

ECO-clinic

Van AIRTRACK naar AIRTRACK PRO

Verantwoord, recreatief en gevarieerd gebruik van de Airtrack



Tjalling van den Berg & Roger van der Auwera
Ruben Bakema

Apeldoorn, 11 maart 2011

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoofdstuk 1. Spelvormen voor plezier en snelheid	5
Hoofdstuk 2. Springen	8
Hoofdstuk 3. Handstandscholing	14
Hoofdstuk 4. Profielelementen	19
Arabier	
Overslag	
Flik-flak	
Salto voorover	
Salto achterover	
Hoofdstuk 5. Air-obics	30
ECO-coach	32

Inleiding

15 jaar Airtrack in Nederland



Airtrack – 1998



Airtrack Pro – 2010

Onder leiding van Tjalling van den Berg, Martin Van Wijk en Roger Van der Auwera is in 1995 een Nederlands - Belgische samenwerking gestart met het gebruik van de airtrack of airtumblingbaan. Dankzij ervaringen in clubs, op bijscholingen, sportdagen, clinics, op scholen, turnkampen en opleidingen (CIOS Turnacademie Heerenveen en CIOS Arnhem) kunnen wij zeggen dat de Airtrack een bijzonder populair toestel is geworden. Het succes van dit toestel is, dat iedereen er veelzijdig en op eigen niveau kan op bewegen.

In die 15 jaar is er veel veranderd en verbeterd. De **Airtrack** is steeds vlakker geworden en de **Airtrack Pro** is nu zelfs volledig vlak en geluidloos! Wij verwachten dat jullie kunnen genieten van onze bijscholing.

Roger van der Auwera
Tjalling van den Berg
Ruben Bakema

Kom niet met problemen maar met oplossingen.

www.eco-coach.nl

www.kvlo.nl

Wat moet je organiseren bij het gebruik van de airtrack?

- Materiaal: Airtrack, motor en aparte stroomvoorziening
Buiten een sportzaal; beschermzeil voor onder de airtrack
Op gladde ondergrond: antislipzeil voor landingsmat
Rolmatten of kleine matjes
Landingsmatten
- Op blote voeten of turnschoentjes
- Geen sierraden
- Bij regen de airtrack niet in open lucht gebruiken

Drie pijlers voor een goede organisatie.

1. Efficiëntie:

- Zorgen dat er zo intensief mogelijk kan gewerkt worden
- Er mag geen onnodige tijd verloren gaan

2. Effectief - differentiatie:

- Zorgen dat de leerlingen iets geleerd hebben
- Dat de doelstelling van je training wordt bereikt
- Het werken op verschillende niveaus

3. Veiligheid:

- Zorgen dat blessures, ongelukken nooit door onzorgvuldigheid ontstaan zoals:
 - slechte landingsplaatsen
 - gevaarlijke opstelling van de toestellen
 - in open lucht (regen,...)
 - geen of onjuiste hulpverlening

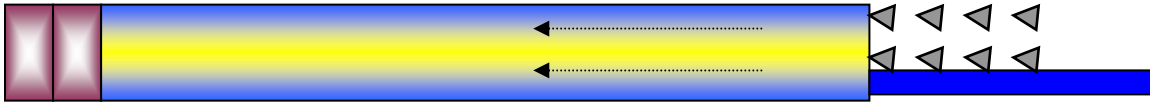
Een goede organisatie schept voorwaarden voor:

Veel beweging.....	VEEL DOEN
Veel verwerken.....	VEEL LEREN
Veel beleving.....	VEEL PLEZIER

Innoveren is vechten tegen je eigen opvattingen en die van anderen.

Hoofdstuk 1. Spelvormen voor plezier en snelheid

1.1 Lopen met tweetallen in lengterichting



Op signaal van de lesgever.

Beschrijving: vanuit

1. stand over de baan rennen
2. stand 1/1draai over de baan rennen
3. zit over de baan rennen
4. buiklig over de baan rennen
5. ruglig zit over de baan rennen
6. handen en knieënsteun over de baan rennen
7. handen en voetensteun over de baan rennen
8. handen en voetensteun 4x armen buigen en strekken over de baan rennen
9. stand rol voorover en rennen over de baan
10. stand rol achterover 1/2 draai en rennen over de baan
11. stand over de baan rennen tot op landingsmat, rollen voorover, terug rennen
12. stand over de baan rennen tot op landingsmat, rollen achterover, terug rennen



Veiligheid:
- plaats altijd 1 of 2 landingsmatten achter de baan

1.2 Lopen achter elkaar omheen de baan



Op signaal van de lesgever.

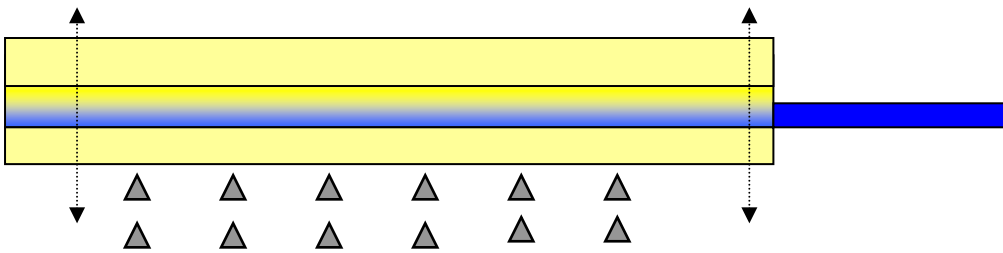
Beschrijving: op de baan....

