderpersonen. 01 en 02, en met één bovenpersoon. 01 staat met gebogen benen, voeten iets gespreid en knieën tegen elkaar (gesloten vlag positie). 01 heeft zijn handen met de handpalmen naar boven op zijn knieën. De rechterhand ligt op de linker met de vingers en duim iets naar beneden gestrekt. B staat tegenover 01, ongeveer drie meter bij hem vandaan. 02 staat achter B en geeft een seintje (bijv. een tikje tegen de schouders) waarna B naar 01 loopt. **Foto 115.1 en 115.2.**

02 volgt Bonmiddellijk. B plaatst zijn rechtervoet in de hand van 01, zet af met zijn linkerbeen en *strekt in de sprong onmiddellijk zijn rechterbeen*. B plaatst zijn handen op de schouders van 01 en zet zich hier ook op af **Foto 115.3.**

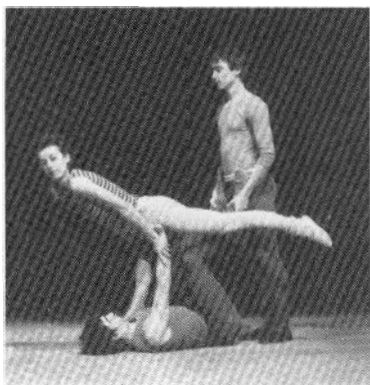
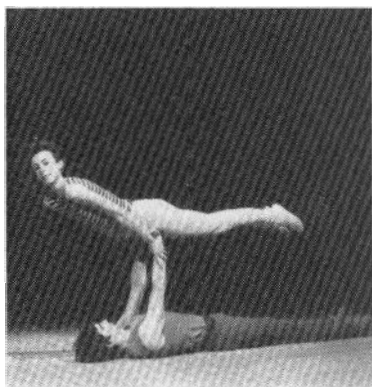
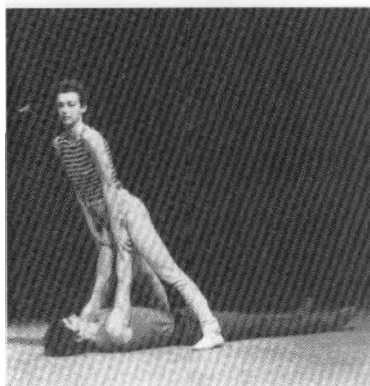




01 verlengt de sprong van B door hem krachtig weg te duwen. Daarbij is de richting van B zeer belangrijk: in eerste instantie *omhoog en al snel daarna schuin naar achteren tot horizontaal*. 01 stuurt deze beweging mee. 02 plaatst in het begin van de beweging zijn handen op de billen van B zoals bij de gewone plank op handen. B pakt de polsen van 02. **Foto 115.4, 115.5 en 115.6.** Omdat B van 01 wordt weggeduwd loopt 02 met B in plank op zijn handen weg van 01 en begeleidt zo de beweging van B. **Foto 115.7.**



Vangen: B wordt zowel opzij (aan het bovenlijf en aan de benen) als achter 02 (aan het bovenlijf) gevangen.



116.*** Dubbele snoek

Bij deze truc komen twee bovenpersonen, B1 en B2, bij één onderpersoon in snoek te liggen.

B1 legt O neer en gaat met de benen gespreid over O heen staan. O strekt zijn armen omhoog.

B gaat met zijn bekken tegen de handen van O aan staan. O plaatst zijn handen op het bekken van B als voor de snoek op handen (truc nr. 34). **Foto 116.1.**

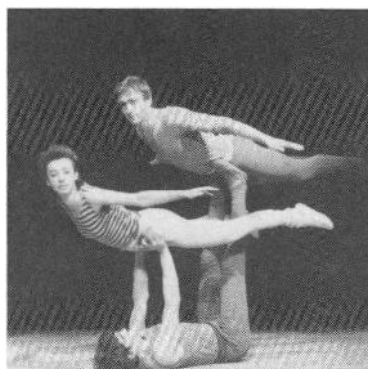
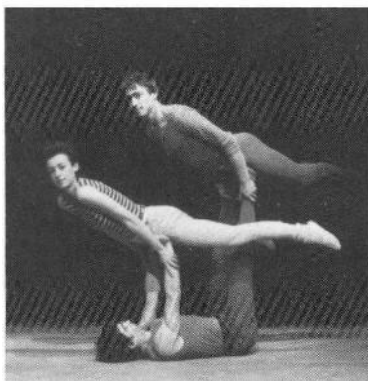
B1 gaat op de handen van O liggen. O kantelt hiervoor zijn handen. **Foto 116.2.**

B1 houdt zijn benen gespreid zodat B2 een snoek op de voeten van O kan maken (truc nr. 30).

