

Theorie : vallen /rollen

vallen frontaal - vallen met afrollen

Vallen frontaal :Techniek :



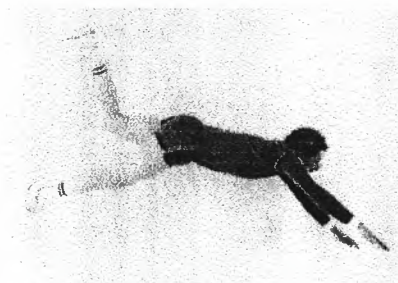
1. Vanuit loop-, draaibeweging of uit stand wordt een voorwaartse beweging gemaakt met voorover gehouden romp.

Er wordt met een of twee voeten afgezet.

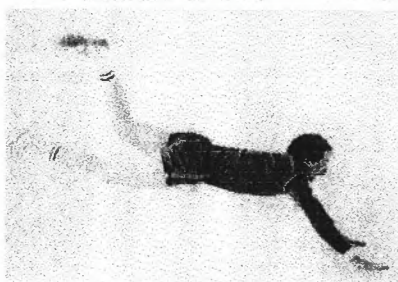
In enkel-, knie-, en heupgewricht heeft een buiging plaats, de romp is voorovergebogen, de ogen gericht op doel.

Er volgt een moment waarop alleen nog met de teen/tenen contact is met de vloer.

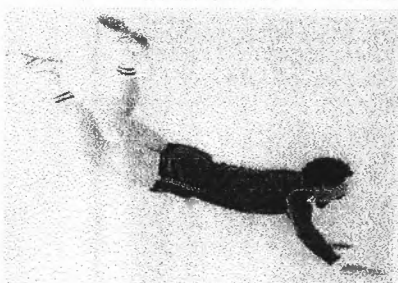
Het zwaartepunt wordt van laag omhoog en weer omlaag gebracht, over het kniegewricht heen, waarna vervolgens het schot plaatsvindt.



2. Bij eenvoetige afzet blijft het afzetbeen lang aan de vloer, het andere been komt bijna tot horizontaal licht gebogen in knie-, en enkelgewricht.



3. Na het schot zijn beide armen op gelijke hoogte omdat direct na het schot het landingsmoment gaat volgen.



4. De beide armen vangen het lichaamsgewicht.

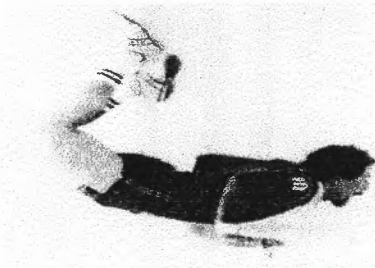
Bij eenbenige afzet is het zwaaibeen bijna 90 graden in de knie gebogen en is het afzetbeen bijna volledig gestrekt.

Bij tweebenige afzet zijn beide benen volledig gestrekt.

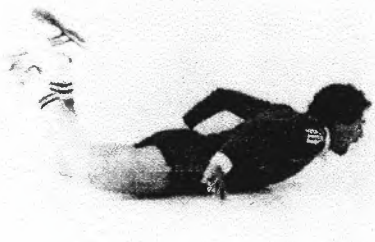
5. Er volgt een snelle buiging van de armen , waarbij de romp naar voren wordt gebracht en het hoofd in de nek.

Beide benen buigen bijna 90 graden en komen achterwaarts omhoog.

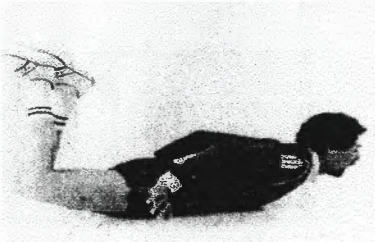
De glijfase begint op het moment dat de borst de vloer raakt en het hoofd achterwaarts of zijwaarts wordt gebogen. (Indien niet kan worden gegleden vangen de schuin naar binnen gerichte handen het bovenlichaam op waarna de ellebogen worden gebogen en het lichaam op de vloer landt)



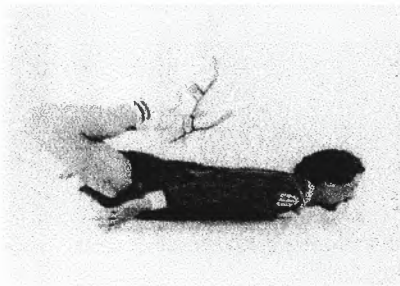
6. De landing heeft plaats op borst- en buikgedeelte en gedeeltelijk op de bovenbenen, terwijl de armen zijwaarts langs het lichaam aan de vloer trekken.



