

## 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.