

9 Overige grepen



9.1 Hulpverleners bij de salto voorover met de inhaak-greep

Hoe: Inhaakgreep met overpakken naar de steungreep op de romp

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners aan het begin van het landingsvlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen.
- 3 Kijk naar de bewegende.
- 4 Strek je dichtstbijzijnde arm onder de oksel van de bewegende door zodat hij kan inhaken als hij (straks) gaat roteren.
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 De bewegende haakt zelf in bij de hulpverleners zodra hij de rotatie inzet. Met de andere hand vang je de rug op.

Ingrijpen

- 8 Volg de bewegende nauwkeurig maar laat de bewegende zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de bewegende te weinig rotatie heeft om op zijn voeten te landen, houd je

hem boven de grond door zijn bovenarm omhoog te drukken met de eigen bovenarm zodat hij zijn voeten onder zich kan neerzetten.

- b Als de bewegende te veel rotatie heeft, houd je hem tegen door je arm die het verst van de bewegende vandaan is om zijn middel te slaan en eventueel over te pakken naar de steungreep op de romp.
- c Als de bewegende zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Einde begeleiding

Als de bewegende veilig op de mat is geland en stilstaat, mag je je arm weer losmaken van de bewegende en kun je daarna wisselen.

9.2 Hulpverleners bij de salto voorover met een gordel

Hoe: Met een gordel

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners op het landingsvlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Zet een voet op het afzetvlak.
- 3 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en je knieën licht gebogen.

Timing

- 4 Bevestig de gordel (handdoeken of spijkerbroek) om de beweger als hij in het afzetvlak klaarstaat en draai de gordel in tegengestelde richting vast ('doe alsof je de was uitwringt!'). Draai de gordel goed vast, maar wel zodanig dat de beweger er geen hinder van ondervindt.
- 5 Kijk naar de beweger.
- 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 of de landing in gevaar komt, houd je de gordel omhoog zodat de beweger niet op de mat valt. Dan krijgt hij de tijd om zijn voeten onder zich neer te zetten.
 - b Als de beweger te veel rotatie meeneemt uit de afzet, houd je de gordel eveneens omhoog of trek je de gordel naar je toe zodat de beweger het gewicht boven de voeten kan brengen. Het is ook mogelijk om de verste hand om de middel van de beweger heen te slaan om de rotatiesnelheid af te remmen.
 - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweger veilig op de mat is geland en stilstaat, maak je de gordel weer los. Daarna kun je wisselen.