

7.5 Hulpverlenen bij het rollen achterover

Hoe: Draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen

Doel: Voorkomen dat het hoofd of de nek van de beweging bekneld raakt door het bevorderen van de rotatie



Hulpverlenen bij het rollen achterover is in principe niet nodig. Door middel van het aanpassen van de bewegingssituatie – het schuin(er) maken van het rolvlak – ontstaat er een 'gedwongen' situatie waardoor het rollen achterover vanzelf lukt. De hulpverleningstechniek wordt toch uitgelegd zodat een enkele leerling door de docent alsnog geholpen kan worden.

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverlenen is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga op je knieën op de mat zitten aan de zijkant van de beweging ter hoogte van de plaats waar de beweging met de onderrug de mat zal raken. Of: Ga naast het rolvlak staan.
- 2 Verzoek de beweging om zijn handen naast zijn oren te houden, alsof hij doof is.

Timing

- 3 Maak met je dichtstbijzijnde hand contact met de achterkant van het achterhoofd van de beweging zodra hij op zijn hurken op de mat zit.
- 4 Houd je andere hand klaar bij het dichtstbijzijnde bovenbeen.
- 5 Kijk naar de beweging.
- 6 Tel samen af.

Ingrijpen

- 7 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweging zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweging te weinig rotatie uit de afzet meeneemt, kun je de beweging een beetje meegeven tegen het

bovenbeen en hem eventueel helpen bij het 'klein maken' (knieën richting de neus) door met je hand op het achterhoofd de kin naar de borst te bewegen.

- b Als de beweging zelfstandig kan rondkomen maar te veel rotatie meeneemt uit de draai, heeft de beweging geen hulpverlener nodig en pak je van de draaigreep over naar de steungreep bovenarm of romp zodat de beweging op zijn voeten eindigt.
- c Als de beweging zelfstandig en gecontroleerd kan rollen tot stand, beweeg je alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweging rond is gekomen en met voldoende snelheid over de nek/het hoofd draait, kun je de draaigreep loslaten en eventueel overpakken naar de steungreep bovenarm of romp. Als de beweging stabiel op zijn voeten staat, of op de billen blijft zitten, kun je loslaten. Daarna kan de volgende.