

7 Hulpverleners met de draaigreep



7.1 Hulpverleners bij het rollen voorover

Hoe: Draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen

Doel: Bevorderen van de rotatie en het beschermen van het hoofd en de nek

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga op je knieën op de mat zitten aan de zijkant van de beweger, ter hoogte van de plaats waar de beweger de handen zal plaatsen.
- 2 Verzoek de beweger om zijn handen plat voor de voeten, met de vingers iets naar buiten gedraaid, op de mat neer te zetten en door zijn poortje te kijken (billen omhoog: driehoekje maken).

Timing

- 3 Maak met je dichtstbijzijnde hand contact met de achterkant van het bovenbeen van de beweger zodra hij zijn handen op de mat heeft geplaatst.
- 4 Leg je andere hand op het achterhoofd van de beweger.
- 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 of onvoldoende op de armen steunt, begeleid je het hoofd over de mat, onder het lichaam door, zodat de beweger niet op het hoofd terecht kan komen. Geef de beweger met de andere hand een zetje mee tegen het bovenbeen.
 - b Als de beweger zelfstandig kan rondkomen maar te veel rotatie meeneemt uit de draai, pak je van de draaigreep over naar de steungreep op de bovenarm. Je kunt de steungreep op de bovenarm ook toepassen om de beweger te helpen bij het opstaan na het rollen.
 - c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan rollen tot (stil)stand, beweeg je alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweger rond is gekomen en op de onderrug rolt, kun je de draaigreep loslaten en eventueel overpakken naar de steungreep op de bovenarm. Als de beweger stabiel op zijn voeten staat, of op de billen blijft zitten, kun je loslaten. Daarna kan de volgende.

7.2 Hulpverlening bij het rollen over verhoogd vlak

Hoe: Draaigrep op de bovenarm

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



Deze hulpverleningstechniek leidt er soms toe dat de beweger juist gehinderd wordt in zijn beweging. Als dat het geval is en de beweger is vaardig genoeg om zelfstandig rond te komen, kunnen de hulpverleners ook de steungrep op de romp toepassen om de beweger gecontroleerd tot stilstand te laten komen.

→ Zie ook paragraaf 6.1 over hulpverlening bij het afspringen met de steungrep.

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverlening is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar achter het verhoogde vlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe. Zet je dichtstbijzijnde voet naast het steunvlak, zodat je eerder contact kunt maken.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt. Leun wat naar het steunvlak toe.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Reik met beide handen naar de aankomende beweger. Mik op de bovenarmen.
- 5 Tel samen af.

Timing

- 6 Pak de bovenarm vast met de draaigrep zodra de beweger de handen op het verhoogde vlak plaatst. De dichtstbijzijnde hand steek je onder de bovenarm door. De andere hand leg je er bovenop.

Ingrijpen

- 7 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger onvoldoende rotatie uit het rollen meeneemt om in stand te eindigen, trek je hem rustig over-eind aan zijn bovenarm. Als de beweger uit balans is tijdens het opstaan, breng hem dan in evenwicht door zijn schouders boven zijn voeten te duwen of trekken.
 - b Als de beweger te veel rotatie meeneemt, houd je zijn bovenarm goed vast, zodat hij op zijn voeten tot stilstand komt.
 - c Als de beweger zelfstandig over het rolvlak rolt en tot stilstand komt achter het rolvlak, beweeg dan alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweger gecontroleerd tot stilstand is gekomen aan de andere kant van het rolvlak, kun je loslaten. Daarna kun je wisselen of kan de volgende.

7.3 Hulpverlenen 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: Hulpverlenen 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.

7.4 Hulpverleners bij de salto voorover met de draaigrep (2)

Hoe: Draaigrep op de romp met overpakken naar de steungrep op de romp

Doel: Ondersteunen van de rotatie



Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar aan het begin van de landingsmat 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 buik van de beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar om op de rug te leggen zodra je erbij kunt.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 Maak contact met de buik en de rug zodra de beweger na de afzet gaat roteren.

Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger onvoldoende rotatie meeneemt uit de afzet, kun je hem rotatie meegeven door gelijktijdig met je handen een duwtje tegen de buik en de rug te geven.
 - b Als de beweger te veel rotatie heeft, kun je van de draaigrep direct overpakken naar de steungrep romp (zie ook paragraaf 6.3 over hulpverleners bij de salto voorover met de steungrep).

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

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 9 Als de beweger veilig op de mat staat, kun je de beweger loslaten. Daarna kun je wisselen.

7.5 Hulpverlenen bij het rollen achterover

Hoe: Draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen

Doel: Voorkomen dat het hoofd of de nek van de beweger 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 beweger ter hoogte van de plaats waar de beweger met de onderrug de mat zal raken. Of: Ga naast het rolvlak staan.
- 2 Verzoek de beweger 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 beweger zodra hij op zijn hurken op de mat zit.
- 4 Houd je andere hand klaar bij het dichtstbijzijnde bovenbeen.
- 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 te weinig rotatie uit de afzet meeneemt, kun je de beweger een zetje 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 beweger zelfstandig kan rondkomen maar te veel rotatie meeneemt uit de draai, heeft de beweger geen hulpverlener nodig en pak je van de draaigreep over naar de steungreep bovenarm of romp zodat de beweger op zijn voeten eindigt.
- c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan rollen tot stand, beweeg je alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweger 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 beweger stabiel op zijn voeten staat, of op de billen blijft zitten, kun je loslaten. Daarna kan de volgende.

7.6 Hulpverleners bij de muursalto

Hoe: Draaigrep 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 op het landingsvlak, naast de beweger klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.

Timing

- 3 Pak de bovenarm vast met de draaigrep (dichtstbijzijnde hand aan de onderkant van de bovenarm van de beweger en de andere hand er bovenop) zodra de beweger klaarstaat en zijn armen spreidt.
- 4 Kijk naar de beweger.
- 5 Tel samen af.

Ingrijpen

- 6 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de landing in gevaar komt, houd je de beweger van de grond door hem aan zijn bovenarm te tillen of te dragen tot de beweger veilig is geland op zijn voeten (door terugkomen tot stilstand of doorduikelen tot stilstand).
 - b Als de beweger te veel rotatie heeft, houd je de beweger stevig vast bij de bovenarmen zodat hij zijn balans kan herstellen (schouders boven de voeten brengen).
 - c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan landen, beweeg je alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

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

7.7 Hulpverlenen bij het afduikelen

Hoe: Draaigreep op de bovenarm

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverlenen 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 met je dichtstbijzijnde hand naar de dichtstbijzijnde bovenarm van de beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar om bij te sluiten.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 Pak de bovenarm van de beweger vast met de draaigreep zodra je erbij kunt.

Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger te weinig rotatie meeneemt uit de duikelbeweging, breng je de beweger tot stilstand door de bovenarm vast te pakken en de beweger tot het ophangpunt terug te brengen. De beweger kan dan een nieuwe poging wagen. Of: je helpt de beweger door te duikelen door hem aan zijn bovenarm door de beweging heen te draaien (eventueel in combinatie met een zetje tegen het bovenbeen).

- b Als de beweger te veel rotatiesnelheid heeft of de draai te vroeg of te laat inzet, houd je hem goed vast bij zijn bovenarm zodat hij zijn evenwicht kan herstellen.
- c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan landen, beweeg dan alleen mee.

Einde begeleiding

- 9 Als de beweger veilig op de mat staat, kun je de beweger loslaten. Daarna kun je wisselen.

Let op: Het is ook mogelijk om het duikelen te beveiligen met de steungreep op de romp.