Foto 116.3 en 116.4.

Liggen de boven personen stabiel dan kunnen ze 0 met de handen loslaten. **Foto 116.5.**

81 en 82 kunnen ook tegelijk in snoek gaan liggen. Dit vraagt van 0 meer coördinatievermogen.





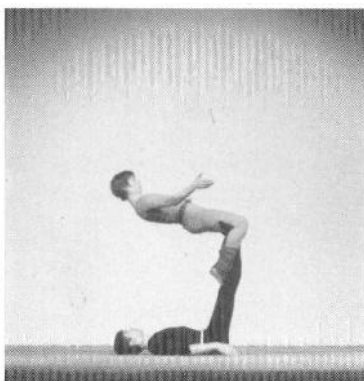
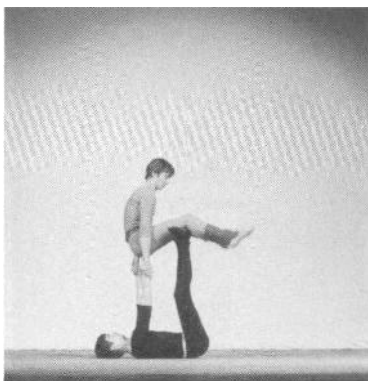
117.*** Brug-uitbouw

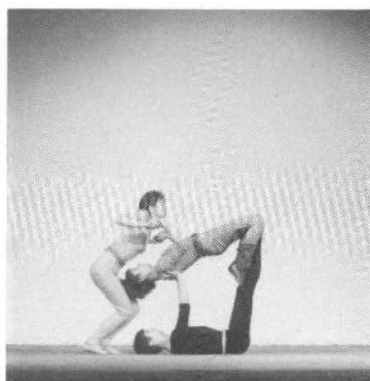
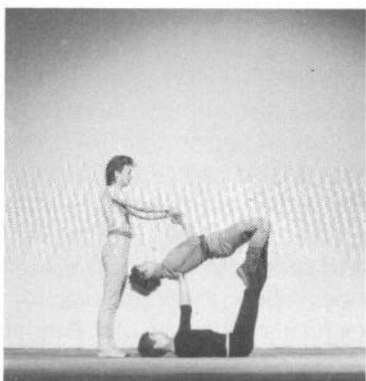
T legt O achterwaarts neer en pakt de handen van O in de vinger-pols-greep. O strekt zijn benen iets gespreid omhoog. **Foto 117.1.**

T zwaait, steunend op zijn armen, zijn benen naar voren tussen de benen van O door. T houdt zijn gewicht nog grotendeels boven de armen van O. T zwaait zijn bovenbeen op de voeten van O, die zijn voeten in de knieholtes plaatst. **Foto 117.2.**

T haakt zijn voeten om de benen van O en komt tot zit (variatie op de voetenzit, zie truc nr. 44). O brengt zijn benen gestrekt boven zijn bekken. **Foto 117.3.**

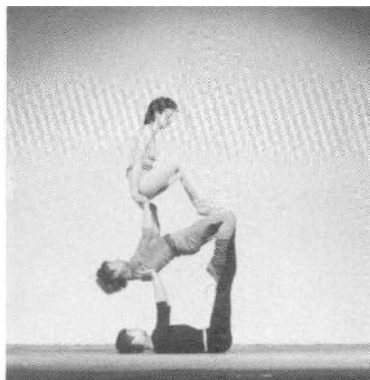
T komt nu langzaam achterover en houdt zijn bekken hoog. O brengt zijn benen, gestrekt, van zich af om de balans te bewaren. **Foto 117.4.**