1. staan (standbeeld)
2. zitten (rechte rug)
3. handen en knieënsteun
4. voorligsteun (houding "push-up")
5. voorligsteun, armen buigen en strekken
6. voorligsteun, armen buigen en strekken met handen klap
7. handen op vloer en voeten op rand van de baan
8. handen op vloer en voeten op rand van de baan, armen buigen en strekken
9. omheen de baan stappen



Veiligheid:
- plaats voldoende matten omheen de baan

1.3 Lopen in breedterichting



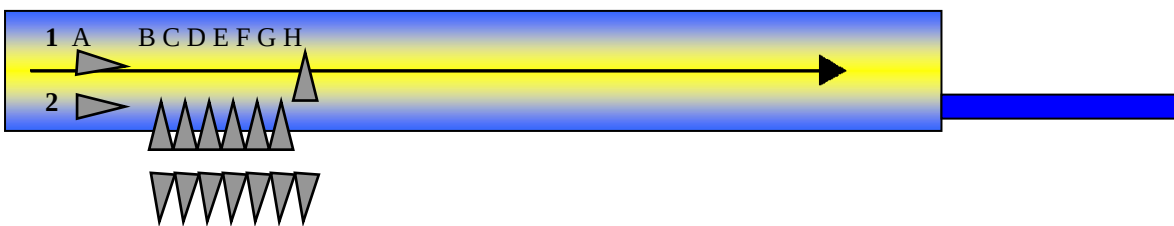
Op signaal van de lesgever.

Beschrijving: rennen ...

1. baan tikken, terug
2. over de baan, afsprong en terug
3. rol voorover, $\frac{1}{2}$ draai en terug
4. rol voorover, $\frac{1}{2}$ draai, rol voorover en terug
5. rol voorover, afsprong achter baan, rol voorover en terug
6. rol achterover, en terug
7. rol achterover, $\frac{1}{2}$ draai, rol achterover, $\frac{1}{2}$ draai en terug



1.4 In ploegverband

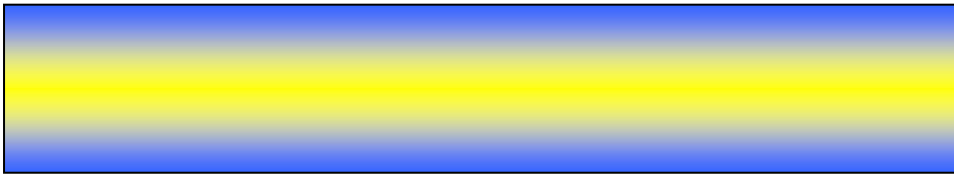


Handen en voeten steun op de baan dicht tegen elkaar.

1. A staat recht, B, C, D.... handen en voetensteun
A kruipt onder door en sluit mee aan, dan B, C, D.....tot einde van baan
2. zelfde oefening met handensteun op vloer en voeten op rand van de baan



1.5 In ploegverband met bal



1. voorligsteun op de baan : armen buigen en strekken
A rolt de bal onder door en sluit mee aan bij de groep,
de groep doet een push-up wanneer de bal passeert
B ontvangt de bal en rent naar positie A
C staat recht en neemt over van B



2. Ligsteun : handen op de vloer en voeten op de rand van de baan
A rolt de bal onderdoor en sluit mee aan bij de groep,
de groep doet een push-up wanneer de bal passeert.
B ontvangt de bal en rent naar positie A.
C staat recht en neemt over van B



3. Sit-up : hurkzit naast elkaar (= startpositie), A rolt de bal onderdoor langs de rand van de baan en sluit mee aan bij de groep,
de groep doet een sit-up wanneer de bal passeert.
B ontvangt de bal en rent naar positie A.
C staat recht en neemt over van B.



4. Sit-up : 2 rijen geschrinkt tegen over elkaar (= startpositie),
A gooit bal naar B, B naar C, ... , de laatste ontvangt de bal en rent met de bal naar positie A



Hoofdstuk 2. Springen en landen

1. Hoeveel verschillende sprongen kan jij uitvoeren?

- voeten tegen elkaar
- links en rechts
- op de plaats
- in een kring
- een beweging maken in de lucht
- vanuit handensteun



2. Springen en landen

- | | | |
|----------------|------------|--------|
| • streksprong | 5x | landen |
| • spreidsprong | 5x | landen |
| • hurksprong | 5x | landen |
| • springen | op signaal | landen |



3. Met opstap springen en landen

gebruik: de lijnen of vakken van de baan

A: opstap
voor de lijn

B: springen
op lijn

C: landen
achter lijn

4. Van hoog naar laag springen en landen

- uit stand voorwaarts afspringen
- met opstap
- hurksprong
- spreidsprong.
- met ½ draai, 1/1 draai...
- uit stand rugwaarts afspringen



5. Met aanloop springen en landen

- | | | |
|-------------------------|-------------|--------|
| • korte aanloop (1.2.3) | springen | landen |
| • aanloop | springen | landen |
| • aanloop | basissprong | landen |

Veiligheid:

1. gebruik altijd matten bij de afsprongen
2. houding bij de sprong en de landing
3. hulpverlening en verbeteren

6. Met gebruik van hoepels springen en landen

- uit stand: hoepel 1, afzet
- aanloop: hoepel 1, afzet 1 been
- hoepel 3 vasthouden op heuphoogte

hoepel 2, springen
hoepel 2, springen

hoepel 3, landen
hoepel 3, landen en om beurt




A: staat op de mat naast de baan,
houdt hoepel vast op heuphoogte

B: afzet op de baan,
springen in de hoepel, landen op mat



8. Trainer heeft opdracht!

- een paar passen, streksprong, hurksprong en salto voorover (zoals op dubbele mini- trampoline)
- een paar passen, spreidsprong, hurksprong en streksprong met ½ draai

