

Stut naar handstand aan de damesbrug

De stut naar handstand is een element wat in het damesturnen veel voorkomt. Immers als je een stut maakt die boven de horizontaal passeert dan spreekt men van een element met een B-waarde. Mocht je hem kunnen uitvoeren tot handstand dan heeft het element een C-waarde.

De stut is een vrij eenvoudig aan te leren element, en komt uit de familie van de 'draaitechnieken' (felge draaien). Onder de draaitechnieken verstaan we alle elementen met een middelgrote draaicirkel.

Je kunt namelijk elementen maken:

- » Met een kleine draaicirkel (draaien om de stok); buikdraai voor- en rugwaarts.
- » Met een grote draaicirkel; bijvoorbeeld reuzenzwaaien voor- en rugwaarts.
- » En je kunt elementen maken met een middelgrote draaicirkel (dit zijn de felge technieken). Een aantal voorbeelden zijn:
 - Stalders (in bovengreep, kan ook gesloten)
 - Endo's (in ondergreep in ellegreep)
 - Zolendraai tot handstand
 - En natuurlijk de stut (losom) tot handstand

De stut is een element dat in Nederland een 'profielement' genoemd wordt. Profielementen zijn bedacht om in de hele reeks elementen en oefeningen, structuur aan te brengen. Door in totaal 10 profielementen te benoemen en alle oefenstof hieronder te scharen, maakt men het turnen een stuk eenvoudiger. Alle oefeningen kunnen in moeilijkheid voor of na het profielement geplaatst worden. De profielementen zijn:

1. Zwaaien
2. Salto achterover
3. Salto voorover
4. Arabier / rondat
5. Overslag
6. Flikflak
7. (kringflanken)
8. Handstand
9. Kip
10. En uiteraard de stut of 'losom'

Over deze profielementen zal ik later in dit artikel terug komen.

STRUCTUUR VAN HET ARTIKEL

Als je een gymnast wilt scholen voor een bepaald element heb je altijd te maken met 4 factoren die sterk van invloed zijn op het uiteindelijke eindresultaat, namelijk:

- » **Techniek**; hoe element uitgevoerd moet worden.
- » **Fysiek**; de kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid samen verwerkt in coördinatie, die nodig is om het element goed uit te voeren.
- » **Methodiek**; alle oefeningen die nodig zijn om het element goed aan te leren.
- » **Mentaal**; Een sporter kan nog zulke goede motorische vaardigheden hebben, maar als de mentale vaardigheden niet goed voor elkaar zijn zal je niet het gewenste eindresultaat behalen. Voorbeelden van mentale vaardigheden zijn:
 - Zelfvertrouwen
 - Concentratie
 - Visualisatie & mentale representatie
 - Motivatie
 - Omgangsvaardigheden

Om de factoren duidelijk te beschrijven beperken we ons tot 3 factoren (techniek, fysiek en methodiek). Dit zal ik aanvullen met extra informatie over:

- » De voorwaarden
- » Hulpverleners
- » Veel gemaakte fouten en oplossingen (in de vorm van nevenopdrachten)

De voorwaarden

Om aan de slag te kunnen met de stut zijn een aantal voorwaarden waar de turnster aan moet voldoen. Een aantal ele-

menten die minimaal beheerst moeten worden zijn:

- » Een buikdraai rugwaarts met gestrekte heupen (ervaring met achterwaarts draaien, eventueel vormen van rollen)
- » Handstand op klosjes of enkele legger op de vloer
- » De turnster moet fysiek zijn voorbereid:
 - zij moet 'een kommetje' vast kunnen houden
 - moet in hang de voeten naar de legger kunnen brengen
 - moet goed de legger vast kunnen houden
 - er moet algemene kracht (vormspanning) en brugspecifieke kracht ontwikkeld zijn
- » Op vloer moet men begonnen zijn met stutrollen achterover, liefst tot handstand. Een mooi gespannen stutrol met rechte armen (tot gestrekte steun) is de voorwaarde om de methoediek in te stappen. De stutrol heeft een sterke 'transferwaarde' naar de brug en in het bijzonder voor de losom tot handstand. Het hoeken en strekken in de heupen en in de schouders is vrijwel gelijk op de grond (stutrol) als aan de brug (losom).

TECHNIEK

Onderstaande tekenserie (zie fig. 1) geeft een goed en duidelijk beeld van de stut.

