

## 7.3 Hulpverleners bij de salto voorover met de draaigreep (1)

Hoe: Draaigreep op de bovenarm

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar aan het begin van het landingsvlak, voor de trampoline, klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Zet je dichtstbijzijnde voet op de rand van de trampoline en de andere op het landingsvlak.
- 3 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.

#### Timing

- 4 Pak de bovenarm vast met de draaigreep (dichtstbijzijnde hand tegen de onderkant van de bovenarm en de andere hand op de bovenkant) zodra de beweger in de trampoline springt en zijn armen spreidt.
- 5 Kijk naar de beweger.
- 6 Tel samen af.

#### Ingrijpen

- 7 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de beweger onvoldoende rotatie meeneemt uit de afzet en de landing in gevaar komt, houd je de beweger van de grond door hem aan zijn bovenarm te tillen of te dragen tot hij veilig is geland op zijn voeten.
  - b Als de beweger te veel rotatie heeft, houd je de beweger stevig vast bij de bovenarmen zodat hij zijn voeten onder zich neer kan zetten.

- c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan landen, beweeg dan alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

#### Einde begeleiding

- 8 Als de beweger veilig op de mat is geland, kun je de beweger loslaten. Daarna kun je wisselen.