9. In duo springen

- gelijk springen
- heupen vasthouden
- hand in hand
- één voet vasthouden
- A springt een reeks naar eigen keuze B herhaalt de reeks
- B springt een reeks naar eigen keuze A herhaalt de reeks

10. In groep springen achter elkaar

De heupen vasthouden van de persoon die voor staat:

- op twee voeten
- links en rechts
- gespreid, gesloten
- wisselend van voet



Veiligheid:

1. laat alleen oefeningen uitvoeren aangepast aan leeftijd en doelgroep
2. spring nooit op rand van de baan

11. Op de handen en voeten te springen

- ligsteun, voeten uit elkaar
- gelijktijdig op handen en voeten voorwaarts springen
- gelijktijdig op handen en voeten rugwaarts springen
- gelijktijdig op handen en voeten zijwaarts springen

**12. Op de handen springen**

- ligsteun met handenklap
- ligsteun met handenklap, handen op de rand van de baan en voeten op de vloer
- ligsteun met handenklap, handen op de vloer en voeten op de rand van de baan
- handstand kaats
- handstand kaatsen, hip .. tip

**13. Voetvreemde sprongen**

- handen en knieënsprong
- zitsprong
- rugsprong

**14. Rope skipping**

- individueel
- duo
- in groep

**15. Zoals de dieren springen**

- konijnensprong (benen gebogen)
- hazensprong (benen gestrekt, hol-bol beweging)
- kangoeroesprong (armen gebogen voor de borst en benen buigen en strekken)
- draflopen linkerhand met rechtervoet, rechterhand met linkervoet

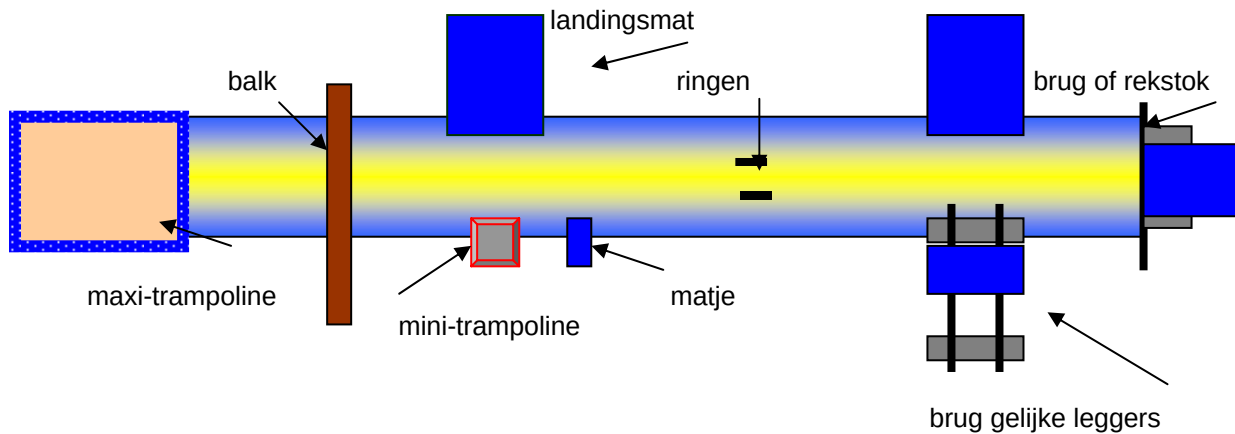
**16. Dans**

- wisselsprong
- loopsprong uit stand, met draaibeweging
- spagaatsprong, wisselspagaatsprong
- ringsprong
- spreidhoeksprong



Veiligheid:
Bij stroomuitval onmiddellijk de Airtumblingbaan verlaten!!!

17. Met toestellen



Balk

- voorwaarts op- en afspringen, benen gesloten
- voorwaarts op- en rugwaarts afspringen, benen gesloten
- voorwaarts op- en afspringen benen spreiden op de balk gesloten op de baan
- dwarse stand : links en rechts op- en afspringen, benen dwars gespreid op de balk
- afwisselend met linker- en rechtersvoet op en af de balk springen
- ophurken naar handstand
- gespreide benen naar handstand
- gestrekte benen naar handstand



Ringen springen tot ...

- hang
- hang met gebogen armen
- omgekeerde hang
- omgekeerde hang
- achterover en voorover draaien
- steun
- omgekeerd hang, zwaaien en salto uit
- ringzwaaien



Brug gelijke leggers springen tot ...

- steun
- hoeksteun
- benen spreiden over leggers tot hoeksteun
- omgekeerde bovenarmsteun
- handstand
- indien nodig een mat op de leggers plaatsen voor het doorrollen !



Brug ongelijk of rekstok springen tot...

- hang
- steun
- buikdraai tot steun
- vanuit landingsmat, afzet 1 voet op de baan, andere voet op de landingsmat, buikdraai tot steun
- afzet 2 voeten op de baan, buikdraai tot steun



Mini-trampoline korte aanloop...

- streksprong, landen op de luchtbaan
- 2 of 3 maal streksprong, landen op landingsmat
- idem met basissprongen
- salto voorover met uitstap (luchtbaan in lengte) met een zachte landingmat op de baan
- rol voorover
- rol voorover zonder handen te plaatsen
- hurksalto voorover tot buigstand
- hurksalto voorover tot stand
- streksalto voorover tot ruglig
- streksalto voorover tot ruglig, ½ draai
- streksalto voorover, ½ draai juist boven mat tot buiklig
- streksalto voorover, 1/1 draai tot ruglig



Dubbele mini-trampoline

- basis sprongen en herhalen op de airtumblingbaan
- afzet trampoline salto voorover uitstap
- afzet trampoline salto achterover

Moeilijk!