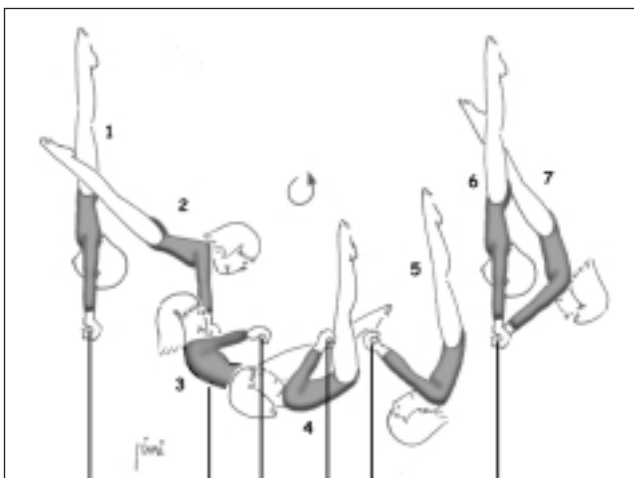


Fig. 1

Voor de duidelijkheid is 'de tekenserie' verdeeld in 3 fasen, namelijk:

Fase 1: fig. 1 en 2: de inzet

Fase 2: fig. 3 en 4: het onderste deel

Fase 3: fig. 5 tot 7: komen tot handstand

FASE 1

Komend vanuit een rechte handstand moet de gymnast vallen tot vrije horizontale steun, de schouders zijn hier boven de legger. In de positie van die vrije steun zijn er 2 visies die elkaar kruisen:

- » Visie 1: vanuit handstand bol naar beneden vallen en deze positie vast houden
- » Visie 2: rond de vrije horizontale steun een korte holling laten plaatsvinden in de rug en daarna over laten gaan naar bol (kurbet).

Visie 1: vanuit handstand bol naar beneden vallen en de positie vasthouden

Voordelen

- » Door de weinig houdingsovergangen die in deze visie voorkomen is het element eenvoudig(er) aan te leren.

Nadelen

- » Aan het voordeel kleeft ook een nadeel, namelijk dat het met deze visie wel lastig(er) wordt om de juiste inzet te maken.

Visie 2: rond de vrije horizontale steun een korte holling laten plaatsvinden in de rug en daarna over laten gaan naar bol (kurbet)

Voordelen

- » Het grote voordeel van deze visie is dat het voor de trainer en turnster eenvoudiger wordt om de juiste inzet te kiezen. Je kan de inzet namelijk vroeger en later maken.

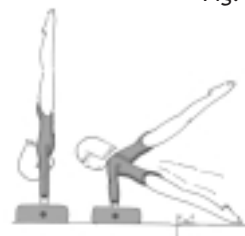
Nadelen

- » Het nadeel van deze visie is dat gymnasten de inzet vaak gaan overdrijven, met als gevolg dat de holling juist in het nadeel gaat werken doordat ze extreem de borst laten vallen.

De laatste visie geniet de voorkeur aangezien het voor de gymnast en voor de trainer namelijk een moment is waar je aan kunt refereren met betrekking tot timing.

Gevoelsmatig kan een turnster er voor kiezen om de holling iets later of vroeger te doen en je krijgt dan een ander resultaat boven aan de legger in handstand. Ook functioneert het holle als een 'kurbet' en geeft dus de mogelijkheid tot een extra snelheidsimpuls.

Fig. 2



Veel gemaakte fouten bij fase 1	Oplossingen
Overdreven hol naar beneden vallen. (voornamelijk in de borst)	Vallen van handstand tot de juiste ligsteun op een enkele legger (zie fig. 2).
Schouders blijven voor de stok	Tijdens het hulpverlenen kun je de schouders een klein zetje in de juiste richting geven.
Kromme armen	Dit heeft te maken met angst. Terug naar een eerdere oefening die hij/zij niet eng vindt.

FASE 2

Vanuit de horizontale steun worden de schouders nog meer gesloten en de knieën worden naar de legger geschopt. Dit gebeurt in een bolle houding. De kracht die hier geleverd wordt is statisch dat betekent dat de spieren het schoudergewricht en het heupgewricht fixeren. De gymnast moet veel ruimte laten tussen de stok en het lichaam. Dit bereik je door de knieën naar de legger te brengen.

Veel gemaakte fouten	Oplossingen
Hoofd is in de nek	Schommeltjes doen onder de legger in de juiste houding, accent op de hoofdhouding.
Buik is tegen de legger	Het trainen van een ondersprong met het accent op knieën bij de legger.
De gymnast is recht in plaats van bol	Een variatie aan vormspanning samen met schommelen aan de legger.



