



TUINTRAMPOLINESPRINGEN (2)

In vele tuinen in woonwijken en vooral in de buitengebieden is het steeds meer zichtbaar. De tuintrampoline heeft zijn intrede gedaan. Maar er doen zich daarmee ook veel ongelukken voor. Hoe kunnen we leerlingen veilig en verantwoord leren omgaan met dit nieuwe verschijnsel? In dit laatste deel in een serie van twee artikelen wordt beschreven hoe we binnen school hier aandacht aan kunnen besteden.

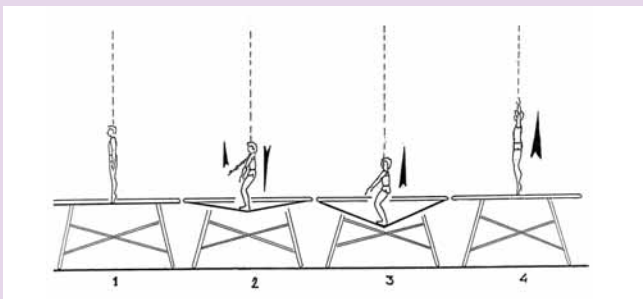
Door: Tjalling van den Berg en Martin van Wijk

INLEIDING

In deel 1 kwamen reeds de voorwaarden aan de orde van het Tuintrampoline springen. In deel 2 gaan we verder in op de sprongen en de techniek. We beperken ons tot wat op de tuintrampoline wenselijk is.

RECHTSTANDIG SPRINGEN TECHNIEK

Techniekschrijving



Vanaf afzet armen van laag gestrekt voorlangs opzwaaien tot in het verlengde van de romp. De armen voor de oren 'vastzetten'. Daarna in de dalende lijn de armen gestrekt zijwaarts naar beneden brengen. Uitbouw naar: alle basissprongen. Armtechniek eerst op de grond trainen. Daarna op de trampoline uit stilstand.

Houdingsaspecten: tijdens afzet de voeten op schouderbreedte plaatsen. Met de platte voet afzetten. Knieën, heupen en schouders loodrecht boven het afzetvlak. Buik in, armen gestrekt, schouders fixeren en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom. Kijk naar een vast punt voor je (zonder het hoofd 'mee' te nemen).

Veel voorkomende storende fouten:

- benen te vroeg buigen voor de afzet. Leer springen aan met gestrekte benen
- voeten te dicht bij elkaar of te breed

- houdingsfouten door gebrek aan vormspanning. In warming-up vormspanningsoefeningen
- armen te vroeg of te laat omhoog. Laat ze op het hoogste punt in de handen klappen
- armen voorbij de oren. Laat dit op de grond voelen
- hoofd in de nek of op de borst. Naar vast punt kijken.

Variaties

- Rechtstandig met zwemtechniek
Techniekschrijving: armen worden nu via 'schoolslagtechniek' opgezwaaid. Voor de rest zie de techniek van de vorige rechtstandige sprong.
 - Rechtstandig met zijwaartse armtechniek. Techniekschrijving: armen worden nu gestrekt zijwaarts opgezwaaid tot aan de oren. Belangrijk houdingsaspect: armen gestrekt.
- N.B.: deze techniek is functioneel voor de rechtstandige sprongen en hun variaties. Niet echt geschikt voor de salto-inzet. De springers leren door deze sprong wel sneller een goede balans op de trampoline en daarom is het verstandig dit wel te oefenen.

VARIATIES VAN DE RECHTSTANDIGE SPRONG

De meest eenvoudige sprongen zijn al wel bekend vanuit het minitrampoline springen. Denk hierbij aan rechtstandig met hurken, spreiden, hoeken, spreidhoek, twisten van de heup, flipper (kurbet)sprong, fietsen in de lucht en draaisprongen (halve en hele draai).

Techniek

Hurksprong:

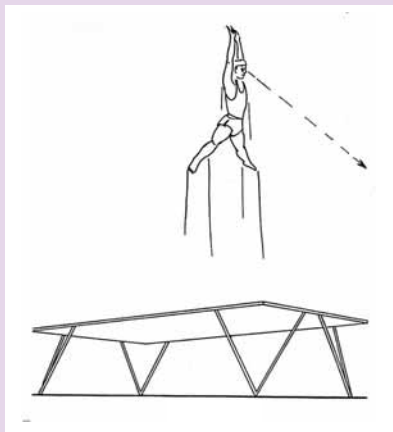
- zelfde afzet als rechtstandige sprong
- inzet van hurkactie vlak voor het hoogste punt
- knieën naar de borst brengen

- aantikken net onder de knieën en actief weer uitstrekken.