- dubbele salto voorover en achterover
- idem met verbindingen op de baan



Maxi-trampoline

- basissprongen op maxi, daarna deze herhalen op de airtumblingbaan
- afzet op trampoline en landen op de airtumblingbaan
- voorwaarts huppen, afsprong op de baan en verder huppen
- idem met sprong naar eigen kunnen
- zie voorbeelden mini- en dubbele mini-trampoline
- met landingsmat op de trampoline

**18. Wedstrijd: hoogste score wint****landing**

- perfecte landing zonder stapjes 3 ptn.
- onstabiele landing of 1stap 2 ptn.
- 2 stapjes 1 ptn.
- val 0 ptn.

meest verschillende sprongen zonder herhaling

- strek, hurk, spreid, hoek, ½ draai 5 ptn.
- hurk, zit, handen en knieën, strek 4 ptn.
- strek, 1/1 draai, spreidhoek 3 ptn.
- strek, salto achterover 2 ptn.

loopsprong: minste sprongen (lengte 15m)

- 6 sprongen 3 ptn.
- 7 sprongen 2 ptn.
- 8 sprongen 1 ptn.

salto voorover:meeste salto's tot op de voeten

- 7 salto's 3 ptn.
- 5 salto's 2 ptn.
- 4 salto's 1 ptn.

naam	score tot.			
Marjan	1	5	2	8
Brit	2	3	1	6
Kim	3	1	3	7

**Veiligheid:**

1. plaats de toestellen in hoogte van de doelgroep
2. bescherm de airtumblingbaan wanneer de toestellen er tegenaan worden geplaatst
3. altijd bijstaan of helpen bij onveilige situaties

Hoofdstuk 3. Handstandscholing



Foto 1.

De Handstand op de Airtumblingbaan

De handstand is een fundamentele beweging in het turnen. Zeer veel turnbewegingen gaan uit van de handstand als grondvorm. Zo is de handstand de basis van vele acrobatische sprongen.

Analyse van het bewegingsbeeld

Het lichaam dient in de handstand volledig aangespannen te worden, en wel zodanig dat een rechte lijn loopt van handen, schouders, knieën naar tenen.

Vormspanning

Essentieel voor de handstand is de vormspanning (zie foto1).

Balans

Ondanks een goede lichaamshouding en spanning blijft een turn(st)er vaak niet in handstand staan.

Dus moet men leren de juiste balans te vinden (zie foto 1).



Foto 2..

Handstand leren op de Airtumblingbaan heeft veel voordelen

- Er kan getraind worden met een grote groep
- De succesbeleving is groter
- De baan kan hard en zacht opgeblazen, wat bevorderlijk is bij het doorrollen, afduwen, spanningstraining en balans.
- Men kan in alle richtingen werken
- Plezierig toestel
- Train(st)er heeft altijd een goed overzicht

De opbouw van de handstand met partner

Maak een keuze uit de opties van moeilijkheid



Foto 3.

Optie1

- Partners staan tegen over elkaar op de baan
- Opgooien naar handstand
- Partner controleert de spanning en regelt de balans



Foto 4.

Optie 2

- Partner staat op de baan ,turn(st)er op de vloer
- Opgooien vanuit instap (één voet) op de baan
- Handen plaatsen op de middenlijn
- Partner controleert de spanning en regelt de balans



Foto 5.

Optie 3

- Partner staat op de baan ,turn(st)er op de vloer
- Opgooien vanuit instap op de vloer
- Handen plaatsen juist achter de rand
- Partner controleert de spanning en regelt de balans

De opbouw van de handstanddoorrol

Maak een keuze uit de opties van moeilijkheid:

Optie 1

- Opgooien naar handstand
- Handen middenlijn
- Doorrollen

Optie 2

- Opgooien naar handstand met instap één voet op de baan
- Handen middenlijn.
- Doorrollen

Optie 3

- Opgooien vanuit instap op de vloer
- Handen plaatsen juist achter de rand
- Doorrollen

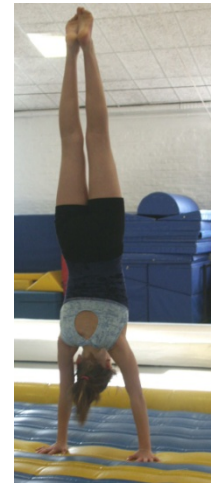


Foto 6.

- Handstand kaats in de lengte richting
- Handstand kaats in de breedterichting met instap één voet op de baan, over de middenlijn.
- Handstand kaats in de breedterichting met instap op de vloer, handen plaatsen juist achter de rand
- Handstand kaats met handen klap



Foto 7.



Foto 8.

Toepassingen handstanddoorrollen

- Ophurken met afstoot op de baan
- Ophurken met afstoot op de vloer; handen achter de rand
- Opspreiden met afstoot op de baan
- Opspreiden met afstoot op de vloer; handen achter de rand
- Opstekken met afstoot op de baan
- Opstrekken met afstoot op de vloer; handen achter de rand

Toepassingen handstand

Handstand tegen de rand (foto 9)
 Ophurken tot handstand
 Opstrekken tot handstand
 Opspreiden tot handstand (foto 10)



Foto 9.



Foto 10.

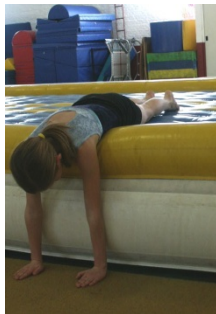


Foto 11.

- Vanuit buiklig op de rand van de baan kaatsen naar handstand
- Kaats naar handstand ½ draai tot stand op de vloer
- Kaats naar handstand 1/1 draai kaats...
- Handstand stappen op de vloer ½ draai kaats op de baan



Foto 12.

