

Bijscholing voltige instructeurs 21-12-2014

Doreth Chatwick, José Oost, Diana van Klaveren & Roos Hanemaaijer-Slottje

Opsprong

Opbouw van het aanleren van de oefening:

1. Kaatsen als plank, tot steun met gestrekte armen
2. Kaatsen tot hoek
3. Kaatsen tot hoek, 1 been om hoog
4. Opsprong in totaal

Belangrijke punten:

- Het in harmonie zijn met het paard. M.a.w.: niet het paard omtrekken, irriteren, harde landingen, in goede galop en -ritme etc.
- De greep aan de beugels. Bij voorkeur 2 handen bovenop de gre[e]pen te houden.
- De hoogte van de heupen. De heupen moeten boven de rug van het paard uitkomen.
- Het recht omhoog en naar voren gaan van het bovenlichaam in het verlengde van het paard. M.a.w. niet naar het paard toedraaien.
- Rechterbeen vanuit de heup naar achteren opzwaaien.
- Het steun nemen op de handen.
- Zachtjes gaan zitten op de rug van het paard, zo dicht mogelijk bij de voltigebeugel.
- Het houden van de heupen boven de greep
- Het uitduwen van de armen
- De bewegingsuitslag van het opzwaai been.

Benodigde vaardigheden:

- coördinatie met het paard
- rompstabiliteit, buik en rug
- sprongkracht/snelheid
- coördinatie gedurende de gehele beweging
- armkracht, trek-, steun- en duw kracht (snelkracht + coördinatie)
- zwaaikracht rechterbeen
- een bewegingsuitslag van 180 graden van de benen

Coördinatie met het paard

- Dit is alleen te trainen door veel te oefenen en je te concentreren op het ritme van het paard en waar het paard is t.o.v. jezelf
- Leg de nadruk op het niet storen van het paard! Om dit te kunnen, moet men eerst leren toelopen, oefeningen hiervoor zie onderdeel spel. Hierna kan je met de volgende onderdelen aan de slag, waardoor de samenwerking verbeterd.
- Het doel wordt dus; de grondmotorische eigenschappen verbeteren zodat het paard minder gestoord wordt in zijn beweging.

Rompstabiliteit

Men moet beschikken over basis uithoudingsvermogen van de buik- en rugspieren.

- Op handen en onderbenen steunen . De buik licht intrekken. Je arm en tegengestelde been optillen zonder van houding te veranderen. Men mag dus niet compenseren in het lichaam. Dit lijkt op de vlag, maar gaat om bewust worden en trainen van de juiste spieren.
- In stand en in zit constant de buik licht in houden. Het belangrijkste is dat men normaal kan blijven doorademen zodat deze spanning ook daadwerkelijk altijd vol te houden is.

De volgende oefeningen zijn voor de grotere rug- en buikspieren. Deze zijn dus niet altijd aangespannen.

- Sit -ups: Ga op je rug liggen, trek je knieën op. Kom nu met je schouders van de grond en neem je hoofd mee. Hou constante spanning op je spieren. Als er geen spanning meer op staat, ben je niet meer aan het trainen. Als je hoger blijft bij deze

oefening oefen je vooral statische kracht, als je lager gaat zitten (dus dicht bij de grond met je schouders) train je meer samentrekken en langer worden van de spier. Het liefste het gehele traject trainen.

- Door met je rechterarm naar je linker knie te gaan, of andersom, train je de schuine buikspieren.
- Knipmessen: Ga op je rug liggen, met je armen gestrekt langs je hoofd omhoog. Probeer nu dubbel te klappen, door je benen en armen (incl. romp en hoofd) op te tillen. Het enige dat eigenlijk op de grond blijft zijn je billen (bij deze oefening neem je gelijk je totale lichaamsspanning mee) en train je al gauw snelkracht
- Ga op je rug liggen, met je armen gestrekt langs je hoofd omhoog. Til nu je armen, hoofd en benen een klein stukje op en hou vast. Leg na een aantal tellen je armen, hoofd en been rustig terug (door oefeningen statisch vast te houden train je meer het uithoudingsvermogen voor het vasthouden van spanning)
- Bootje: Ga op je rug liggen, met je armen langs je lichaam. Til je benen en je hoofd een stukje op en schommel heen en weer. Lichaamsspanning bij beweging.

