

6.2 Hulpverleners bij de handstand

Hoe: Steungreep op het bovenbeen

Doel: Bevorderen van de rotatie tot handstand en het handhaven van de balans op de handen



Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners op het matje klaarstaan, ter hoogte van de plek waar je de handen verwacht. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Overleg samen wie de vaardigste hulpverlener is en vraag aan de beweger welk been hij het eerste opgooit. De vaardigste hulpverlener staat aan de kant van het zwaaibeen van de beweger.
- 3 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 4 Kijk naar de beweger.
- 5 Wijs met je dichtstbijzijnde hand naar het been dat je gaat vangen ('voel of het regent'). Stap eventueel naar het been toe als je er niet goed bij kunt of niet snel genoeg bij kunt.
- 6 Houd je andere hand klaar.
- 7 Tel samen af.

Timing

- 8 Probeer het been zo vroeg mogelijk met de steungreep vast te pakken. Steek je dichtstbijzijnde hand onder het opgezwaaide been en leg je andere hand op het bovenbeen.

Ingrijpen begeleiding

- 9 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger terug dreigt te vallen, til je hem samen in handstand.

- b Als de beweger dreigt door te slaan, rem je de beweging af zodat hij in handstand tot stilstand komt.
 - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.
- 10 Zorg ervoor dat de beweger drie tellen stabiel in de handstand kan blijven staan.
 - 11 Na drie tellen breng je de beweger rustig uit evenwicht zodat hij kan terugvallen op zijn voeten.

Einde begeleiding

- 12 Een vaardige beweger kun je loslaten op het moment dat hij terugvalt. Hij zorgt zelf voor een gecontroleerde landing op zijn voeten.
- 13 Een minder vaardige beweger houdt je langer vast, zodat hij gecontroleerd op zijn voeten kan landen. Daarna kun je wisselen.

Let op: Als de handstand bij de beweger niet lukt, is dit vaak te wijten aan het niet snel genoeg vastpakken van het zwaaibeen. Vertel de hulpverleners dat zij dicht bij de benen van de beweger kunnen gaan staan, zodat zij de benen eerder vast kunnen pakken.