- Handstappen in de lengte richting
 - Handstand stappen in breedterichting (zie foto 12)
- Aan de overzijde ½ draai

Toepassingen handstand met partner

- Armen buigen en strekken (foto 13)
- Afwisselend linker en rechterschouder aantikken (foto 14)
- Afwisselend handstand op in hand (foto 15)



Foto 13



Foto 14



Foto 15

- Stut tot handstand met hulp van partner (foto 16).



Foto 16

Stutrol



Foto 17

- Rol achterover van op de zijrand stut met hulp partner (zie foto 17)
- Rol achterover van op de zijrand stut voorover rollen
- Rol achterover van op de zijrand stut totstand (foto 18 en 19)
- Stut in de lengterichting van de baan



Foto 18



Foto 19

Hoofstuk 4. Profielelementen

Al in de beginfase van het leren turnen moeten elementen aangeleerd worden die nuttig en waardevol zijn voor de toekomst. Veel turnbewegingen lijken op elkaar. Elementen die op elkaar lijken rekenen we tot een groep, zeg maar een bewegingsfamilie. Deze bewegingen noemen we profielelementen. Het profielelement is een element uit zo'n bewegingsfamilie, dat de typische bewegingskenmerken van die familie in hoge mate bezit. Salto's kennen we veel vormen en variaties. De streksalto is in deze familie het profielelement. We beschreven vijf profielelementen die op de tumblingbaan uitstekend geoefend kunnen worden. Naast een korte technische beschrijven, geven we een aantal oefeningen in een soort methodische opbouw naar het profielelement.

De vijf profielelementen zijn:

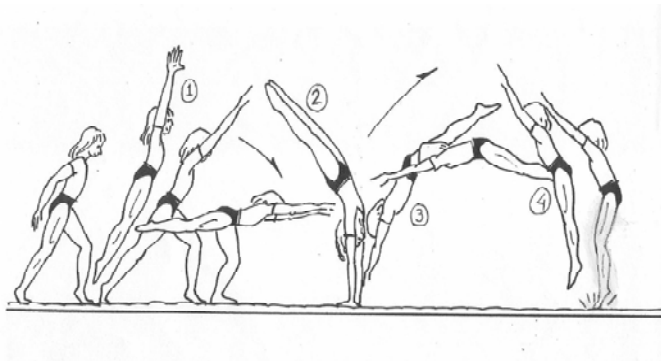
- Arabier
- Flik-flak
- Overslag
- Salto voorover
- Salto achterover

Arabier

De arabier is belangrijk vanwege de kurbetactie. Ooit noemde men de arabier ook wel "kurbet". Bij de kurbetactie gaat het om het razendsnel omschakelen van gespannen hol naar bol (of omgekeerd). Ook bij vele speltechnieken, werpacties bij de atletiek en zwemmen (vlinderslag) komt deze actie veelvuldig voor.

De arabier kan sneller op de opblaasbaan geleerd worden vanwege de veerkrachtige afzet. Belangrijk is wel dat de beweging goed in rechte lijn wordt uitgevoerd, omdat een fout in de richting op de baan letterlijk 'hard' gestraft kan worden.

In de tekening zie je de verschillende fasen van de arabier.



Technische accenten

1. een gestrekte voorhup, de armen zijn naast de oren en ze blijven daar
2. de fase waarin men tot handstand komt: de inzet van de eerste arm is daarbij recht op de romp
3. de fase waarbij men uit de handstand-positie tot stand komt. Men gaat hierbij van een iets holle positie in handstand naar een bolle erna: de kurbetactie. De afzet van de grond vereist een geweldige afzet van de handen: "wijs de grond na". De vering van de baan zal dit versterken.
4. de landing dient actief te zijn met de armen schuin hoog voor zodat je direct door kunt gaan met bijvoorbeeld een flikflak, salto achterover of een twistsalto

Belangrijk is dat we ons realiseren dat de arabier geen los element is doch als een voorbeweging gezien moet worden!

Oefenvormen



Met steun van de handen op de baan en gesloten benen voorwaarts springen over de zijrand van de baan en terug op de vloer.



Radslag



Arabier van **hoog naar laag**



Arabier

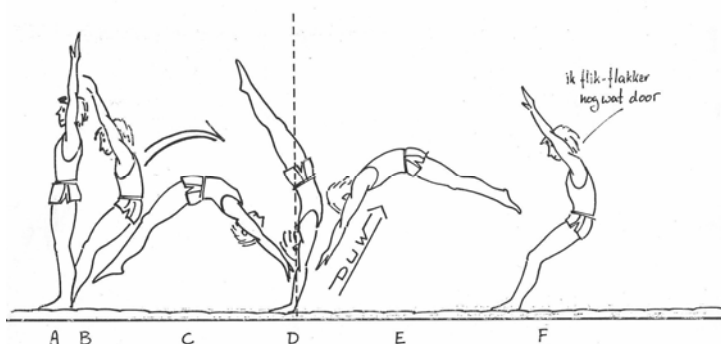


Arabier van **laag naar hoog**.
“afduwen op de baan en neerkomen op de landingsmat”

Flik-flak

Centraal in de flik-flak en flak-flik staat weer de hol-bol (kurbet) actie. In beide elementen is deze actie dominant aanwezig. Vanuit Russische literatuur is bekend dat een leerproces versneld wordt en de kwaliteit van het geleerde element gaat verbeteren, wanneer men iemand kennis laat maken met het tegengestelde element. Bij de flik-flak is dat de flak-flik. Bij de 'flik' is het van hol naar bol (zie tekening) en bij de 'flak' is het van bol naar hol. De flak-flik laat zich vanuit de overslag ultrasnel op de opblaasbaan aanleren. Omdat op de baan ook met bewegingshulp op meerdere plaatsen gewerkt kan worden, is ook het 'bemeesteren' van de flik-flak een versnelde procedure geworden.