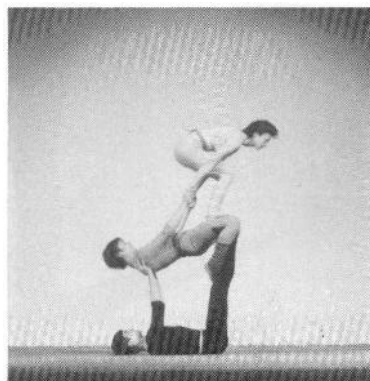


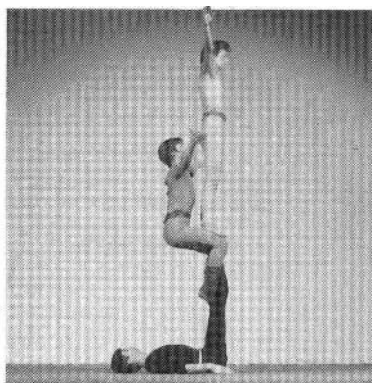
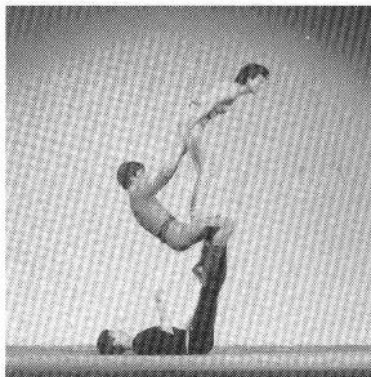
T legt zijn schouders in de handen van O. Zowel O als T zorgen er voor dat de knieën van T vrij dicht bij elkaar blijven. Deze positie heet de brug.

B gaat achter O en T staan en pakt de handen van T in de vinger-pols-greep. T en B hebben allebei hun armen gebogen. **Foto 117.5.**



Op een seintje van T (een kneepje) springt B met armensteun van T tot hurkzit op de bovenbenen van 1. B plaatst zijn voeten helemaal op de benen van T, dicht bij de knieën. *Thelpt B om tot hurkzit te komen door B met zijn armen in de richting van zijn knieën te duwen.* **Foto 117.6, 117.7 en 117.8.**





O zorgt voor een goede balans in de lengterichting. T en B zorgen voor de zijwaartse stabiliteit.

Je kunt hier een stop inbrengen. Mooier is het om de beweging door te laten gaan. Ben T hebben hun armen nu ook gestrekt en houden ze gestrekt. B komt over-eind vanuit zijn benen en trekt T mee omhoog tot zit zoals van kikker naar stoel (truc nr. 24). B moet behalve omhoog ook iets naar voren komen om T omhoog te kunnen trekken.

Als B bijna staat gaat hij op zichzelf staan. *T komt zover omhoog dat zijn bovenbenen horizontaal staan*, zodat B voldoende steun aan zijn hakken krijgt. **Foto 117.9.**

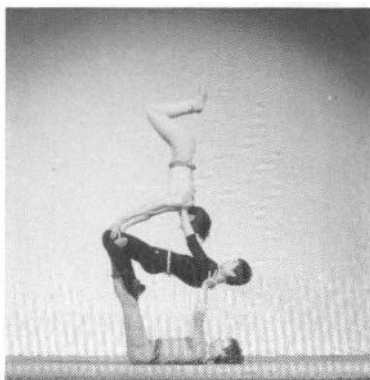
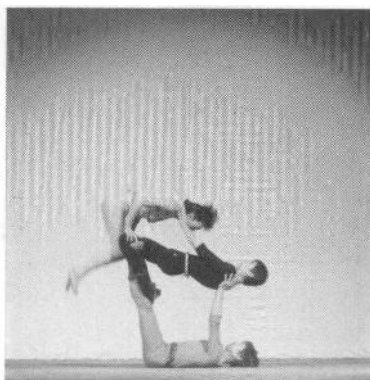
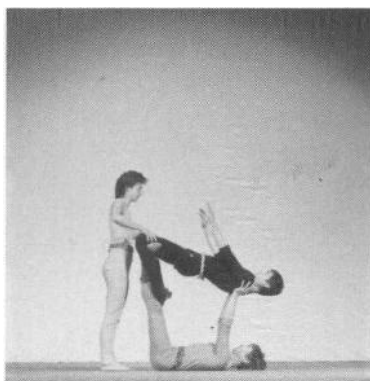
Als B goed staat dan laten B en T elkaar los. O heeft zijn benen gestrekt boven zijn bekken. **Foto 117.10 en 117.11.**

Neerzetten: T pakt B bij het middel. B pakt de polsen van T en springt naar de grond, begeleid door 1. Als B bijna op de grond is buigt O zijn benen iets en haakt T zijn voeten los van de benen van O, zodat T vlak na B tot stand op de grond komt.

Ben/of T zorgt er voor dat O ook weer met beide benen op de grond komt te staan.

Vangen: opzij, B aan de armen en T aan het bovenlijf en aan de benen. Let erop dat T niet opzij valt.





118. *** Brug met balk

T legt O achterwaarts neer en komt via een hoeksteun of een kleine zwaai vanaf de hoofdzijde van O in de voeten zit bij O. De voeten van O komen in de knieholtes van T, die vervolgens zijn benen de benen van O klemmt. O strekt zijn benen tot recht boven zijn bekken. T houdt zijn bekken hoog en brengt zijn bovenlijf achterover, zodat O zijn handen op de schouders van T kan plaatsen. Tijdens deze beweging *brengt O zijn benen van zich af* om het evenwicht te bewaren. Deze positie heet de brug en is ook beschreven op de vorige pagina.

