

B Achterzwaai

Instructie voor de hulpverleners

De hulpverleners in de achterzwaai begeleiden de beweger van het ophangpunt tot het omkeerpunt in de achterzwaai en weer terug. In deze achterzwaai en zwaai terug naar het midden is het van belang dat de beweger óf in een stabiele vouwhang blijft, óf gecontroleerd kan landen als hij (plotseling) uit de vouwhang duikelt.



Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar naast de twee andere hulpverleners onder het ophangpunt klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Houd je dichtstbijzijnde hand klaar om onder de rug te steken als de beweger binnen bereik komt.
- 5 Houd je andere hand klaar om onder het onderbeen (scheenbeen) te steken.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 Steek je dichtstbijzijnde hand (aan de kant van het ophangpunt) onder zijn rug als de beweger binnen je bereik komt.
- 8 Steek je andere hand onder het onderbeen (scheenbeen).
- 9 Loop met de beweger mee naar het omkeerpunt en terug naar het midden.

Ingrijpen achterzwaai

- 10 Zorg dat je altijd naast de beweger staat of loopt, zodat je kunt ingrijpen als dat nodig is.
- 11 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger uit de vouwhang terugduikelt, vang je het bovenbeen op met behulp van de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen. Rem de duikelbeweging af door het bovenbeen op te vangen zodat de

beweger gecontroleerd kan landen ('stapelen zonder stappen').

- b Als de beweger per ongeluk doorduikelt, probeer je 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. Als je te laat bent en de beweger duikelt alsnog door, pak hem dan vast met de steungreep op de romp!
- c Als de beweger stabiel zwaait, beweeg je alleen mee.
- 12 In het midden van de zwaai, onder het ophangpunt, draag je de verantwoordelijkheid van het hulpverleners over op de hulpverleners in de voorzwaai.

Blijf de beweger nauwlettend volgen zodat je weet wat je kunt verwachten als de beweger de achterzwaai weer inzet!

Voor ingrijpen bij het terugduikelen uit de vouwhang: zie paragraaf 8.3 over hulpverleners bij de vouwhang in ringen stil.

Einde begeleiding

- 13 Als de beweger weer veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je hem weer loslaten. Als de beweger tijdens het landen niet stabiel staat, pak je van de samengestelde greep over naar de steungreep op de romp. Wanneer de beweger stevig en stabiel staat, kun je wisselen.