

# 8 Hulpverleners met de samengestelde greep

## 8.1 Hulpverleners bij de overslag

**Hoe:** Samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp

**Doel:** het bevorderen van de rotatie en het beveiligen van een gecontroleerde landing tot (stil)stand

### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar achter het verhoogde vlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt. Of: ga op je knieën zitten met je knieën op schouderbreedte.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Breng je dichtstbijzijnde hand ter hoogte van de plek waar je zo direct de rug (schouders) verwacht ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar om onder het bovenbeen te steken zodra dit binnen bereik komt.
- 6 Tel samen af.

#### Timing

- 7 Leg je dichtstbijzijnde hand tegen de rug van de beweger, ter hoogte van de schouder, zodra de beweger op de handen steunt en steek je andere hand onder het bovenbeen ('doe alsof je een dienblad draagt').

#### Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweging zo veel mogelijk zelf doen!
  - a Als de beweger onvoldoende rotatie uit de overslag meeneemt, zorg er dan samen voor dat de beweger op zijn voeten kan landen door zijn schouders boven zijn voeten te duwen.
  - b Als de beweger te veel rotatie meeneemt, rem de rotatie dan af met de steungreep op de romp zodat de beweger de schouders boven de voeten kan krijgen.
  - c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan landen, beweeg dan alleen mee.

#### Einde begeleiding

- 9 Laat de beweger pas los als hij stabiel en stevig op zijn voeten staat. Daarna kun je wisselen.



## 8.2 Hulpverleners bij het duikelen achterover in de ringen

**Hoe:** Samengestelde greep op de rug en het bovenbeen

**Doel:** Bevorderen van de rotatie



### 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 Tel samen af.

#### Timing

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

#### 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 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 te veel rotatie meeneemt en doorduikelt, pak je van de samengestelde greep over naar de steungreep op de romp of de

bovenarm zodat de beweger gecontroleerd kan landen.

- c Als de beweger zelf rond kan komen, beweeg je slechts mee.

Als het duikelen achterover goed gaat, kan de beweger ook terugduikelen. Pas dan de draaigreep op het achterhoofd en het onderbeen (scheenbeen) toe. Voorwaarde om terug te duikelen is wel dat de beweger zich klein maakt (kin op de borst en knieën naar de borst toe).

#### Einde begeleiding

- 9 Als de beweger weer veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je hem weer loslaten. Daarna kan de volgende.

Let op: In het basisonderwijs is het gebruikelijk om de pols vast te pakken in plaats van een hand onder de rug te steken. Mocht een leerling loslaten, dan kun je het kind aan de pols omhooghouden.

## 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.

## 8.4 Hulpverleners bij de vouwhang met zwaai

**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 (A), het afremmen van de rotatie tot stabiele vouwhang in zwaai (A) en het begeleiden van een gecontroleerde landing tot stilstand (B)



### A Voorzwaai

#### Instructie voor de hulpverleners

De hulpverleners in de voorzwaai begeleiden de beweging van het ophangpunt tot het omkeerpunt en weer terug. In de voorzwaai en de zwaai terug naar ophangpunt is het van belang dat de beweging in een stabiele vouwhang komt, de vouwhang stabiel is tijdens het zwaaien en dat de beweging gecontroleerd kan landen als hij (plotseling) uit de vouwhang duikt.

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar naast de beweging 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 beweging.
- 4 Leg je dichtstbijzijnde hand tegen de onderrug als hij de ringen vastpakt.
- 5 Houd je andere hand klaar om onder het bovenbeen te steken.
- 6 Kijk naar de beweging.
- 7 Tel samen af.

#### Timing

- 8 Houd je dichtstbijzijnde hand tegen de rug van de beweging.
- 9 Loop met de beweging mee naar het omkeerpunt en houd je andere hand klaar om onder het bovenbeen te steken.
- 10 Zodra de beweging in de voorzwaai zijn benen opzwaait, steek je je hand onder het dichtstbijzijnde bovenbeen.