B legt zijn handen op de bovenbenen van T, iets hoger dan bij de gewone balk. T houdt zijn armen klaar om de schouders van B op te vangen. **Foto 118.1.**

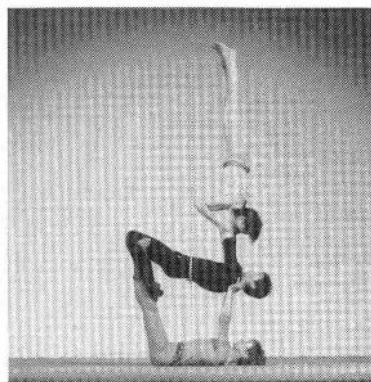
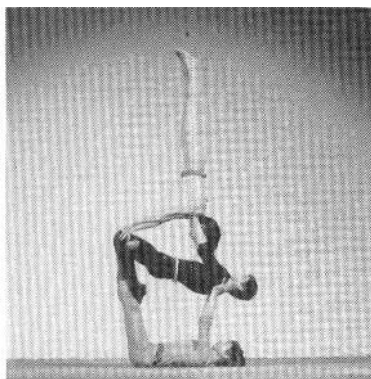
B springt, met gebruik van zijn armen, in de balk. T vangt B zo snel mogelijk op in de schouders, zoals bij de gewone balk. **Foto 118.2.**

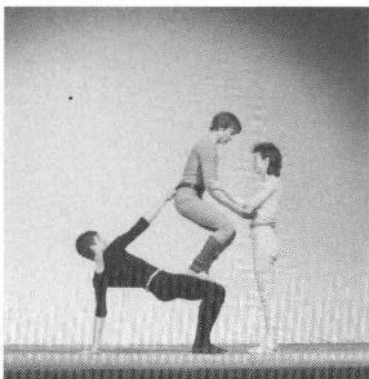
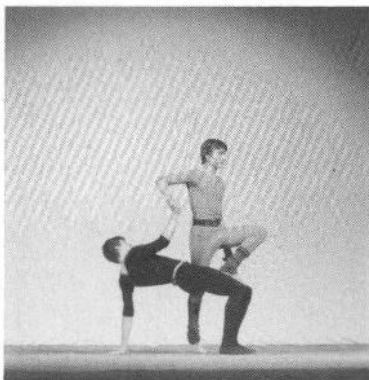
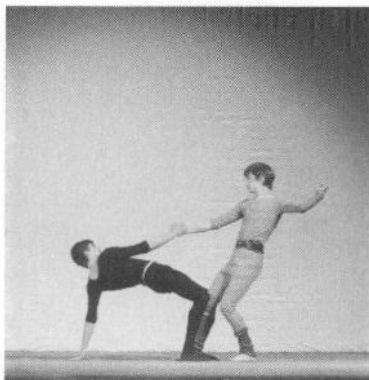
B strekt zijn armen zo snel mogelijk, zodat T zijn schouders beter kan ondersteunen. T houdt zijn armen voortdurend gestrekt. **Foto 118.3.**

Bij voldoende stabiliteit kan B zijn benen strekken. **Foto 118.4.**

Als de truc volkomen in balans staat kun je ook overpakken naar de losse balk. Dit doe je op dezelfde manier als bij de lage balk (truc nr. 21). **Foto 118.5.**

Vangen: opzij, B aan de armen en aan de schouder, T aan het bovenlijf en aan de benen. Let erop dat T niet opzij valt.





119.*** Wagen met stoel

Deze truc wordt opgebouwd door een onderpersoon, een tussenpersoon en een bovenpersoon. De tussenpersoon draagt een riem.

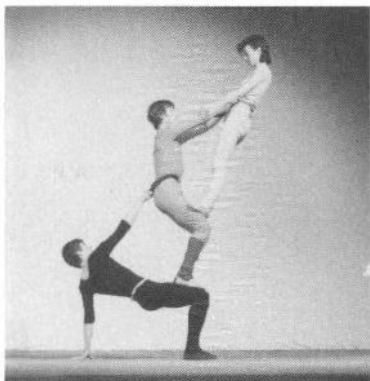
T legt in de wagen-positie. Zie de miniwagen (truc nr. 12). **Foto 119.1.**

T plaatst zijn linkervoet helemaal op het linker bovenbeen van O, vlak boven de knie, en pakt de rechterhand in de vinger-pols-greep. T buigt zijn rechterarm iets maar houdt er wel spanning op.

Foto 119.2.