Fig. 3

FASE 3

Bij het laatste deel is het de bedoeling om tot handstand te komen. Let erop dat eerst de strekking van het heupgewricht plaatsvindt en pas aan het einde de strekking in het schoudergewricht. Als de inzet juist is geweest is het een kwestie van rustig strekken. Is dit niet het geval dan zie je het bekende 'wurgem' om tot handstand te komen. De bekende kromme armen, de holle rug. Dit noemt men ook wel 'compensatietechnieken'.

Veel gemaakte fouten	Oplossingen
De borst gaat extreem uit	Terug naar de lussen/schlaufen en daar de juiste eindhouding trainen.
Kromme armen	Of het is angst en dat gaat weg door veel te herhalen, of de inzet is niet juist.
Hoofd in de nek	De oplossing is om op de enkele legger te wisselen van een kommetje tot handstand met de juiste houding.

HULPVERLENEN

Het is gunstig om veel te variëren in de manier waarop je een beweging ondersteunt.

In dit artikel kiezen we voor 2 methodes van hulpverleners.

Methode 1

Ga staan op een verhoging aan de buitenkant van de brug. De turnster steunt op de legger aan jouw zijde. Help de gymnast naar handstand te komen door met de binnenste hand de schouders te begeleiden en met de buitenste hand ter hoogte van de knieën, de benen te begeleiden.

Vanuit handstand loslaten. Eventueel met de binnenste hand de schouders een zetje in de juiste richting geven. Ook is het mogelijk om de turnster tot de vrije steun te begeleiden. Daarna over de legger leunen waar je met 2 handen de knieën vast kan pakken. Ook kan de buitenste hand de knieën vastpakken en de binnenste hand de schouders. (zie fotoserie)

Methode 2

Ga staan aan de binnenkant van de brug op een verhoging. De gymnast steunt op de legger aan de andere zijde dan waar jij staat. Begeleid de gymnast naar handstand zoals in methode 1



Hulpverleners stut tot handstand - methode 1



Hulpverleners stut tot handstand - methode 2

beschreven. De gymnast loslaten en daarna snel met beide handen onder de legger door. Daar met de binnenste hand de buik vastpakken en met de buitenste hand de rug. Nu naar handstand begeleiden. (zie fotoserie 2)

Tip: Methode 1 is uitermate geschikt in de aanleerfase van de stut. Ook de vrije buikdraai leent zich uitstekend voor het hulpverleners op deze manier. Methode 2 is voor de gevorderde sporters en wordt voornamelijk gebruikt als er lengteas draaien moeten worden uitgevoerd in handstand.

FYSIEK

Wat betreft fysieke voorbereiding moet u zich voornamelijk richten op specifieke krachtontwikkeling. Kracht is op te delen in dynamische en statische vormen.

Er zijn een heleboel algemene oefeningen te bedenken, de brug leent zich uitermate voor oefeningen die een erg sterk coördinatief karakter hebben, specifiek gericht in dit geval op de losom. Immers hypertrofie (spiervolumevermeerdering) is niet iets wat we willen, maar een betere aansturing vanuit het centrale zenuwstelsel (neurale integratie en regulatie van het neuro-musculaire systeem) wel.

Bij 'methodiek' (zie volgende paragraaf) worden een aantal voorbeelden van oefeningen te geven. Verder is het aan de trainers zelf om je creatieve geest erop los te laten.

METHODIEK

Vanaf de eerste kennismaking met de grondvormen van bewegen (lopen, springen, klimmen etc.) die aan de basis horen van de diverse profielementen, tot en met het einde van de fysieke, methodische en technisch opbouw staat het profielement aan de basis van verdere uitbouw en toepassingsmogelijkheden in het turnen. Dit vraagt om een gefaseerde aanpak:

Gefaseerde aanpak:

