

8.3 Hulpverleners bij de vouwhang in ringen stil

Hoe: Samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de samengestelde greep op het onderbeen en de rug

Doel: Bevorderen van de rotatie en het afremmen van de rotatie tot vouwhang



Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar op de mat klaarstaan ter hoogte van het ophangpunt. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Leg je dichtstbijzijnde hand tegen de onderrug van de beweger zodra de beweger de ringen vastpakt.
- 5 Houd je andere hand klaar om onder het bovenbeen te steken.
- 6 Kijk naar de beweger.
- 7 Tel samen af.

Timing duikelen

- 8 Als de beweger het zwaaibeen opzwaait, steek je je andere hand onder het bovenbeen.

Ingrijpen duikelen en het afremmen van de duikelbeweging

- 9 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger te weinig rotatie meeneemt uit de afzet, geef je een setje mee tegen het bovenbeen. Tegelijkertijd kun je met de hand onder de onderrug het lichaamszwaartepunt dicht naar het draaipunt toebrengen (omhoog duwen) zodat de beweger makkelijker rond komt. ('Doe alsof je een emmer omkiept!')
 - b Als de beweger de beweging te veel rotatie meeneemt, zal hij doorduikelen. Probeer dat tegen te gaan met de samengestelde greep op de rug en het onderbeen (scheenbeen). Door het onderbeen op te vangen, voorkom je dat de beweger te ver doorduikelt.
 - c Als de beweger zelf rond kan komen, beweeg je slechts mee.

Timing afremmen van de duikelbeweging

- 10 Zodra de beweger de heupen over het hoofd beweegt, pak je van de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen over naar de

samengestelde greep op de rug en het onderbeen (scheenbeen).

Zorg ervoor dat de beweger drie seconden lang stabiel in vouwhang kan blijven hangen.

Timing terugduikelen uit vouwhang

- 11 Als de beweger terugduikelt, als de heupen naar beneden zakken, pak je van de samengestelde greep op de rug en het onderbeen over naar de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen.

Ingrijpen terugduikelen uit vouwhang

- 12 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger doorduikelt in plaats van terugduikelt, houd je deze beweging tegen met de samengestelde greep op de rug en het onderbeen.
 - b Als de beweger te snel terugduikelt, vang je het bovenbeen op met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen en rem je de duikelbeweging af, zodat de beweger gecontroleerd kan landen ('stapelen zonder stappen').
 - c Als de beweger zelf op gecontroleerde wijze kan landen, beweeg je slechts mee.

Einde begeleiding

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