T stapt af, steunend op de arm van O, op de benen van en plaatst ook zijn rechtervoet. T gaat op zichzelf staan en buigt zijn benen (stoel-positie), zodat met één hand de riem vast kan pakken. B komt tegenover T staan. Ben T staan dicht bij elkaar en pakken elkaar in de elleboog-greep. **Foto 119.3.**

Er volgt een tempo-beweging zoals bij de stoel via tempo (truc nr. 5) en B springt op de stoel met



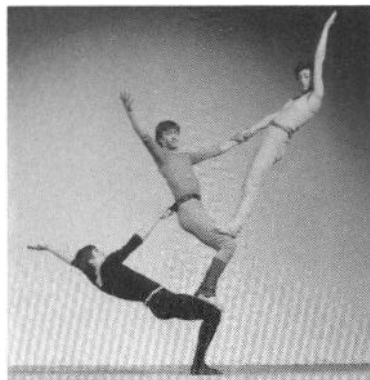
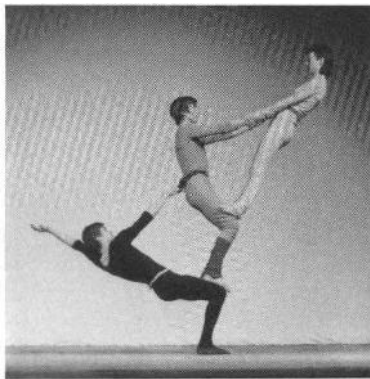
zijn voeten vrij hoog op de bovenbenen van 1. Tondersteunt B krachtig. **Foto 119.4.**

B probeert zich, ondersteund door T, onmiddellijk uit te strekken. B en T glijden uit naar de pols-pols-greep. T komt iets omhoog waardoor B iets meer komt te hangen. B en T houden deze positie vast. **Foto 119.5.**

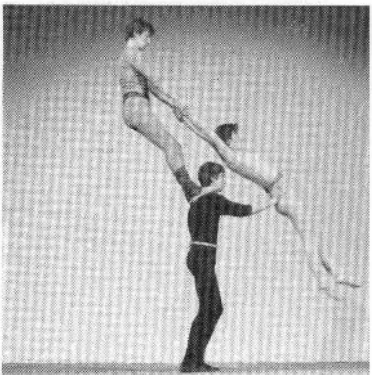
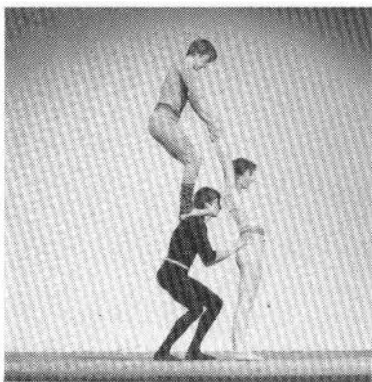
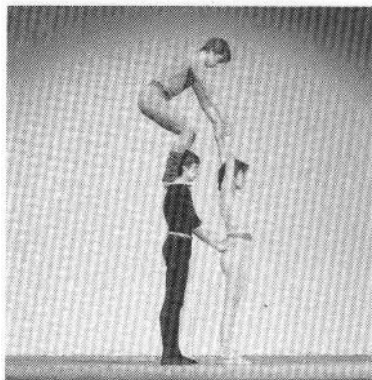
duwt T en B iets naar voren en komt omhoog, zodat zijn hand los komt van de grond. **Foto 119.6.**

Staat de truc stabiel dan kunnen Ten B één hand los laten. **Foto 119.7.**

De afsprong wordt gestart door die verder omhoog komt. T ondersteunt B aan de polsen bij het afspringen. O, Ten B komen alle drie te staan.



Vangen: opzij, zowel Bals Taan de heupen.



120.*** Piraat

T staat op de schouders van O (truc nr. 96) en B staat vlak voor O, met zijn armen gestrekt omhoog. T buigt zijn benen, pakt B in de pols-pols-greep en verzet zijn voeten iets naar achteren. O plaatst zijn handen, met de duimen over de lengte tegen elkaar, laag op de onderrug van B. **Foto 120.1.**

T en B houden tijdens de gehele truc hun armen gestrekt. O start de beweging door zijn benen te buigen. Op het diepste punt van O begint T te tillen vanuit zijn benen. T houdt zijn rug recht en gaat iets schuin naar achteren. Vergelijk de stoel vanuit kikker (truc nr. 24). **Foto 120.2.**

B wordt dus omhoog getrokken. O helpt hierbij door B mee omhoog en van zich weg te duwen. O gaat tegelijk met T recht staan. **Foto 120.3.**

O strekt zijn armen maar laat ze niet hoger dan zijn schouders komen, omdat B anders naar achteren kan vallen. T hangt zover naar achteren dat het zwaartepunt van B en T samen recht boven de schouders van O komt. Voor een betere gewichtsverdeling en om een mooiere figuur te verkrijgen kan B een been optrekken. **Foto 120.4.**

Vangen: T wordt zowel voor als achter O gevangen.