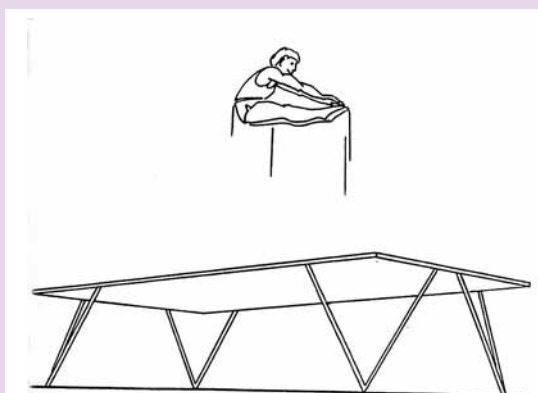
Belangrijke houdingsaspecten: romp rechtop en hoofd op. Tenen blijven strekken, knieën en enkels gesloten.

Spreidsprong

Vlak voor hoogste punt maximaal spreiden

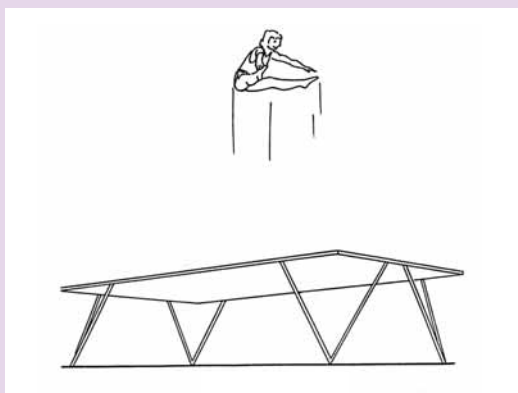


Hoeksprong



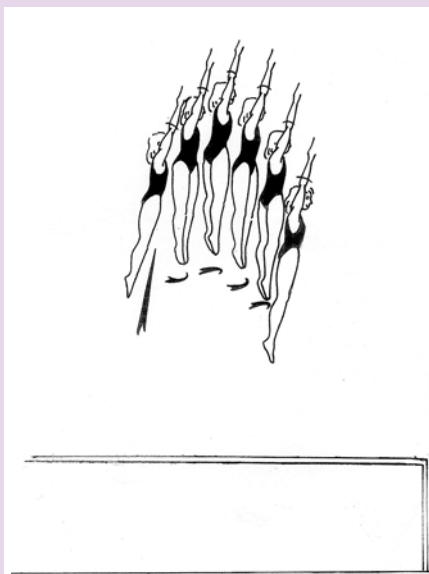
Vlak voor hoogste punt de benen fel naar de romp brengen (horizontaal is het streven)

Spreidhoeksprong



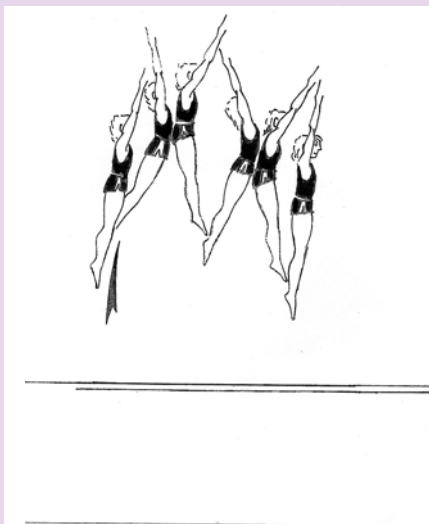
Vlak voor hoogste punt worden de benen actief gespreid en de heupen gehoekt. De handen tikken hierbij de voeten aan. Daarna actief uitstrekken van het lichaam en de benen weer sluiten. Belangrijke houdingsaspecten: benen horizontaal en romp zo recht mogelijk. Kijk naar een punt voor je. Hoek tussen benen en romp ± 90 graden.

Twistsprong



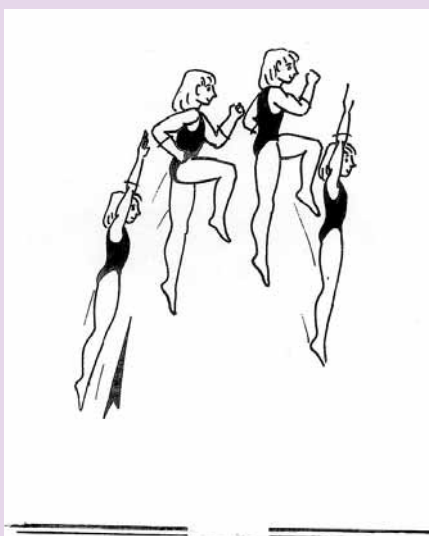
Na afzet snel de heupen snel naar links en rechts draaien. Wie haalt de hoogste score?