Rugspieren:

- Ga op je buik liggen, met je armen gestrekt omhoog langs je hoofd. Til nu armen en benen en hoofd op en laat weer een stukje zakken (niet tot op de grond) en til weer op.
- Bootje: ga op je buik liggen met je armen langs je lichaam. Til je hoofd en benen een stukje omhoog en schommel heen en weer.

(N. B. Zorg altijd dat je buik- en rugspieren in de juiste krachtsverhouding zijn, anders krijg je een rare houding en ben je juist instabiel.)

Sprongkracht en coördinatie

- Touwtje springen; 2-benig, 1-been, snel, langzaam.
- Trampoline springen op 1 been voornamelijk enkelstabiliteit!
- Met een stang (met/zonder gewichten) op je schouders gaan staan. Je voeten wijzen naar buiten en je benen zijn wijd uit elkaar, heupbreedte. Dan zak je door je knieën met een rechte rug, billen naar achteren en gaat weer omhoog. Bij deze oefening moet je diep gaan om je bilspier te trainen (voornaamste krachtleveraar bij het springen). (=Squat)
- Squatsprongen, zie hierboven; Als je na het zakken met een sprong omhoog gaat train je je snelkracht (zonder/met stang mogelijk). Ook kan dit in series, bijvoorbeeld 10 keer, terugwandelen en opnieuw. Deze series herhaal je dan een aantal keer. Kan ook op de plaats. Beweeg tussen door wel door te wandelen (actief herstel).
- Ga op de grond liggen. Armen langs je lichaam, 1 been omhoog, knieën naast elkaar en je heupen gestrekt naar het plafond toe. Wissel van been en houdt hierbij je heupen gestrekt (billen omhoog). En wissel, wissel, wissel, enz. bij deze oefening kan je hogere snelheid ontwikkelen, omdat niet je volledige lichaamsgewicht erop staat.
- Ergens op en afspringen. Hoe hoger, hoe zwaarder.

Coördinatie gedurende de gehele beweging

- Sta rechtop, zet je handen voor je op de grond, zwaai tegelijk je rechter been omhoog. Je linkerbeen moet ook van de grond komen, maar wel naar beneden blijven. Je wilt je rechterbeen boven je hoofd krijgen met een rechte rug en je linkerbeen zo dicht mogelijk bij de grond houden.
- Zet je handen op de grond, zet met 2 benen af en breng je heupen boven je schouders en je benen krom.
- Zie 2, maar nu breng je je heupen omhoog met rechte benen en zwaai je rechter been verder omhoog, zorg wel dat je je op kan vangen bij doorklappen. Controleer/oefen het doorklappen eerst door het expres te doen.
- Zet je handen voor je op een bok/balk/kast. Zet af met 2 voeten tegelijk en breng je billen omhoog, met gebogen armen. Je hoofd gaat naar beneden. Iemand vangt aan de voorkant bij de schouders (die houdt jou tegen zodat je niet naar beneden kan val-len). Je springt als het ware met je schouder in de open handen van de vanger.

De vanger heeft 4 vingers van zich af en de duim naar zich toe. Probeer de billen boven de schouders te krijgen.

- Zie 1. nu breng je na de afzet je rechterbeen omhoog, zover dat je schouders, heupen en voet 1 lijn zijn.
- Zie 2. maar nu moet je er naar toe werken je armen uit te gaan duwen. Dit doe je door je ellebogen te strekken en je schouders uit te duwen.
- Op het ijzeren paard. Ga op een trampoline staan. Pak de beugel vast en spring omhoog en breng je heupen boven de beugel. Je moet het gevoel hebben dat je kan steunen op je handen, dat je billen recht boven je zijn en dat je in evenwicht bent. De coach kan je vastpakken net onder/boven je knie en je daardoor naar deze positie brengen. Ook kan je met een hand aangeven waar het hoofd naar toe moet, dus richtpunt aangeven.
- Als oefening 7, maar nu kaatsend, dus in 1 tempo achter elkaar. Wel iedere poging op balans en techniek controleren.
- Zie 7, maar neem nu je rechterbeen mee. De coach kan op dezelfde wijze assisteren.
- Oefening 9, maar kaatsend.
- Oefening 7, met uitduwen armen, tot de positie waar je handen, ellebogen, schouders, heupen, knie en voet op 1 lijn zijn, boven de beugel. Laat dan je rechterbeen zakken en kom tot zit. Dus dit is de volledige ideale opsprong. Hierbij kan de coach onder de schouders ondersteunen en omhoog duwen.