In de tekening zie je de verschillende fasen van de flik-flak



Technische accenten

1. de armen zijn in het verlengde van de romp en het lichaam is recht en gespannen.
2. door met de voorvoet naar beneden te duwen valt men naar achteren. Het lichaam gaat van recht naar bol. Het bekken is achterover gekanteld.
3. hierna een snelle strekactie van het hele lichaam (heupen naar plafond en handen naar de vloer). Bekken achterover en maximale bilspanning.
4. de schouders zijn voorbij de handen op moment van plaatsing en het lichaam is overstrekt. Vanuit deze positie volgt de kurbetactie: van hol naar bol.
5. krachtig afduwen vanuit de schouders en in dezelfde positie eindigen als bij het tweede beeldje.
6. enflik-flakker maar door...

Oefenvormen



Kurbet (handenstand met terugveren met 2 benen neerkomen).



Flik-flak met springen.
Met hulpverleners; ondersteunen in rug- en bovenbenen bij landing buik en rug



Kurbet flik-flak



Arabier flik-flak.
Met 1 of 2 hulpverleners.



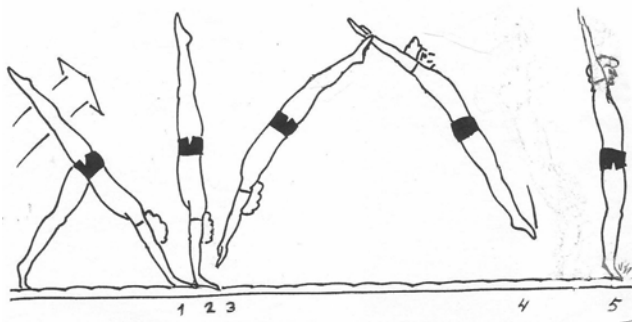
Arabier flik-flak.

Overslag

De overslagbeweging kent een breed toepassingsgebied. De beweging behoort tot het ABC van de acrobatiek en heeft in de loop der tijd een sterke evolutie ondergaan (van de grond naar talrijke toestellen - naar de inworp bij het voetbal). De familie van de overslagen kent honderden varianten.

Door de voortdurende verbeteringen van de veerkracht van het materiaal en de verhoging van de fysieke voorbereiding hebben ervoor gezorgd, dat de snelle handstandoverslag in vele softe dwingende situaties met veel succes aangeleerd kan worden. Verrassend om te zien is het dan ook hoe snel een handstandoverslag (vaak zonder bewegingshulp!) op de air-tumblingbaan geleerd wordt. De zijkant van het toestel 'leent' zich in de voorbereiding om de fysieke kreukelzone in de schouders sterker te maken.

In de tekening zie je de verschillende fasen van de overslag.



Technische accenten

1. voorhup met de armen langs de oren
2. reik met de handen ver naar voren, handen-schouders-been in één lijn.
3. duwen...en maak je zolang mogelijk
4. hakken doortrekken en de romp naar het plafond duwen
5. landing op de voorvoeten en "kaatsend" landen

Oefenvormen



Handstand platvallen.
"baan zacht"



Handstand kaatsen op de zijrand, buik, bekken
op de baan kaatsen.



Overslag
Met hulpverleners.



Overslag of loopoverslag van **hoog naar laag**.



Overslag neerkomen met gesloten benen.

Salto achterover

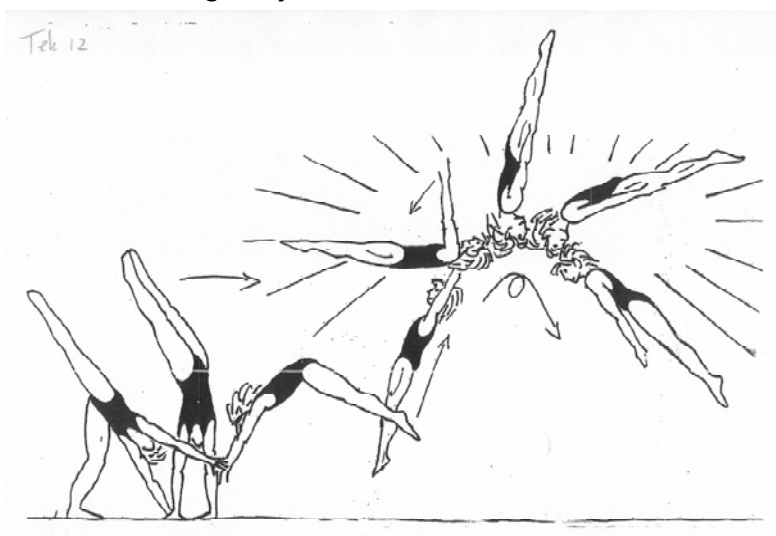
De salto's achterover laten zich met hulp snel aanleren. Met name de temposalto achterover (=lage overstrekte met 'turbosnelheid' uitgevoerde salto) is een attractief en typische 'opblaaselement'!

Bij het tumblingspringen zijn de salto's achterover in bijna elke acrobatische serie van niveau terug te vinden. Het belangrijkste profielement binnen deze familie is de salto achterover gestrekt.

De gestrekte salto is een profielement omdat de beweging coördinatief het eenvoudigst is van de salto's achterover en de beweging geen grote vormveranderingen vraagt.

De techniek start voornamelijk vanuit een daarvoor gesprongen arabier of flik-flak. Belangrijk is daarbij de kurbetactie.

