



Salto springen met verschillende hulpgrepen

In het vorige artikel werd het salto springen geïntroduceerd met hulpverleners met de draaigrep voorover aan de bovenarmen. De 'vliegtuigsalto': de springer houdt armen gespreid (vliegtuig), de twee hulpverleners pakken de bovenarm met de draaigrep voorover.

Tijdens deze workshop doen we het hulpverleners met twee andere grepen; de 'hulpaanbiedersgrip'

en de 'bodybuildersgrip'. Bij de 'hulpaanbiedersgrip' staan de hulpverleners met een zijkant naar de springer en maken met hun hand aan de kant van de springen het gebaar van hulp aanbieden: hand naar de springer gericht met handpalm omhoog. De springer pakt van iedere hulpverlener de aangeboden handen vast door van bovenaf de polsen te pakken. De hulpverleners pakken ook de polsen vast van de springer. Na drie keer veren maakt de springer een salto voorover. De hulpverleners tillen de springer aan de polsen omhoog.





Het voordeel van deze vorm van hulpverleners is dat de springer meer vrijheid ervaart en minder hoog hoeft te springen om rond te komen. De draai-as bij de 'vliegtuigsalto' is hoger (schouderhoogte) en de greep dwingender en geeft minder bewegingsvrijheid. Bij de 'hulpaanbiedersgreep' kan de springer meer zelf doen. Bij de vliegtuigsalto dragen de hulpverleners meer gewicht. Bij de vliegtuigsalto moet de springer behoorlijk hoog springen vanwege de hoge draai-as. Bij de 'hulpaanbiedersgreep' kan een springer die niet zo hoog komt misschien toch een salto maken. De 'vliegtuigsalto' geeft wel meer stevigheid en zekerheid en draagkracht voor de vangers. Het is interessant beide manieren van hulpverleners uit te proberen en te ervaren.

Een andere manier van hulp bij de salto voorover is hulp met de ringen. Met ringen op schouderhoogte kan na veren een salto voorover gemaakt worden waarbij de springer zich zelf ondersteunt met de ringen.

Bodybuildersgreep

Vanaf een verhoging wordt aangesprongen en direct een salto voorover gemaakt met hulp. Hierbij wordt hulp verleend met de 'bodybuildersgreep'. De springer staat op de verhoging klaar als een bodybuilder: met gebalde vuisten armen licht gespreid iets van het lichaam, ellebogen naar buiten en spieren aangespannen. De twee hulpverleners staan klaar met de zijkant naar de springer gericht met de arm aan de vangkant met een gebalde vuist (duim omhoog) naar de springer gericht. Zodra de springer aanspringt met gebogen en licht gespreide armen steken de vangers de vuisten onder de bovenarm/oksel van de springer. De vangers haken als het ware in waardoor de springer op de bovenarmen kan rollen en gedragen kan worden.

Het voordeel van deze manier van springen is dat ook hier de springer meer vrijheid ervaart. Door het inhaken van de vangers rolt de springer met zijn bovenarmen op de bovenarmen van de hulpverleners. Door het richten van de vuisten onder de bovenarmen van de springer is de hulpverlenersgreep heel trefzeker en makkelijk aan te leggen.

Salto voorover na (serie) bokspringen

Het wordt een extra uitdaging als (serie)bokspringen wordt afgesloten met een salto voorover. Er