Zwaaikracht been

- Pak met 2 handen de kant vast en zwaai je been naar achteren op en weer langzaam laten zakken tot naast je andere been (niet verder!) en weer snel omhoog zwaaien, enz. Eventueel later met een enkelgewichtje aan je been.

Armkracht

- Trekken: Aan een stang/deurpost/rekstok hangen en trek jezelf omhoog, totdat je neus boven de stang/deurpost/rekstok uit komt en laat je dan weer zakken en weer omhoog, enz. Hoe verder, hoe meer de spier over de gehele lengte getraind wordt. Maar het mag ook minder ver.
- Duwen: In ligsteun. Ellebogen aangesloten aan je lichaam. Nu train je in de positie zoals je armen horen te zijn bij de opsprong! Zak door je armen (tot ongeveer een hoek van 90° in je ellebogen) en weer omhoog tot bijna gestrekte armen.
- Snelkracht: Als je omhoog komt kun je ook sneller uitduwen, zodat je nog een klap met beide handen kan maken. Zorg er voor dat de rug recht blijft en dat je billen niet omhoog komen.
- Duwen: In handstand staan, door je armen zakken en weer uitduwen. Let op correcte lichaamshouding. Vooral in de rug. Anders heeft het geen zin.

Lenigheid

- Spagaat, 1 been gestrekt voor je en de ander gestrekt achter je en op de grond gaan zitten. Let er op dat de heupen zo recht mogelijk naast elkaar zijn. Dus zo min mogelijk uitgedraaid. Als je de spagaat niet kan, houdt je achterste knie dan van de grond!

(voor de spagaat kan je het beste de volgende serie doen:

- 1 been gestrekt naar achteren met je teen in het zand, de ander gebogen met de hele voetzool op de grond De voorste knie is recht boven de voet achterste knie op de grond zetten en je heupen naar voren duwen.
- Voorste knie strekken en je buik naar je bovenbeen duwen, let op een rechte rug, anders rek je je rugspier i.p.v. je hamstrings.
- Spagaat.

Deze serie is ook geschikt voor kleine kinderen en kunnen kinderen makkelijk thuis oefenen om leniger te worden (bij de molen vindt u nog meer oefeningen voor een verder stadium).

Voorwaarts opzwaaien

Belangrijke punten:

- Het paard wordt niet gestoord.
- De zwaai is in het ritme van het paard.
- Het lichaam is 1 geheel. M.a.w. er is voldoende lichaamsspanning, er zit geen 'knik' in het geheel.
- De landing is zacht (Izp boven de beugel).
- De benen gaan naar achteren.
- Het bovenlichaam gaat naar voren.
- De benen zijn doorgestrekt.
- De hoogte van de zwaai.
- De armen zijn uitgedrukt.
- Men staat verticaal ten opzichte van het paard.

Benodigde vaardigheden:

Coördinatie met het paard

- Visualiseren op het paard
- Tellen (stap, draf en galop)
- Meelopen in ritme
- met ogen dicht zitten op het paard van stap naar galop, naar draf etc. zonder positie te veranderen in de zit!! Het mag niet aan de zit te zien zijn
- Bewegen in ritmesteds regelmatig achter elkaar opzwaaien in het ritme van het paard
- 3 x zwaaien in ritme, achterwaarts staan in ritme en bij het zitten uit stand gelijk zwaaien in het ritme. Dus nooit ritme paard verliezen.

Rompspanning ook in beweging

- Sit-ups
- Knipmessen
- Bootje (op je rug)
- Bootje (op je buik)
- Bootje (op je zij)

Zorg dat buik en rugspieren qua kracht in balans zijn

Denk ook aan zijkant/Schuine spieren

- Armen op bal knie schuin bal aantikken
- Benen op bal benen schuin arm aantikken
- Zijwaarts arm of benen op een bal en benen openen en sluiten
- In bankje arm en been diagonaal optillen of bewegen (coördinatie en bewustwording van gebruik spieren)
- Aanspannen staan met ingehouden navel zonder op slot of adem in, dan dit in ligsteun dan dit in ligsteun en om en om een been optillen
- Op je buik liggen met armen gestrekt omhoog en laat partner je optillen naar handstand
- Kruiwagen
- Handstand en partner probeert benen uit elkaar te trekken
- Kan ook vanuit ligsteun rugwaarts tegen de muur oplopen en weer terug
- Over 2 balken lopen (handen op de ene en voeten op de andere en de balken in V-vorm neerleggen op het verste punt 10 seconden vasthouden)

Coördinatie/Balans

- Men moet beschikken over basis UHV van de buik en rugspieren
- op handen en knieën zitten. De buik ligt intrekken. Je arm en tegengestelde been op tillen zonder van houding te veranderen. Men mag dus niet compenseren in het lichaam. Dit lijkt op de vlag, maar gaat op bewust worden en trainen van de juiste spieren.