In de tekening zie je de verschillende fasen van de salto achterover.



Technische accenten

1. De afzet waarbij er zeer fel gestrekt wordt in enkel, knie en heup. Tegelijkertijd worden de armen fanatiek langs de oren opgezwaaid, waardoor er net als bij de salto voorover extra druk komt op de afzet. Belangrijk is het omhoog brengen van de schouders, voordat men de eigenlijke saltohouding aanneemt. Hierdoor ontstaat de nodige hoogte. Het lichaam moet op het moment van afzetten recht op "staan". Het is van belang dat er gesprongen wordt met een hard gespannen lichaam.
2. Het hoofd recht houden. De armen kunnen het best via zij (het verticale vlak) terug gebracht worden tot naast het lichaam.
3. Als de salto op het hoogste punt voor 3/4 klaar is, dan is er vanaf dat moment oogcontact met de vloer.
4. Tijdens de landing wordt de kracht opgevangen door het buigen in enkel, knie en heup waarbij dan de armen naar voor of opzij gebracht worden.

Oefenvormen



Bommetje **hoog naar laag** met hulpverleners voor doorrollen.
Bij het bommetje moet de baan zacht worden opgeblazen.



Bommetje van **laag naar hoog**.



Salto achterover van **hoog naar laag**.
Met 1 of 2 hulpverleners; onder de rug voor hoogte en bij het bovenbeen voor het buigen van de knieën.



Salto achterover van **hoog naar laag**

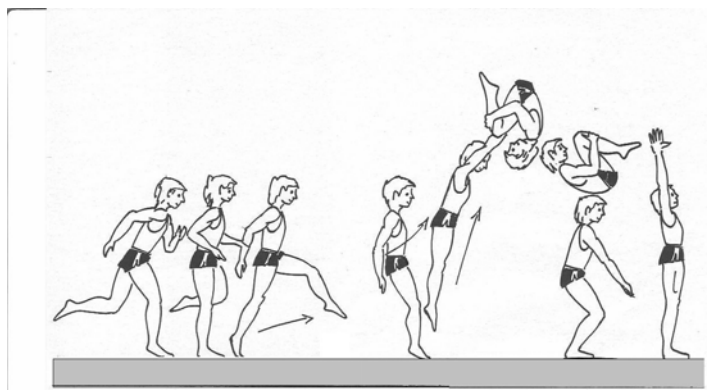


Uit stand salto achterover.

Salto voorover

Het voorover tumblen is de laatste jaren in waarde en populariteit sterk toegenomen. Voorover springen stelt grote eisen aan de coördinatie, omdat men zich veel minder op de landing kan instellen dan bij het achterover springen. Met name het springen van meerdere voorwaartse sprongen achter elkaar heeft grote waarde vanwege de verhoogde moeilijkheidsgraad. Vooral de keuze van originele verbindingen is belangrijk. De belangrijkste exponent van dat voorover springen is de salto voorover. De toepassingen van deze basistechniek zijn talrijk. Op de opblaasbaan is het eenvoudig de salto's voorover, al dan niet in serie spelenderwijs te ontwikkelen. Ik wijs beginners nog speciaal op het uit elkaar houden van de knieën om het hoofd voor blessures te behoeden. Het is verbazingwekkend om te zien hoe snel een salto voorover geleerd en in serie (=verbinding) wordt gesprongen. Met goede springers is de sprong in tempo (vlak achter elkaar) goed te maken.

In de tekening zie je de verschillende fasen van de salto voorover.



Technische accenten

1. Vanuit een korte aanloop volgt een aansprong, waarbij de voeten zoveel mogelijk vóór de verticaal gehouden romp, naar de afzetplaats worden geschopt.
2. De felle strekking van enkel, knie en heup tijdens de afzet zorgen voor extra hoogte.
3. De armzwaai (verschillende uitvoeringen) zorgt voor extra druk op de afzetplaats. Door de opwaartse beweging van de armen ontstaat een neerwaartse druk op de afzetplaats. Hierdoor ontstaat extra hoogte. Door nu de schouders naar de baan te drukken, zullen de heupen versneld over de schouders heen draaien.
4. Afhankelijk van de draaisnelheid vindt na 3/4 salto de voorbereiding op de landing plaats. De houding van het lichaam is onderstrekt. Dit om verbindingen na de salto te kunnen maken.
5. De landing vindt plaats op de voorvoeten en een licht buigen van enkel, knie- en heupgewricht.

Oefenvormen



Bommetje / rol voorover zonder handen van hoog naar laag.
Bij het bommetje moet de baan zacht worden opgeblazen.



Bommetje / rol voorover van laag naar hoog.



Salto voorover van hoog naar laag.
Ansprong op de airtumblingbaan en landen op de mat.
Met 1 of 2 hulpverleners. Later zonder.



Salto voorover



Salto voorover van **laag naar hoog**.
Aansprong op de airtumblingbaan en landen op de mat.

Hoofdstuk 5. Air-obics

Aerobics & Fitness kennen de laatste jaren een toenemende belangstelling. De reden hiervoor is een groot aanbod van lessen. Een belangrijke variant zijn de groepslessen Aerobics. Deze kunnen turnverenigingen aanbieden aan jong en oud. Hierbij willen wij specifiek richten op aerobics, uitgevoerd op een luchtbaan.

