

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.