#### Ingrijpen voorzwaai

- 11 Zorg dat je altijd naast de beweging staat of loopt zodat je kunt ingrijpen als dat nodig is.
- 12 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweging zo veel mogelijk zelf doen!
  - a1 Als de beweging te weinig rotatie meeneemt uit de afzet om tot vouwhang te komen, 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 beweging makkelijker rond komt. ('Doe alsof je een emmer omkiept!') Of:

- a2 Als de beweging te weinig rotatie meeneemt uit de afzet om tot vouwhang te komen en hulpverleners ook niet bijdraagt tot een succesvolle poging, staak dan de poging en probeer het opnieuw. Laat de beweging gecontroleerd terugduikelen tot stilstand met behulp van de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen. Rem met het hand achter het bovenbeen de duikelbeweging af zodat de beweging gecontroleerd op zijn voeten kan landen.
- b Als de beweging te veel rotatie meeneemt uit de afzet, zal hij doorduikelen. Door het onderbeen (scheenbeen) op te vangen met behulp van de samengestelde greep op de rug en het onderbeen wordt doorduikelen voorkomen.
- c Als de beweging zelf rond kan komen, beweeg je slechts mee.
- 13 In het midden van de zwaai, onder het ophangpunt, draag je de verantwoordelijkheid van het hulpverleners over op de hulpverleners in de achterzwaai.

Blijf de beweging nauwlettend volgen zodat je weet wat je kunt verwachten als de beweging de voorzwaai inzet!

#### Einde begeleiding

- 14 Als de beweging weer veilig op de mat is geland en stilstaat, is je taak voorbij. Wanneer de beweging stevig en stabiel staat, kun je wisselen.



## 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.

## 8.5 Hulpverlenen bij de borstwaartsom

**Hoe:** Samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp

**Doel:** Bevorderen van de rotatie



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverlenen is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar aan de andere kant van de rekstok klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.

#### Timing

- 4 Leg je dichtstbijzijnde hand onder de rekstok door tegen de onderrug van de beweger zodra hij de rekstok vastpakt.
- 5 Houd je andere hand klaar ('voel of het regent') om onder het bovenbeen te steken.
- 6 Tel samen af.
- 7 Zodra de beweger zijn bovenbeen opzwaait, steek je je hand onder het been.

#### 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 afzet, kun je de beweger een zetje tegen het bovenbeen meegeven en het lichaamszwaartepunt (de heupen) richting de stang bewegen ('doe alsof je een emmer omkiept'). Lukt dat ook niet, staak dan de poging en zet de beweger rustig terug op de grond door zijn benen en rug langzaam te laten zakken tot hij op de grond staat.
  - b Als de beweger te veel rotatie meeneemt uit de afzet, kun je hem afremmen door de samengestelde

greep over te pakken naar de steungreep op de bovenarm.

Als de beweger te veel rotatie meeneemt uit de afzet en niet tot steun kan komen, pakken de hulpverleners van de samengestelde greep over naar de steungreep op de bovenarm en begeleiden hem tot steun of tot stilstand op de grond.

- c Als de beweger zelfstandig kan rondkomen en in steun kan eindigen, beweeg je slechts mee.

#### Einde begeleiding

- 9 Als de beweger in steun is geëindigd of weer veilig op de grond stilstaat, mag je hem weer loslaten. Daarna kun je wisselen.

## 8.6 Hulpverleners bij de buikdraai

**Hoe:** Samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp

**Doel:** Bevorderen van de rotatie



### Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

#### Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar aan de andere kant van de rekstok klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.

#### Timing

- 4 Leg je dichtstbijzijnde hand onder de rekstok door tegen de onderrug van de beweger zodra hij de rekstok vastpakt.
- 5 Houd je andere hand klaar ('voel of het regent') om onder het bovenbeen te steken.
- 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 meeneemt uit de afzet, kun je hem een zetje tegen het bovenbeen geven en het lichaamszwaartepunt (de heupen) richting de stang bewegen ('doe alsof je een emmer omkiept'). Lukt dat ook niet, staak dan de poging en zet de beweger rustig terug op de grond door zijn benen en rug langzaam te laten zakken tot hij op de grond staat.
  - b Als de beweger te veel rotatie meeneemt uit de afzet, kun je hem afremmen door van de samengestelde greep over te pakken naar de steungreep op de bovenarm.

Als de beweger te veel rotatie meeneemt uit de afzet en niet tot steun kan komen, pakken de hulpverleners van de samengestelde greep over naar de steungreep op de bovenarm en begeleiden hem tot steun of tot stilstand op de grond.

c Als de beweger zelfstandig kan rondkomen en in steun kan eindigen, beweeg je slechts mee.

#### Einde begeleiding

- 8 Als de beweger in steun is geëindigd of weer veilig op de grond stilstaat, mag je hem weer loslaten. Daarna kun je wisselen.