Doel groep: Jong en volwassen

Doel van de les:

- Plezier en uitdaging.
- Bewegingen uitvoeren met vooral muzikale ondersteuning
- Het toevoegen van turnbewegingen
- Lichaamscoördinatie
- Uithouding. Kracht en lenigheid

Materiaal:

- Airtrack (blazer geïsoleerd voor het geluid)
- Nieuw geluidsarme Airtrack- Pro
- Muziekinstallatie met headset
- Muziek
- Kleine materialen



Toepasbare oefenvormen:

- Aerobics on Air.
- Aerobics met gymoefeningen op muziek

Aandachtspunten:

- Gebruik oefenstof volgens niveau van de doelgroep
- Kies opties van moeilijk naar eenvoudig
- Gebruik uw stem of geef teken bij aanwijzingen
- Muziekkeuze / zelfde ritme
- Zonder muziek / blijven stimuleren
- Max. 20 personen / Kleine verplaatsingen met grote groep
- Airtrack harder opgeblazen met grote groep
- Motiveren / Stimuleren / Verbeteren

Organisatie:

- Leerlingen staan verspreid op de Airtrack

Lesopbouw

Warming-up (10 min.)

- Eenvoudige oefeningen (basis)
- Bouw bewegingen op naar de leskern

Cardio (15 min.)

- Oefenstof volgens doelgroep
- Combinatie met gymnastiekoefeningen zoals rollen en springen
- Bouw op van Low naar High impact
- Geef opties met het uitvoeren van oefeningen

Lenigheid en balans (5 min.)

- Oefenstof voor doelgroep

Kracht (10 min.)

- Oefenstof voor alle grote spiergroepen

Cooling down

- Ontspannen
- Stretching

Tijdens de cooling down mag de airtrack zachter opgeblazen zijn.

ECO-coach

Coachen is 'hot' en in, een trend in de sport en het bedrijfsleven. Coachen, in welke setting dan ook, draait in onze ogen om vernieuwing en innovatie, het kan slimmer, anders, samen en vooral duurzamer. Wij hebben dat ECO-coaching genoemd. Steeds draaide het om de ECO-coach; Hoe kun je je werk of je training slimmer en anders invullen om zo een beter resultaat te krijgen? Welke acties onderneem je samen met anderen om duurzame successen te bereiken? Wij zijn ons gaan realiseren dat ECO-coach een keurmerk aan het worden is. Keurmerk impliceert dat je het niet zo maar krijgt. Je moet aan bepaalde voorwaarden voldoen voordat je met deze titel mag pronken. Een keurmerk dat zich steeds meer bewijst en de komende jaren verder gaat ontwikkelen.

Het keurmerk ECO-coach kenmerkt zich door een onafhankelijke opstelling, waarbij het werken met anderen, slimmer en anders gebruik maken van techniek en inzicht, een focus op innovatie en het realiseren van duurzame resultaten centraal staat. De principes van het ECO-coachen hebben wij beschreven in het boek Coachen: vinden-binden-scoren. Alleen het toepassen van het gedachtegoed maakt je nog geen ECO-coach. Je werkzaamheden staan continu in het teken van vernieuwing en innovatie. Hoe kan ik mijn sporter, mijn team, mijn sport op een hoger plan brengen? Door over je eigen schutting te kijken!

Door het combineren van kennis en expertise uit verschillende werkteerrenen ontstaat kruisbestuiving. Het kijken over de schutting en een blik werpen in de keuken van een ander daagt uit tot nadenken over het eigen denken en handelen. Op deze manier ontstaat de noodzakelijke vernieuwing om resultaten te krijgen. Nederland was jaren lang op weg om een kenniseconomie te worden. De implementatie van innovaties bleef echter achterwege. De ECO-coach denkt niet alleen na over vernieuwing, maar zorgt ook voor borging ervan. Door samen met anderen, vanuit verschillende inzichten, oplossingen te bedenken voor knelpunten worden resultaten geboekt. Denken en doen zijn twee handen op een buik.

Maak gebruik van testen en methodes die in een ander werkveld hun waarde al hebben bewezen. Nog te veel blijft men in traditionele patronen denken, waardoor ze uiteindelijk achter de feiten aanlopen. De kracht van (top)sport zit onder meer in het herkennen van talent en dit zo goed mogelijk weten te benutten. Geef talenten verantwoordelijkheden en de ruimte om zich te ontwikkelen. Op termijn plukt de organisatie daar de vruchten van. Als ze geen uitdaging hebben dan gaan ze zich vervelen en zoeken ze hun heil ergens anders. Door potentials op hun kracht in te zetten komen ze tot bloei en dat geeft mooie resultaten.

De ECO-coach zorgt er voor dat mensen gaan doen waar ze goed in zijn. Door open te staan kom je vanzelf achter je kracht en ervaar je waar jij energie uit haalt. Deze energie straalt je uit en zorgt er voor dat je anderen om je heen verzamelt die ook met volle overgave het proces ingaan om samen te kunnen gaan scoren. Het denken en handelen vanuit de overtuiging dat het slimmer, anders, samen en vooral duurzamer kan staat aan de basis van verandering. De kracht van ECO-coaching is gebruik maken van wat er al is, maar dat op een andere manier inzetten voor een gewenst resultaat.

Wij zijn er van overtuigd dat de ECO-coach gaat bijdragen aan een betere wereld. Dat klink zweverig, maar is het allerminst. Een betere wereld is voor iedereen een bestaan waarin hij doet waar hij goed in is en samen met anderen dingen weet te bereiken die voor een langere periode hun waarde hebben. De ECO-coach weet de kracht bij anderen aan te boren en effectief in te zetten. Binnen de sport, het bedrijfsleven en de overheid worden de komende jaren de veranderingen ingezet vanuit de gedachte van ECO-coaching.

Voor meer informatie

www.eco-coach.nl

Coachen: vinden, binden, scoren (Tirion Sport, 2010)

Redactie, samenstelling en vormgeving: Ruben Bakema (www.eco-coach.nl)