

## Turnknutsel: de buikdraaitrainer

Tekst en foto's: Saskia Wallenburg

**Je kent het vast wel: de borstwaarts om gaat goed. De turn(st)ler is toe aan de buikdraai. Dat wordt sjouwen voor de coach. De turn(st)ler moet rond de stok, vindt het doodeng, houdt zich slap en komt als een pudding weer boven. Onderweg wringt de coach zich in allerlei bochten om het kind rond de stok te krijgen. Er gaan wel een aantal trainingen overheen voordat dit element solo wordt beheerst. Wat een klus.**

*Keatings relects on recovery and looks forward <http://bit.ly/hLrJKm> (via @Full\_Twist)*

Zoveel gesjouw voor zo'n simpel element. Is daar geen hulpmiddel voor? Ja, dat is er en dat is even simpel als de buikdraai zelf: de buikdraaitrainer. Een ideaal apparaat waarmee kinderen zonder angst zelf de buikdraai leren. Ze klauteren zelf in het apparaat, laten zich achterover vallen 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 sjouwen, 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 goed corrigeren. Maak het zelf. Het kost bijna niets en het is zo klaar.

### Turnknutsel

Kosten ongeveer € 10,- voor twee buikdraaitrainers.

Knutseltijd: als de benodigdheden in huis zijn heb je de twee buikdraaitrainers in een kwartiertje in elkaar gezet. Volg de volgende tien stappen en je hebt er in de zaal weer een leuk turnattribuut bij.

### Tien stappen

#### Stap 1: spullen kopen

Wat heb je nodig? Voor het maken van twee buikdraaitrainers heb je de volgende materialen nodig:

- 1 meter pvc-afvoerbuisk, diameter 28 millimeter. Deze kun je halen bij elke doe-het-zelfzaak. Kosten ongeveer € 1,50.



Afbeelding 1: 1 meter pvc-afvoerbuisk.

- 1 meter isolatiemateriaal, diameter 32 millimeter. Te koop bij de doe-het-zelfzaak voor ongeveer € 2,50.



Afbeelding 2: 1 meter isolatieschuim.

- Twee spanbanden van anderhalve meter met metalen gesp. Deze zijn onder andere te verkrijgen bij buitensportzaken zoals Bever Zwerfsport. Kosten ongeveer € 5,-



Afbeelding 3: Twee spanbanden met metalen gesp.

- Rol ducttape te koop in elke doe-het-zelfzaak. Kosten ongeveer € 10,- voor 10 meter.



Afbeelding 4: Rol ducttape.

Gereedschap

- Zaag



Afbeelding 5: Zaag.

*Laatste turnster is gevallen! Zilver voor Céline van Gerner! #balkfinale #turnierdermeister #turnen (via @GymPOWER1)*

- Mesje



Afbeelding 6: Hobbymesje.

### Stap 2: zagen

Zaag de pvc-buis in vier stukken. Je hebt nu vier stukjes pvc-buis van 25 centimeter.



Afbeelding 7: pvc-buis in vier stukken zagen.



Afbeelding 8: Vier stukken pvc-buis van 25 centimeter.

### Stap 3: snijden

Snijd met een mesje de isolatiebuis ook in vier stukken. Je hebt nu vier stukjes isolatiebuis van 25 centimeter.



Afbeelding 9: Isolatieschuim snijden.



Afbeelding 10: Vier stukken isolatieschuim van 25 centimeter.

### Stap 4: in elkaar schuiven

Schuif de vier isolatiebuizen over de vier pvc-buizen. Het isolatiemateriaal zorgt voor meer comfort tijdens de buikdraai.



Afbeelding 11: Pvc-buis en isolatieschuim in elkaar schuiven.

### Stap 5: tapan

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



Afbeelding 12: Buisjes aftapen.

### Stap 6: rijgen

Rijg twee buisjes aan een spanband en sluit de spanband. Herhaal dit voor de tweede buikdraaitrainer. Kies een spanband met ijzeren gesp. Deze gaat minder snel kapot. Doordat de spanband verstelbaar is kan de buikdraaitrainer door turn(st)lers van divers formaat worden gebruikt.

*Sorry collega's, leg ff t werk neer, Céline 750 km hier vandaan in actie #neusopdelivescoring (via @benanton14)*



Afbeelding 13: Resultaat: twee buikdraaitrainers.

### Stap 7: ophangen

De buikdraaitrainer is nu klaar voor gebruik. Hang het apparaat over de rekstok.



Afbeelding 14: Buikdraaitrainer over de rekstok hangen.

### 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.



Afbeelding 15: Benen op de buikdraaitrainer.



Afbeelding 16: Benen strekken.



Afbeelding 17: Komen tot zit.



Afbeelding 18: De buikdraaitrainer-methode 1.



Afbeelding 19: De buikdraaitrainer-methode 2.



Afbeelding 20: Bolle steun.



Afbeelding 22: Ompolsen.

Afbeelding 23: Kom weer tot steun.

Als aanwijzingen voor de buikdraai achterover geef je mee:

1. Duw jezelf bol.
2. Kijk naar de stok.
3. Laat je schouders naar achter vallen.
4. Houd je heupen recht.
5. Kom weer bol tot steun.
6. Je kunt zowel voor- als achterover de buikdraai trainen. Het gaat bijna als vanzelf!

## Molendraai

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.



Afbeelding 21: Op zijn kop.



Afbeelding 24: Ook de molendraai is mogelijk.

#### 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 vooral geschikt voor de beginfase van het aanleren van de losom. De turn(st)er 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 turn 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 gemakkelijk 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 deze turnknutsel populair is bij de turnkids?

Veel turn(knutsel)plezier.

#### Vragen

Heb je vragen bij het knutselen? Is er een ander turnhulpmiddel dat je graag in je zaal wilt hebben, maar je weet niet hoe je dat maakt? Maak je zelf leuke turnmaterialen en wil je jouw kennis delen? Mail dan naar Saskia Wallenburg: [saskia\\_wallenburg@yahoo.com](mailto:saskia_wallenburg@yahoo.com).



Afbeelding 29: Dubbelvouwen en van je af laten glijden.



Afbeelding 25 tot en met 28: Perfect voor de bolle houding in de losom.

*The Tra/Tum World Champs launched this week. Taking place in Birmingham in November. Visit [www.birminghamtt2011.com](http://www.birminghamtt2011.com) for tickets & info (via @TTworldchamps)*