Flippersprong



Na de afzet holbol, etc. trekken

De fietssprong



Direct na de afzet knie voor knie optrekken. Vlak voor landing weer sluiten.

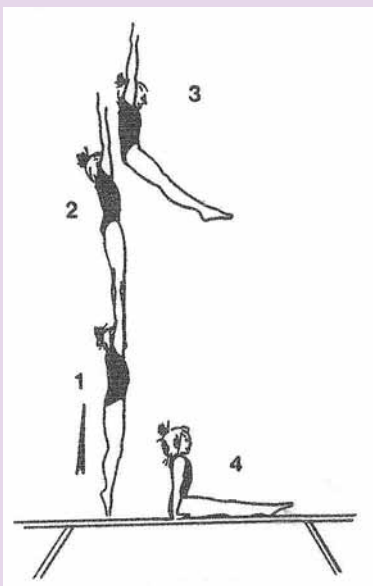
Draaisprongen

Na de afzet kwart, halve, driekwart en hele draai maken. Draai meenemen vanuit de afzet is heet eenvoudigste.

Sprongen waarbij niet op de voeten wordt afgezet

Het gaat hierbij om sprongen waar op andere lichaamsdelen wordt geland, zoals: zitsprong, zitsprong halve draai, handen en knieënsprong, handen en knieën - buik, rugsprong en bommetje. Sprongen waar zeker techniek voor nodig is, maar die ook goed op de tuintrampoline kunnen worden uitgevoerd.

Zitsprong



Inzet als streksprong, daarna in de dalende fase benen naar voren brengen (armen via zijwaarts naar beneden) en de handen naast het zitvlak plaatsen met de vingers naar voren. Armen iets gebogen in het ellebooggewricht. Bij landen moeten benen en zitvlak gelijktijdig op de trampoline komen om vanuit zit de armen voorlangs op te zwaaien tot stand. Methodische opbouw:

- zit op de vloer of trampolinedoek in de juiste zithouding
- vanuit stand met armzwaai komen tot zit en weer tot stand
- idem vanuit steeds hoger springen.

Zitsprong halve draai tot stand en tot zit

Vanuit zit de armen opzwaaien en de halve schroef inzetten. Benen onder je door trekken. Pas laat de schroef inzetten. Probeer er zoveel mogelijk achter elkaar te maken. Niet te vroeg de schroef inzetten, eerst actief opzwaaien.

Methodische opbouw:

- eerst zit halve schroef tot stand en daarna zit halve schroef tot zit.

Handen en knieënsprong

De sprong wordt als voorbereiding van andere sprongen gebruikt, zoals de buiksprong. Ook kan de sprong een oplossing zijn om mislukte sprongen van een niet te grote hoogte op te vangen. Techniek: Tegelijk landen op de handen en onderbenen/knieën. Het bovenlichaam is parallel aan de mat. De schouders staan loodrecht boven de handen en de heupen recht boven de knieën. Tenen plat op de mat. Bij het opkomen hard met de handen duwen.

Handen en knieën naar buik

De buikhouding eerst apart oefenen. Buikhouding: ellebogen

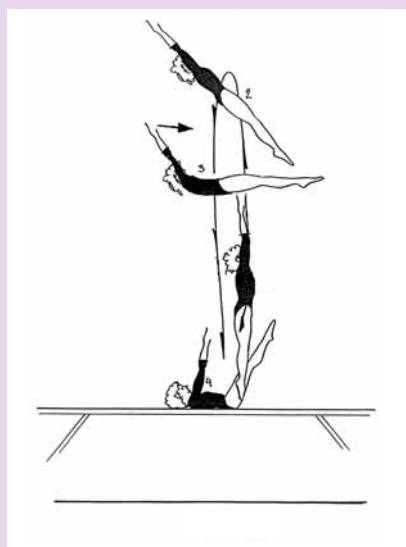


naar buiten gebogen (driehoekje), zodat de vingertoppen elkaar bijna raken. Het hoofd is op, het lichaam is recht en de wreven stevig in de mat drukken. Daarna vanuit de handen en knieënsprong twee keer veren en de buiksprong maken. Vanuit de buik weer terug komen tot handen en knieënhouding. Probeer maar series te maken.

