

8.2 Hulpverlenen 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: Hulpverlenen 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.