

Leren draaien aan de rekstok is (g)een klus: de buikdraaitrainer

Je kent het vast wel: de borstwaartsom lukt bij de ene leerling zonder hulp en bij de ander met hulpmiddelen en/of hulpverleners. De leerling is toe aan een nieuwe beweegprikkel, de buikdraai. Dat wordt sjuwen voor de docent. De leerling moet rond de stok, vindt het doodeng, houdt zich slap en komt als een pudding weer boven. Onderweg wringt de docent zich in allerlei bochten om de leerling rond de stok te krijgen. Hier gaan wel een aantal gymlessen overheen voordat deze beweging wordt beheerst. Wat een klus!

TEKST DENNIS WAASDORP

Buikdraaitrainer

Zoveel gesjouw voor zo'n relatief eenvoudige beweging. Is daar geen machine voor? Ja, die is er! En die is even simpel als de buikdraai zelf: de buikdraaitrainer! Een ideaal apparaat waarmee leerlingen zonder angst zelf de buikdraai leren. Ze klauteren zelf in het apparaat, laten zich achterovervallen en zijn rond zonder eraf te kunnen vallen. Ze doen de buikdraai het liefst zo vaak mogelijk. Ideaal! Daarbij kun je, zonder je een hernia te hoeven sjuwen, perfect de houding corrigeren en krijg je niet meer van die buikdraaien waarbij ze zich zo lekker om de stok vouwen. Ook de hoofdhouding kun je nu goed corrigeren.

Maak het zelf!

Het kost bijna niets en het is zo gemaakt. De totale kosten zijn ongeveer tien euro voor twee (kleine) buikdraaitrainers. Wanneer je alle benodigdheden in huis hebt, is alles in een kwartiertje in elkaar gezet! Volg de volgende tien stappen en je hebt in de zaal weer een leuk methodisch hulpstuk/turnattribuut erbij.

Stap 1: benodigdheden

- 1-Meter afvoerbuis / pvc pijp. Diameter 28 mm
- 1-Meter isolatiemateriaal. Diameter 32 mm
- Spanbanden van 1,5 meter met ijzeren gesp
- Rol ducttape

Gereedschap:

- Zaag
- Mesje (Stanley/Hobbymes)

Stap 2: Zagen

Zaag de pvc-buis in tweevoud in de gewenste breedte (gemiddelde heupbreedte leerling).



Stap 3: Snijden

Snijd met een mesje de isolatiebuis ook in tweevoud in dezelfde breedte.



Stap 4: In elkaar schuiven

Schuif de foam isolatie over de pvc-buis. Het foam isolatiemateriaal zorgt voor meer comfort tijdens de buikdraai.



Stap 5: Taped

Tape de buisjes netjes af met ducktape. Zo gaat het isolatiemateriaal niet kapot en gaat je buikdraaitrainer langer mee.



Stap 6: Rijden

Rijg twee buisjes aan een spanband en sluit de spanband. Kies een spanband met ijzeren gesp. Deze gaan minder snel kapot. Doordat de spanband verstelbaar is kan de buikdraaitrainer door leerling van divers formaat worden gebruikt.



Stap 7: Ophangen

De buikdraaitrainer is nu klaar voor gebruik! Hang het nieuwe apparaat over een ligger/rekstok.



Buikdraai achterover met buikdraaitrainer

Stap 8: Instappen

Het erin komen is wel even een kunst. Ga aan de stok hangen. Doe de voeten erdoor. Schuif de voeten verder tot je zit.



Schuif een buisje naar de onderrug en een onder de billen. Voor de gevorderden kun je beiden buisjes onder de billen plaatsen.



Bij grotere kinderen kun je de spanband verstel- len, zodat ze er makkelijk tussen passen.

Stap 9: Draaien maar!



Losom

Zelfs de losom kun je met het handige hulpje trainen. Verstel hiertoe de spanband op een ruimere stand dan bij de buikdraai. Laat je bol achterovervallen. Maak vaart met de schouders. Kijk naar de stok. Wil je wat meer dynamiek erin? Dan doe je een kleine opzet ervoor. Deze oefening is met name geschikt voor de beginfase van het aanleren van de losom. De leerling krijgt het gevoel van ruimte, kan goed de juiste houding vasthouden en hoeft niet bang te zijn los te schieten. Heb je de basis door? Dan maak je de losom zonder de trainer, want de buikdraaitrainer is perfect voor houdingstraining maar heeft wel een limiet wat betreft de ruimte van uitvoering.



Stap 10: Uitstappen

Je kunt natuurlijk dezelfde weg terug zoals je bent ingestapt. Er is ook een andere truc om jezelf makkelijk te bevrijden. Vouw jezelf dubbel over de stok en laat de buikdraaitrainer van je afglijden. Staat de buikdraaitrainer erg strak of ben je niet heel erg lenig, dan lukt het niet op deze manier.



Wedden dat dit turnknutselwerkje populair is bij de leerlingen?! Veel turn(knutsel)plezier! Heb je vragen bij het knutselen? Is er een ander turn-hulpmiddel dat je graag in je zaal wilt hebben maar je weet niet hoe je die maakt? Maak je zelf leuke turnmaterialen en wil je jouw kennis delen? Neem dan contact op via het contactadres.



QR-code naar buikdraaitrainer

Als aanwijzingen voor de buikdraai achterover geef je mee:

- duw jezelf bol
- kijk naar de stok
- laat je schouders naar achter vallen
- houd je heupen recht
- kom weer bol tot steun.

Je kunt zowel achter- als voorover de buikdraai trainen. Het gaat bijna als vanzelf!



Molendraai met buikdraaitrainer

Ook de molendraai voor-en achterover is mogelijk met dit handige hulpje. Plaats een been over de stok en een been in de buikdraaitrainer. Je kunt de buisjes achter rug en been plaatsen of allebei achter het been doen.

Dennis Waasdorp is docent LO op het Praktijk College in Spijkenisse en Brielle

Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Kernwoorden

buikdraaitrainer, molendraai, turnknutselen

Foto's

Marcel Pansier en Rogier de Bijl