Een handen en knieënsprong kan ook op tuintrampolines gebruikt worden, als een voorbereiding op salto's voorover. Bijvoorbeeld vanuit handen en knieënsprong op alleen knieënsprong komen tot handenstand doorrollen en in een latere fase handen niet meer gebruiken als steun, maar een rolletje voorover tot rug. Een goede gewenningsoefening voor de salto voorwaarts en dicht bij de mat qua veiligheid.

Rugsprong

Ook de rugsprong is van belang om te beheersen, wanneer je



achterover komt te vallen. Op de trampoline niet de armen uitsteken (voorkomt elleboogblessures). Eerst weer de ruglanding droog oefenen: op de rug liggen met de benen verticaal, de handen wijzen naar de voeten, kin op de borst. Daarna uit licht veren: na het hoogste punt hoeken in de heupen en armen

naar voren brengen. Na de ruglanding de heupen weer strekken en armen omhoog brengen.

Vervolgens uit de rechtstandige sprong met iets meer achterwaarts hangen. Oriënteer je op een punt voor je, zolang mogelijk, schouders op de mat en armen gestrekt.

Methodische opbouw:

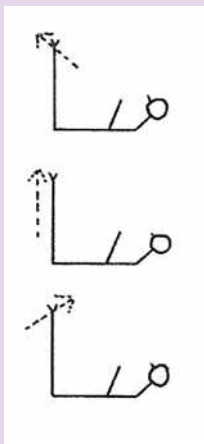
- vanuit stand tot ruglig en weer terug tot stand (met matje)

- idem vanuit licht inveren
- daarna steeds hoger en zonder matje.

Vanuit de rugligging zijn drie variaties (zie tekening) te bedenken:

- 1 ruglanding opkomen tot stand of halve draai opkomen tot stand
- 2 rug - rug landingen achter elkaar maken en
- 3 ruglanding achterover doordraaien tot stand.

De derde vorm is weer een voorbeweging voor de salto achterwaarts, want salto achterwaarts wordt in twee delen uitgevoerd. Eerst met handenplaatsen (rol achterwaarts) en later zonder plaatsing van de handen.



Het bommetje



Het bommetje is een populaire valbreeksprong. Als je dan toch valt is het beheersen van het bommetje een prima redmiddel net als de rugsprong. Het bommetje is een losse rol voorover, waarbij je op de bovenkant van de rug landt en vervolgens doorkaatst naar stand. Bij het aanleren de knieën naar buiten en handen onder de knieën. Velen maken in het begin teveel rolbeweging. Bommetje eerst oefenen op crashmatje.

Aanbieden van clinics door gymnastiekverenigingen

Voor gymnastiekverenigingen (zonder wedstrijdtrampolines) liggen er mogelijkheden om met gebruikmaking van tuintrampolines extra leden te binden. Momenteel staan er in de achtertuinen veel trampolines die zijn aangeschaft door ou-

ders/verzorgers zonder te kijken naar veiligheid en op welke wijze zij regels kunnen/moeten stellen aan het gebruik hiervan.

Advisering tuintrampolines

Leveranciers zien zelf de ronde tuintrampolines als een speeltoestel en de rechthoekige trampolines als een springtoestel. De ronde trampoline daagt de deelnemers uit om op ieder moment te blijven springen terwijl de rechthoekige trampoline (meest te vergelijken met een wedstrijdtrampoline) zijn beperkingen heeft en smaller oogt, waarbij mensen eerder gevaar zullen voelen.

Gymnastiekverenigingen kunnen tuintrampolines aanbieden in clinics of het toestel integreren in hun springactiviteiten. Ook kunnen de gymnastiekverenigingen voor hun recreatieve gymnasten het als een extra toestel zien, maar in de methodische opbouw van turnprofielen is het een handig toestel.

SLOT

De tuintrampoline is een prachtig hulpmiddel en belangrijk voor de coördinatieve scholing van het jonge kind. Het hulpmiddel zou ook in de gymzalen moeten staan en de sportopleidingen moeten er in hun programma's op inspelen. We moeten het kind niet met het badwater wegspoelen en onze verantwoordelijkheid nemen. Net als bij de airtumblingbaan en de airsprinkkast hebben de toestelfabrikanten zitten slapen toen het toestel op de markt kwam. De praktijk is leidend en richtinggevend. Dan kun je spreken over echt praktijkgestuurd leren. Onderwijs en sportvereniging: oppakken dus!

Met dank aan Marcel Verstraeten

Tekeningen: Jochem Mol

Foto's: Bergtoys

Info: www.bergtoys.nl

www.elphymed.nl

www.sidijk.com

Clinics: Bel met de KNGU of stuur een mail naar creagym@planet.nl

Favoriet



Elite

Easystore