- in staan en in zit constant de buik ligt in houden. HET BELANGRIJKSTE IS DAT MEN NORMAAL KAN BLIJVEN DOORADEMEN. ZODAT MEN DEZE SPANNING OOK WERKELIJK ALTIJD VOOR KAN HOUDEN.
- opbouw handstand:
- met je rug naar de muur, handen op een dun matje en voeten tegen de muur. Zo ver mogelijk je heupen boven je schouders brengen
- omdraaien, handen neerzetten en je in handstand laten tillen. Helpers houden je vast bij je bovenbenen en scheenbenen, let op dat de persoon zijn armen recht houdt!!!
- Zelf opzwaaien naar handstand, waarbij vanger je met 1 arm tegenhouden en met de andere je vastpakken en doortrekken naar handstand. Altijd 2 vangers!
- Zelf opzwaaien tot handstand tegen de muur.
- Handstand opzwaaien, 5 seconden vasthouden (werken naar 1 minuut) en weer terug
- Handstand opzwaaien en een 'hip' (hupje met je handen) maken en weer terug.
- Gestrekt op de grond liggen, op je rug, en bij je schouders opgetild worden tot stand (mag ook minder ver, opbouwen!).
- Gestrekt op de grond liggen, op je buik, met je armen gestrekt omhoog langs je hoofd. En door iemand bij de enkels tot handstand getild worden, mag ook bij de bovenbenen, enz. dit is namelijk de zwaarste variant! (of minder ver).
- In handstand gaan staan en een ander probeert de benen uit elkaar te trekken of duwt naar beneden vanaf de voeten (arm en schouder spanning). Wees voorzichtig!
- Kruiwagen lopen: 1 in ligsteun, wordt bij de knieën opgetild door een ander en loopt op de handen naar de overkant
- Je handen op je grond en je voeten gespreid op je grond. Spring met je benen omhoog en probeer tot handstand te komen, door je heupen hoog te brengen met gespreide benen en daarna deze te sluiten. Ook zo terug
- zie vorige maar nu kaats je gelijk weer omhoog.
- Het brugzwaaien in de gymzaal is ook een ideale oefening voor het zwaaien, maar moet wel met de juiste begeleiding gebeuren, anders is het vragen om ongelukken.
- ook kan men op een rekstok steunen en dan met zwaai halen met de benen, schouders naar voren brengen en proberen tot handstand te komen. Begeleider houdt de schouder en onder het bovenbeen vast. Terug gestrekt
- combinatie opsprong en zwaaien: trampoline naast de ton en een dikke mat aan de andere kant. Toelopen. Afzetten en met gestrekte armen, op de grepen, je heupen boven je schouders krijgen en dan door strekken naar handstand en naar buiten af.
- op de ton handstanden maken op de grepen, vanuit; 1 voor 1 benen opzwaaien, hurken, spreiden, rechte benen, vanuit knielen.
- na deze handstanden inglijden tot gewone zit
- achterstevoren op de ton. Helemaal bij de achterkant van de ton gaan zitten. Je handen neerzetten, opzwaaien en met je hoofd en romp over de rand van de ton. Je coach vangt je op bij de schouders. En je zwaait naar handstand. Daarna inglijden naar zit
- voorwaarts op de ton. Iemand staat achter je en als je opzwaait pakt deze je benen en tilt je naar handstand. En inglijden naar zit.
- opzwaaien waarbij de coach je schouders terug duwt. Dus naar handstand toe werken. En inglijden naar zit.
- Staand goede draaitechniek oefenen
- Handstand en goede draaitechniek oefenen
- Vanuit handstand een langzame afbouw maken gehoekt en gestrekt

Zwaaikracht been

- Pak de bakrand en zwaai je been, voor zij en achterwaarts
- Snelkracht is snel opzwaaien en langzaam terug, denk aan dat zwaaibeen niet voorbij rustbeen komt in teruggaan.
- Doe dit met versnelling
- Doe dit met gewicht om je enkel
- Vanuit staan handen op de grond en om beurten linker en rechterbeen snel naar achteren opzwaaien

