

9 Overige grepen



9.1 Hulpverleners bij de salto voorover met de inhaak-greep

Hoe: Inhaakgreep met overpakken naar de steungreep op de romp

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners aan het begin van het landingsvlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Strek je dichtstbijzijnde arm onder de oksel van de beweger door zodat hij kan inhaken als hij (straks) gaat roteren.
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 De beweger haakt zelf in bij de hulpverleners zodra hij de rotatie inzet. Met de andere hand vang je de rug op.

Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger te weinig rotatie heeft om op zijn voeten te landen, houd je

hem boven de grond door zijn bovenarm omhoog te drukken met de eigen bovenarm zodat hij zijn voeten onder zich kan neerzetten.

- b Als de beweger te veel rotatie heeft, houd je hem tegen door je arm die het verst van de beweger vandaan is om zijn middel te slaan en eventueel over te pakken naar de steungreep op de romp.
- c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Einde begeleiding

Als de beweger veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je je arm weer losmaken van de beweger en kun je daarna wisselen.