



BASISTECHNIEK VAN HET SCHOONSPRINGEN

**Aanloop en
opsprijzen basis-
elementen voor de
perfecte sprong**

Foto: ZK-archief

***Zelfs in oude
schoonspring-
boeken zeggen
schoonspring-
trainers dat de
aanloop een sprong
voor 90% bepaalt.
Ze probeerden met
dit verzonnen getal
aan te geven dat
een goede sprong
zonder een goede
aanloop eigenlijk
niet mogelijk is.
Tegenwoordig zijn
de duikplanken veel
veerkrachtiger dan
vroeger. Een
aluminium
duikplank met
gaatjes (zgn.
"cheese-board") kan
de springer, mits hij
de plank goed
gebruikt, veel hoger
de lucht in gooien
dan een ouderwetse
houten duikplank.
Het belang van een
goede aanloop is
alleen maar
toegenomen.***

Op de duikplank, met je aanloop dus, worden drie hele belangrijke aspecten van een sprong bepaald:

- 1 hoe hoog de sprong zal gaan;
- 2 hoe ver de sprong zal zijn van de duikplank;
- 3 in welke richting de springer zal gaan draaien;

Het moeilijke van de aanloop is dat hij, liefst altijd, precies hetzelfde moet zijn. Het is niet gebruikelijk voor verschillende sprongen verschillende aanlopen aan te leren.

Als je een constante aanloop hebt begint een sprong altijd hetzelfde en heb je meer kans om de sprong goed te eindigen. Dit is de belangrijkste reden waarom torenspringen technisch makkelijker is dan plankspringen. Het is makkelijker op een niet veerend platform een constante aanloop te maken dan op een wiebelende duikplank. Daarnaast is het een kunst om in je aanloop kracht én elegance samen te tonen.

Omdat de aanloop zo belangrijk én moeilijk is, wordt er heel veel op geoefend. Het oefenen van de aanloop is bij uitstek iets dat je in de gymzaal, op een droogspringplank of op een trampoline kunt doen. Als het druk is in het zwembad, is het zonde van de tijd (lees "badhuur") om één voor één op de duikplank de aanloop te oefenen.

Beginnende springers willen de

de aanloop met opsprong voor beginners

aanloop altijd graag leren, want met een aanloop kom je hoger in de lucht. De trainer moet rekening houden met de volgende bepalingen in het reglement:

- 1 de aanloop moet minimaal bestaan uit vier passen, de opsprong meegerekend (= drie passen plus opsprong);
- 2 de aanloop moet vloeiend zijn, zonder aarzeling;
- 3 je moet met twee voeten op de punt afzetten;
- 4 het is niet toegestaan meerdere keren met twee voeten op de punt af te zetten (= plankdansen, veren).

In onderstaand artikel lees je de methodiek in groepslessen van de Springschool voor de aanloop voor beginners.

Lesthema: de aanloop met opsprong 1: voor beginners

Doel van de oefening: het aanleren van de aanloop met opsprong

Toepasbaarheid van de oefening:

- als warming up
- als lesthema

Oefenplaats:

alle planken
mini-trampoline (met loopvlak ervoor)
grote trampoline

Einddoel:

het uitvoeren van een rustige aanloop met drie passen van gelijke lengte, gevolgd door een opsprong van de zelfde lengte. In de opsprong moet één knie

omhoog en omlaag gaan, moeten de armen op de juiste manier rondzwaaien en moeten beide voeten op de punt van de plank landen. Daarna volgt een rechtstandige sprong. Tijdens de aanloop zwaaien de armen (nog) NIET, de handen worden stil tegen de dijen gehouden.

METHODIEK IN 8 STAPPEN:

stap 1: doe een totale aanloop voor, of laat er een voor doen

stap 2: op het droge: het selecteren van de knie die omhoog gaat (zwaaibeen);
vuistregel: als je rechtshandig bent til je de rechter knie op, als je linkshandig bent til je de linker knie op;
laat de leerlingen op het droge testen of dit inderdaad "lekker" springt. als een leerling persé met het andere been wil opspringen dan mag dat.

stap 3: op het droge: de hele groep doet de leraar na. til vanuit stilstand één knie en je armen op voor de opsprong, houd deze positie 2-3 seconden aan; herhaal dit meerdere keren.

stap 4: op het droge: de hele groep doet de leraar na. doe één stap + opsprong; herhaal dit meerdere keren.

stap 5: op het droge: de hele groep doet de leraar na. doe één stap + opsprong + rechtstandige sprong; herhaal dit meerdere keren.

stap 6: op de duikplanken: laat de leerling eerst vanaf het einde van de plank twee normale

passen in de richting van de rol van de plank nemen om de juiste startplaats te bepalen; oefen één stap + opsprong + rechtstandige sprong.

stap 7: op het droge: oefen de gehele aanloop + opsprong + rechtstandige sprong; herhaal dit meerdere keren.

stap 8: = einddoel op de duikplanken: laat de leerling eerst vanaf het einde van de plank vier normale passen in de richting van de rol van de plank nemen om de juiste startplaats te bepalen; oefen de gehele aanloop + opsprong + rechtstandige sprong; herhaal dit meerdere keren.

Ondersteunende oefening:

van de kant:

- a ga met je neus naar het water staan, handen iets achter je billen;
- b zwaai je armen naar boven en maak vanaf één afzetbeen een opsprong boven het water;
- c bij het in het water komen is je zwaaibeen weer teruggeplaatst naast je afzetbeen;

Meest voorkomende correcties:

- loop normaal (hiel-voet), niet als een ballerina of turnster;
- loop rustig;
- goed tellen van de drie stappen plus opsprong (3+1);
- maak alle stappen en de opsprong even groot;

- spring op de punt van de plank;
- laat je naar boven "schieten", niet naar voren.

Opmerkingen:

- houd de aanloop voor beginners zo simpel mogelijk;
- pas op met het oefenen van de aanloop op een natte vloer;
- tijdens het oefenen op het droge moeten de leerlingen hardop zeggen wat ze doen b.v. "stap-stap-stap-knie-spring". Tijdens het oefenen op de plank kunnen ze deze woorden voor zichzelf zachtjes herhalen;
- de leraar kan op het droge met de hand de lichaams-houding van de leerlingen corrigeren;
- na een aanloop op de plank moet een leerling het water in springen, anders houdt hij/zij de les op;
- tijdens het aanleren van de aanloop mag de plank "strak" staan, daarna moet de plank zo spoedig mogelijk zo "slap" mogelijk gebruikt worden;
- leg springers uit dat je nooit genoeg aanlopen kunt oefenen;
- voor gevorderde springers zijn er veel meer ondersteunende oefeningen zie "lesthema: de aanloop met opsprong 2: voor gevorderden".

UIT: SPRING MEE MET SPRINGSCHOOL AMERSFOORT, ONDER REDACTIE VAN W. ZIMMERMANN, 1994

Wessel Zimmermann