Lenigheid schouders

- In stand/zit met een handdoek, touw of stok tussen beide handen over je hoofd naar achteren draaien en terug. Steeds smaller pakken. let op juiste houding en gestrekte ellebogen. Schouders moeten gelijktijdig zonder stop draaien
- Doe deze oefening maar stop met je handen op het hoogste punt (handstand) open hierbij goed je schouders
- Bruggetje evt. met je voeten op een verhoging(makkelijker) handen naast je hoofd zoals in handstand voeten zo dicht mogelijk bij je als je het op de grond doet, en uitduwen met nadruk op schouders naar voren (=weg van je voeten). Dus let op de hoek tussen de schouder en bovenarm, deze moet zo klein mogelijk zijn.
- Ook het actief zwaaien van je armen verhoogd de bewegingsuitslag van je schouders

Denk bij lenigheid ook aan de kracht die je nodig hebt om het uit te voeren, maar als je het passief al niet kunt!!!!

Pas op met schouders is een ingewikkeld sturingsmechanisme wat als het verkeerd aan gaat sturen, blessures oplevert.

Arm duwkracht

- Push ups let op ellebogen langs het lichaam in 1 lijn van bijna gestrekt tot 90 in je ellebogen
De stand van je handen bepaald welke spieren je traint! Bij handen en ellebogen parallel aan het lichaam is voornamelijk de triceps. Als je de vingers naar elkaar toe laat wijzen, dus dwars ten op zichte van het lichaam, train je voornamelijk de borstspier.
- In handstand door je arme zakken en armen weer strekken, oefening heeft alleen zin bij juiste houding, kan ook in tussenvorm.

Snelkracht

- Push up met klap let op juiste houding
- De andere oefeningen plm 25% snel uitvoeren

Hoe beter de lichaamsspanning en sneller de beenzwaai, hoe minder de armen hoeven te duwen

Timing

Is ritme en actie. eenvoudiger te trainen naast het paard bv.

- Met muziek en op bepaalde geluiden een vooraf opgegeven opdracht uitvoeren en dit herhalen
- In een ritme elke ... maat iets een actie uitvoeren
- Meeklappen en elke klap dubbel klappen
- Allerlei vormen van aerobic op muziek

Spelletjes waarbij je moet coördineren tussen beweging paard en een actie uitvoeren.

Zoals:

- een bal in de handen van iemand die klapt gooien,
- met ogen dicht zitten op het paard van stap naar galop, naar draf etc. zonder positie te veranderen in de zit!! Het mag niet aan de zit te zien zijn
- iedere ... galopsprong opzwaaien naar ligsteun (hardop tellen)
- steeds regelmatig achter elkaar opzwaaien in het ritme van het paard

- 3 x zwaaien in ritme,
- gaan staan in ritme en bij het zitten uit stand gelijk zwaaien in het ritme. Dus nooit ritme paard verliezen.

Coördinatie en balans gedurende de gehele beweging

- Handstand op de beugels met gesloten benen
- Gehoekt landen, eerst voorwaarts, daarna met 2 voeten aan de binnenkant van het paard bij de beugel (alleen rechtervoet, komt aan het paard)
- opzwaaien waarbij de coach je schouders terug duwt. Dus naar handstand toe werken. En inglijden naar binnenwaartse zit.
- op de ton handstanden maken op de grepen, vanuit; 1 voor 1 benen opzwaaien, hurken, spreiden, rechte benen, vanuit knielen.
- na deze handstanden inglijden tot binnenwaartse (of buitenwaartse) zit

Achterwaarts opzwaaien

Belangrijke punten:

- Het paard wordt niet gestoord.
- De zwaai is in het ritme van het paard.
- Het lichaam is 1 geheel. M.a.w. er is voldoende lichaamsspanning, er zit geen 'knik' in het geheel.
- De landing is zacht (Izp boven de beugel).
- De benen gaan naar voren.
- Het bovenlichaam gaat naar achteren.
- De benen zijn doorgestrekt.
- De hoogte van de zwaai en heupen.
- De armen zijn uitgedrukt.

Benodigde vaardigheden:

- coördinatie/gevoel met het paard
- rompstabiliteit, buik en rug, nu juist in beweging!
- coördinatie/balans gedurende de gehele beweging
- been zwaai/snel kracht naar achteren
- lenigheid in de schouders
- basis arm steun/duw kracht. Hoe beter de lichaamsspanning en beenzwaai, hoe minder de armen doen

Zie eerdere omschrijvingen voor oefeningen die je kunt doen voor de benodigde vaardigheden