7. Het lichaam schuift zo voorwaarts, waarbij de ellebogen en polsen sterk gebogen zijn.



8. Geleidelijk komt er steeds meer lichaam, vanaf de borst naar bovenbeen, aan de vloer en worden de bilspieren sterk aangespannen, waardoor de rug hol blijft en de knieën gebogen blijven om zodoende niet aan de vloer te raken.



Trainingssuggesties :

Het is raadzaam om bij het oefenen kniebeschermers of een lange broek te dragen om schaafwonden te voorkomen en om transpiratievocht op te nemen.

De vloer moet ook geschikt zijn om op te oefenen, geen noppenvloer of vloer met splinters.

Belangrijk is dat er twee handen tegelijk aan de vloer komen, anders ontstaat de fout van scheef afglijden waardoor het lichaamsgewicht op een arm gaat steunen wat blessures kan veroorzaken.

De meest voorkomende fouten zijn : te hoge opsprongen en een verkeerde landingstechniek.

Polsblessures kan men voorkomen door hulpmiddelen (mat e.d.). Daarnaast moet men natuurlijk werken aan spierverssterking voor de romp- en schouderspieren.

Voorwaarden voor het vallen :

- tijdig herkennen van de speelsituatie en juist opstellen
- voldoende reactiesnelheid, inzet en kracht
- vrij zijn van vloerangst

Algemene fouten

- Te veel vloerangst en te weinig vloervrij

correctie : spel- en oefenvormen om vrij van en met de vloer te worden

- Te hoge sprong

correctie : om glijfase te accentueren is lage houding nodig

- Geen gestrekt lichaam tijdens de vlucht

correctie : rechte rug benadrukken

- Men landt vol op de knieën

correctie : knieën strekken

- Onjuiste anticipatie

correctie : Timing verbeteren

- Het niet laag genoeg inkomen

correctie : zitvlak naar de vloer, hand bijna over de vloer bij worpbeweging

- Onjuiste hoofdhouding

correctie : hoofd in de nek

- Niet gelijktijdige handplaatsing voor het glij-moment op de vloer.

correctie : laag inkomen moet dit mogelijk maken.

- Onvoldoende lichaamsstrekking voor het glijden.

correctie : afzetten bij sprong heeft als gevolg strekking lichaam

-Te weinig voorwaarts neigen van de romp en daardoor te weinig valbeweging.
correctie : afzetten

-Algemene motorische tekortkomingen.
correctie : veel speelse vormen (zie training 2. spelvormen : vallen/rollen)

-Onjuiste starthouding.
correctie : voordoen, laten imiteren

-Onachtzaamheid met betrekking tot veiligheid.
correctie : wijzen op veiligheid, wat er kan gebeuren

Vallen (met rollen) : Techniek :



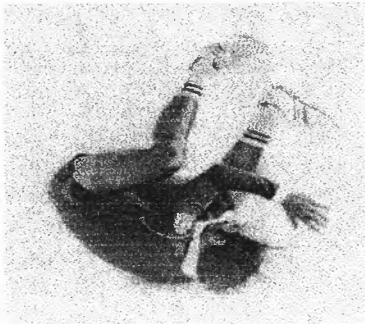
Kleine spreidstand. Men zit als het ware in de benen. Het lichaamsgewicht steunt voornamelijk op de voorvoeten. Vervolgens wordt het lichaamsgewicht overgebracht, waardoor de uitvalspas ontstaat voor het doorrollen. De romp blijft nagenoeg rechtop.



De hiel komt los van de grond, het in dit geval linkerbeen wordt in de enkel-, knie- en heupgewricht bijna volledig gestrekt. De linkervoet draait in, de knie draait naar binnen, waardoor de linkerbil vlak achter de linkerhiel geplaatst kan worden. Het lichaamsswaartepunt wordt ongeveer 40 cm van de vloer in een dalende baan omlaag gebracht, waarbij in de laatste instantie de linkerbil achter de linkerhiel wordt gezet, waardoor er een zo kort mogelijke valafstand ontstaat.



Vervolgens draait het rechterbeen door, waardoor een draaisnelheid ontstaat schuin van de linker-bilspier naar de rechter-schouder. Het rechterbeen activeert deze rolsnelheid nog. De linkerhand wordt dan op de vloer geplaatst, terwijl de rechter-bovenarm aan de zijkant het evenwicht in deze fase ondersteunt.



Doorrollen met ronde rug.



Dan moet er een impuls omhoog ontstaan van de linkerhand en de rechter-onderarm, die afwikkelt naar de rechterhand aan de pinkzijde.



Twee voeten aan de grond. Blijf snelheid maken om de rolbeweging af te maken.



Vervolgens wordt de rol volledig afgemaakt.

Trainingssuggesties :

Let op:

- essentiële momenten van het verplaatsen van been voor uitvalspas
- de lage, diepe zijwaartse uitvals- rempas met strekking van het andere been, tegelijkertijd indraaien van voet- en kniegewricht
- het doorrollen