BIJLAGE

Dit hoofdstuk beginnen we met een verklarende woordenlijst waarin een aantal veel gebruikte termen wordt uitgelegd. Daarna geven we een overzicht van een aantal veel voorkomende grepen.

De grepen worden verduidelijkt met een foto. Naast de foto staat de beschrijving. Met welke hand je elkaar vastpakt wordt aangegeven door RR (twee rechter handen pakken elkaar vast) of LR (linker en rechter hand pakken elkaar vast). De getallen naast de foto geven aan in welke trucs een bepaalde greep voorkomt.

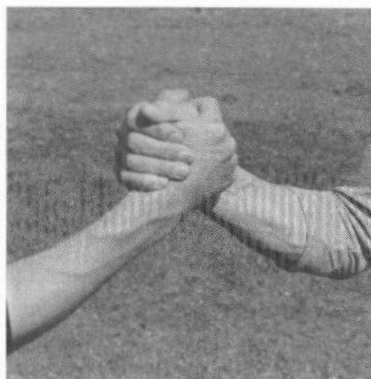
A. Verklarende woordenlijst

O	Onderpersoon. Degene die een truc uitvoert in de onderpositie.
B	Bovenpersoon. Degene die een truc uitvoert in de bovenpositie.
T	Tussenpersoon. Degene die, bij trucs voor drie personen, detruc uitvoert in de middenpositie.
Flexen	Buigen. Het komt voor bij de voeten en handen. Het betekent dan het naar je toetrekken van de tenen of de hand achterover buigen.
Spietsen	Is het tegengestelde van flexen en betekent dus wegstrekken van voeten of handen. In plaats hiervan wordt ook wel de term opzetten gebruikt.
Tempo-beweging	Een gekompliceerde beweging die ertoe dient om uit een sprong maximale hoogte te winnen met een minimum aan krachtgebruik. Zie ook pag.
Tempo-sein	Een sein van 0 om aan te geven dat een tempo-beweging start.

B. Grepen**1 Duim-duim-greep: RR**

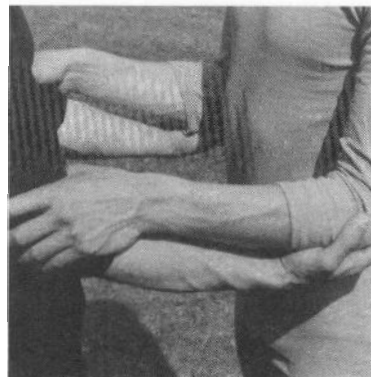
pak elkaar vast om de duim en sluit de handen.

1; 3.

**2 Elleboog-greep: LR**

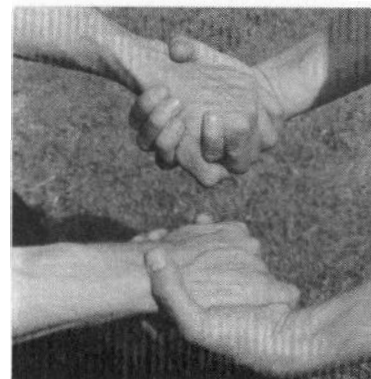
O plaatst zijn handen onder de ellebogen van B, die zijn handen in de elleboog holte van O plaatst. B heeft zijn ellebogen naast het middel.

4; 5; 6; 7; 68; 92; 93; 119.

**3 Pink-duim-greep: LR**

O houdt zijn handen met de palmen naar boven en geeft zijn pinken aan. B pakt de pinken van O tussen duim en wijsvinger en houdt daarbij al zijn vingers aan dezelfde kant van de polsen van O. O omvat de polsen van B.

2; 6; 7; 20; 24; 69.

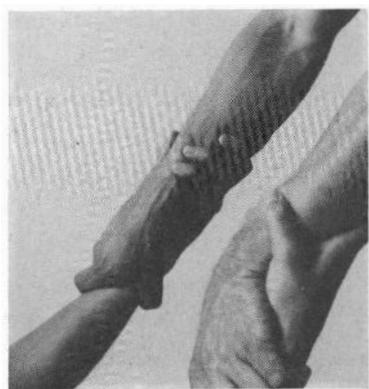




4 Vinger-pols-greep: **RR**

B richt zijn vingers naar beneden, O naar boven. De duimen grijpen in elkaar. Zowel O als B plaatst twee vingers tegen de pols van de ander. De handpalmen steunen op elkaar. De polsen zijn licht gebogen.

