

# 6 Hulpverleners met de steungreep



## 6.1 Hulpverleners bij het afspringen (ringzwaaien en trapezeczwaaien)

Hoe: Steungreep op de romp

Doel: Beveiligen van de landing

### 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 klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Wijs naar de dichtstbijzijnde hand van de aankomende beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

#### Timing

- 7 Zodra de beweger binnen bereik komt, maakt de dichtstbijzijnde hand contact met de rug van de beweger (poortje open) en de andere hand met de buik (poortje dicht).

#### Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de beweger achterover dreigt te vallen of te weinig snelheid heeft om op de landingsplaats te landen, geef je hem een zetje in zijn rug.
  - b Als de beweger voorover dreigt te vallen of te veel snelheid heeft om op de landingsplaats te landen, geef je hem een zetje tegen de buik.
  - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Let op: Bij a en b gaat het hulpverleners om een samenspel tussen beide handen.

#### Einde begeleiding

- 9 Als de beweger gecontroleerd tot stilstand is gekomen, kun je hem loslaten. Daarna kun je wisselen.

## 6.2 Hulpverleners bij de handstand

**Hoe:** Steungreep op het bovenbeen

**Doel:** Bevorderen van de rotatie tot handstand en het handhaven van de balans op de handen



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners op het matje klaarstaan, ter hoogte van de plek waar je de handen verwacht. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Overleg samen wie de vaardigste hulpverlener is en vraag aan de bewegende welke hij het eerste opgooit. De vaardigste hulpverlener staat aan de kant van het zwaaibeen van de bewegende.
- 3 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 4 Kijk naar de bewegende.
- 5 Wijs met je dichtstbijzijnde hand naar het been dat je gaat vangen ('voel of het regent'). Stap eventueel naar het been toe als je er niet goed bij kunt of niet snel genoeg bij kunt.
- 6 Houd je andere hand klaar.
- 7 Tel samen af.

#### Timing

- 8 Probeer het been zo vroeg mogelijk met de steungreep vast te pakken. Steek je dichtstbijzijnde hand onder het opgezwaaiede been en leg je andere hand op het bovenbeen.

#### Ingrijpen begeleiding

- 9 Volg de bewegende nauwkeurig maar laat de bewegende zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de bewegende terug dreigt te vallen, til je hem samen in handstand.

- b Als de bewegende dreigt door te slaan, rem je de bewegende af zodat hij in handstand tot stilstand komt.
  - c Als de bewegende zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.
- 10 Zorg ervoor dat de bewegende drie tellen stabiel in de handstand kan blijven staan.
  - 11 Na drie tellen breng je de bewegende rustig uit evenwicht zodat hij kan terugvallen op zijn voeten.

#### Einde begeleiding

- 12 Een vaardige bewegende kun je loslaten op het moment dat hij terugvalt. Hij zorgt zelf voor een gecontroleerde landing op zijn voeten.
- 13 Een minder vaardige bewegende houdt je langer vast, zodat hij gecontroleerd op zijn voeten kan landen. Daarna kun je wisselen.

Let op: Als de handstand bij de bewegende niet lukt, is dit vaak te wijten aan het niet snel genoeg vastpakken van het zwaaibeen. Vertel de hulpverleners dat zij dicht bij de benen van de bewegende kunnen gaan staan, zodat zij de benen eerder vast kunnen pakken.

## 6.3 Hulpverleners bij de salto voorover met de steungreep

**Hoe:** Steungreep op de romp

**Doel:** Beveiligen van de landing



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners op het landingsvlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Wijs met je dichtstbijzijnde hand naar de beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

#### Timing

- 7 Maak contact met de beweger zodra hij de landing inzet met behulp van de steungreep op de romp (dichtstbijzijnde hand op de rug, andere hand op de buik).

#### Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de beweger terug dreigt te vallen, duw je met je hand in de rug de schouders boven de voeten.
  - b Als de beweger dreigt door te slaan, duw je met je hand in de buik de schouders boven de voeten.
  - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Let op: Bij a en b gaat het hulpverleners om een samenspel tussen beide handen.

#### Einde begeleiding

- 9 Als de beweger veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je de beweger weer loslaten. Daarna kun je wisselen.



## 6.4 Hulpverlening bij de arabier met de steungreep (1)

**Hoe:** Steungreep op de bovenarmen

**Doel:** Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverlening is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga achter het steunvlak klaarstaan, aan de kant waar de beweger de handen plaatst.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt. Leun eventueel iets naar het steunvlak toe.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Reik met beide handen naar de beweger. Mik op de bovenarmen.
- 5 Tel samen af.

#### Timing

- 6 Pak de bovenarmen vast zodra de beweger de handen op het steunvlak neerzet.

#### Ingrijpen

- 7 Volg de beweging nauwkeurig, maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de beweger te weinig snelheid maakt en op de kast landt of terugvalt, houd je de bovenarmen vast zodat de beweger in balans blijft en gecontroleerd tot stilstand kan komen.
  - b Als de beweger te veel snelheid maakt of de handen te snel wegtrekt, houd je de bovenarmen vast zodat de beweger de voeten onder zich neer kan zetten.
  - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

### Einde begeleiding

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

## 6.5 Hulpverleners bij de arabier met de steungreep (2)

**Hoe:** 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 op je knieën achter het steunvlak klaar zitten, aan de kant waar de bewegende handen neerzet.
- 2 Ga stevig klaar zitten: knieën op schouderbreedte.
- 3 Kijk naar de bewegende.
- 4 Wijs met je dichtstbijzijnde hand naar de bewegende ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

#### Timing

- 7 Maak contact met de bewegende. Maak contact met de bewegende zodra hij zijn handen op het steunvlak plaatst met de steungreep op de romp (dichtstbijzijnde hand op de rug, de andere hand op de buik).

#### Ingrijpen

- 8 Volg de bewegende nauwkeurig maar laat de bewegende zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de bewegende te weinig rotatie heeft om op zijn voeten te landen, geef je een zetje tegen de buik zodat zijn schouders boven zijn voeten komen.
  - b Als de bewegende dreigt door te slaan, rem je met twee handen de snelheid af door de bewegende naar je toe te trekken, zodat de bewegende met zijn schouders boven zijn voeten tot stilstand komt.

- c Als de bewegende zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Let op: Bij a en b gaat het hulpverleners om een samenspel tussen beide handen.

#### Einde begeleiding

- 9 Als de bewegende veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je de bewegende weer loslaten. Daarna kun je wisselen.