- BASIC-GYM: scholend oefenprogramma** (geeft een opwaardering van dit oefenpakket als serieus en vaak onmisbaar onderdeel in het primaire leerproces, gebaseerd op de grondvormen van turnen en bewegen, gericht op de scholing van beweging en houding en de ontwikkeling van algemene fysieke kwaliteiten (kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en deze gezamenlijk uitmondend op het toverwoord in het turnen, coördinatie).
- METHODIC-GYM: specifiek voorbereidend oefenprogramma** (geeft een opwaardering van de methodische leerroute als serieus en onmisbaar onderdeel in het primaire leerproces, gericht op belangrijke deeltechnieken, afgeleid van het profielement en gericht op de logische leerlijn. Ondersteund door alle denkbare hulpmiddelen die nodig zijn om dicht bij de bewegingsbeleving van het profielement te blijven).
- TECHNIC-GYM: technisch oefenprogramma** puur gericht op de technische uitvoering van de profielementen volgens de mechanica. Gebaseerd op uitvoering volgens houding en energie welke terug te vinden zijn in de kerntechniek.
- PRACTIC-GYM: toepassingsprogramma** (uitbouw gebaseerd op het profielement in combinatie, toesteltoepassing, verzwarende, stilering enz.)

Invloed van deze aanpak:

- » Alle 'ballast-bewegingen' verdwijnen, alleen het zinvolle blijft over.
- » Moeilijke technieken bestaan niet, methodische onkunde en wedstrijdtoestellen zijn de rem.
- » Gefaseerde aanpak in de leerroute biedt keuze voor zowel procesbeleving als scorebeleving.
- » Differentiatie structureel toepasbaar, niveau is bepalend en niet b.v. de leeftijd.
- » Fasenplan bepaald niveau en status van b.v. technisch kader, jury, clubs etc.
- » Turnen en gymnastiek wordt 'zichtbaar' en 'haalbaar'.

In tabel 1 is de methodiek weergegeven van de stut. Alleen de meest succesvolle oefeningen (uit de eigen ervaring van de

auteur) zijn weergegeven. Uiteraard zijn er nog tal van oefeningen te verzinnen die ook waarde kunnen hebben bij het aanleren van de stut.

Veel succes!

Met dank aan:

Janneke Bloembergen







Tjalling van den Berg

Huistekenaar Jimi Gantois en René Poutsma voor de foto's

Gerben Wiersma is topsportcoach damesturnen in Nederland en trainer van o.a. Berber van den Berg en Rikst Valentijn.

www.turnschool-heerenveen.nl

Tabel methodiek stut naar handstand aan de damesbrug

Fase	Omschrijving van de oefening	Tekening	Accenten	Hulpverlening
4 practical gym	Losom hecht van de lage legger naar de hoge legger		Vroeg loslaten en hard de stok wegduwen	Zoals methode 2 met na loslaten ompakken
	Losom tkatchev		Felle knieinzet maken en schouders extreem openen	Zoals methode 1 met een felle ruk aan de Knieën en ompakken
	Losom tot handstand met draaien om de lengteas.		Wachten met draaien tot de schouders gaan openen	Zoals methode 2 de draai helpen bij de heupen
3 technical gym	Het profielement stut tot handstand in de brug		Felle knieinzet, hoofd voor	Zowel methode 1 als 2 zijn geschikt
	Losom in de lussen met een afzet vanuit de trampoline tot handstand		Bolle houding onder de stok	Zowel methode 1 als 2 zijn geschikt
	Losom in de lussen tot handstand		Schouders laat openen	Zowel methode 1 als 2 zijn geschikt
	Vrije buikdraai komen tot handstand		Zorg voor veel ruimte tussen de stok en het lichaam	Zoals methode 1 en dan telkens van steun naar steun werken
2 methodic gym	Vrije buikdraai; uitermate belangrijke oefening. Vanuit vrije steun losom tot vrije steun.		Veel ruimte tussen de stok en het lichaam, denk aan de bolle houding	Zoals methode 1 en dan telkens van steun naar steun werken
	Op de klosjes: handstand staan, handstand vallen tot ligsteun en kommetje strekken.		Hou je lichaam hard	Niet echt nodig eventueel na controleren
	Schommelen met de knieën bij de stok en dan tot handstand.		Hou vast in je buikspieren	Als methode 2 en dan schommelen en verder begeleiden tot handstand
1 basic gym	Buikdraai achterover met de knieën bij de stok (met hulp).		Hou spanning en bewaak de houding	De handgreep moet zo zijn dat je de draai kan inzetten en kan afremmen
	Buikdraai achterover		Hoofd voorhouden	Startpositie als methode 2 - 1 hand bij de pols en de andere bij de benen
	In hang knieën bij de stok, met hulp schommelen		Knieën bij de stok houden	Als methode 2 en dan schommelen
	In hang knieën bij de stok en 10 tellen vast houden.		Knieën bij de stok houden en bolle houding	Licht begeleiden bij de knieholten