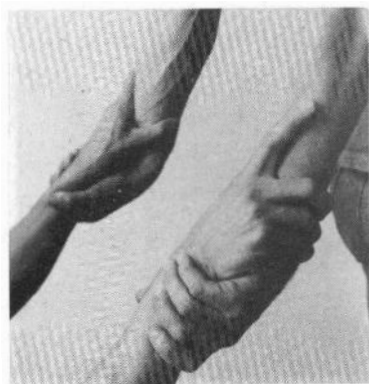
12; 25; 78; 84; 85; 86; 88; 96; 97; 98; 99; 100; 101; 102; 103; 104; 105; 106; **111**; 117; 118.



5 Pols-pols-greep: **LR**

Zowel O als B omvat de polsen van de ander.

4; 5; 7; 11; 67; 68; 94; 119.



6 Pols-pols-greep: **RR**

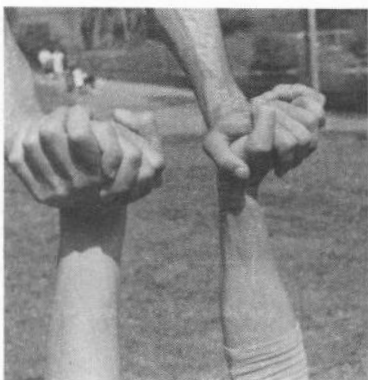
Zowel O als B omvat de pols van de ander.

95; 120.

7 Hand-hand-greep: LR

O buigt zijn polsen ver achterover. B plaatst zijn handpalmen op die van O en omvat de duimen. B plaatst zijn vingers tussen de duim en wijsvingers van O. O heeft zijn vingers om de zijkant van de handen van B.

46.

**8 Vinger-greep: LR**

O en B haken de vingers in elkaar.

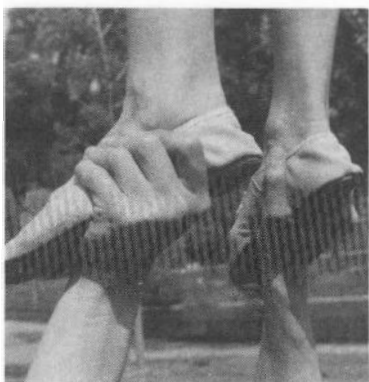
58.

**9 Pols-palm-greep: LR**

O omvat met zijn hand B iets onder de pols. B heeft zijn vingers en duim aan de zijkant van de hand van O.

94.





10 Staan in handen:

O pakt de voet van B ongeveer in het midden, met de vingers aan de buitenzijde en duim aan de binnenzijde. De voeten van B steunen op de handpalmen van O.

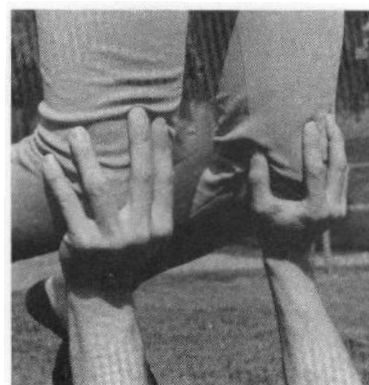
70; 71; 72; 73; 74; 87.



11 Staan in één hand:

O pakt met zijn rechterhand de rechtervoet van B ongeveer in het midden, met de vingers aan de buitenzijde en de duim aan de binnenzijde. O plaatst zijn linker hand met de duim onder de voet van B en de vingers aan de binnenzijde tegen de enkel. De voet van B krijgt rondom steun.

70; 71; 75; 77; 79.



12 Knielen in handen:

O plaatst zijn handpalmen op de onderbenen tegen de knieën van B. De gespreide vingers geven steun aan de bovenbenen.

76.

Literatuur

- Patrice Verburg, *Akrobatiek, wat is daar nou over te schrijven*, Akademie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1974.
- Myriam Emmen, *Akrobatiek is meer dan een trucje doen. ...*, Akademie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1986.
- Bennie Huisman, *Akrobatiek 't WEB*, nummer 5, oktober 1983, blz. 24-26.
- Dick Aartsma, *Akrobatiek in het onderwijs*, 't WEB, nummer 2, april 1984, blz. 24-26.
1. D. van den Berg, *Acrogym*, Turnblad, nummer 2, februari 1986, katern.
- Blom P. e.a., *Van binnen moetje wezen; 200 jaar circus in Nederland*, Heureka, Nieuwkoop, 1978.
- Brand G. J. W. e.a., *Grondgymnastiek en langematspringen*, Erven A. de Jager C.v., Groningen, 1955.
- Buchholtz S., *Balancing and sport acrobatics*, Arco Publishing Company, New York, 1978.
- Coulton J., *Sports Acrobatics*, EP Publishing, East-Ardsley, 1981.
- Polley M., *Acrobatics*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1981.
- Price H. e.a., *Gymnastics tumbling*, Arco Publishing Company, New York, 1974.
- Renevey M. J., *Le grand Livre du cirque*, Editio Service SA, Genève, 1977.
- Strehly G., *L'Acrobatie et les Acrobates*, G. Delagrave, Paris, 1903 (herdruk).
- Wiley J., *Acrobatics book*, World Publications, Mountain View, 1978.
- Winkler G. e.a., *Allez Hopp durch die Welt; Aus dem Leben berühmter Akrobaten*, Henschel Verlag, Berlin, 1981.
- Zhengbao W., *The art of Chinese acrobatics*, Foreign languages press, Beijing, 1982.

Tot slot noemen we enkele adressen waar boeken over akrobatiek te koop of ter inzage zijn.

Nederlands Theater Instituut
Herengracht 168
1016 BP Amsterdam

tel.: 020-2351 04

Universiteits Bibliotheek
 Universiteit van Amsterdam
 8ingel426
 1017 AV Amsterdam tel.: 020-5259111

International Theater Bookshop
 Leidseplein 26
 1017 PT Amsterdam tel.: 020 -226489

Adressen

In verschillende steden bestaan mogelijkheden om te akrobatieken. Hieronder geven we een aantal adressen van mensen die akrobatieklessen en/of workshops verzorgen. Voor de duidelijkheid merken we op dat de lijst niet volledig is. Wellicht dat ook in andere steden akrobatieklessen verzorgd worden. Tevens bestaan in een aantal steden meer mogelijkheden om te akrobatieken.

Amersfoort	Emile van der Heijden Bleekstraat 54 3511 TR Utrecht	030-310711
Amsterdam	: Akrobatiek loods GlanZend Vet Prinseneiland 20 1013 LR Amsterdam	020-252198 (overdag bereikbaar)
Breda	Gerard Arkink Baronielaan 118 4818 RD Breda	076-144542
Eindhoven	Marcel Boland en Patrice Verburg Gerardsweg 2 6525 RT Nijmegen	080-552593
's-Gravenhage	: Hans Boekel Camminghalaan 115 3981 GG Bunnik	03405-67216

Groningen	: Ton Kusters Postbus 1669 9701 BR Groningen	050-144310
Leeuwarden	Frans Beek Hollanderstraat 18 8932 8N Leeuwarden	058-139141
Leiden	Lazerus (Frans van den Broek) Fagelstraat 34 2334 AZ Leiden	071-155881
Nijmegen	Bennie Huisman v. Goorstraat 62-64 6512 EE Nijmegen	080-235708
	Gerard Huisman Tweede Walstraat 42 6511 LV Nijmegen	080-224497
Rotterdam	Dries Schoonderwoerd Provinciaalseweg west 62 2851 EM Haastrecht	01820-14880
Tilburg	Marcel Boland en Patrice Verburg Gerardsweg 2 6525 RT Nijmegen	080-552593
Utrecht	Marja Boidin Bladstraat 18 3572 HX Utrecht	030- 7177 74
Wageningen	Carla Huisman Koningslaan 16 3583 GC Utrecht	030-515829

ELMARSPOORTBOEKEN

Acrobatiek is een bewegingskunst waarvoor de belangstelling snel groeit. Niet zozeer uit behoefte om anderen te vermaken, maar steeds meer om controle over de spieren te krijgen en daarmee een zekere lichaamsbeheersing te verwerven. Bovendien is het leuk om op die wijze met anderen te trainen.

De auteurs behandelen in het kort de ontwikkelingsgeschiedenis en de benodigde uitrusting.

Vervolgens gaan ze uitvoerig in op de basisprincipes van acrobatiek zoals balans, kracht, lichaamsbesef, tempo en partnerkeuze. Warming-up, het voorkomen van blessures en val- en vangtechnieken gaan vooraf aan het tweede deel van het boek: de oefeningen en trucs ..

Aan de hand van ruim 600 foto's worden de grepen en tempo's beschreven. De ruim honderd trucs lopen op in moeilijkheidsgraad: basistrucs, voornamelijk evenwichtsoefeningen, gevorderdentrucs, waar het vooral op tempo en snelheid aankomt en ten slotte de trucs voor drie personen.

Een boek waar vele sportbeoefenaren mee gebaat zullen zijn.