

Evenwicht in de sport

Hoe blijft je lichaam in balans?

Je evenwicht bewaren is niet zo makkelijk als het lijkt. Als je zwaartepunt buiten je steunvlak komt, dan val je om. Waarom is dit zo moeilijk. Bij turnen is het allemaal een kwestie van in balans zijn.

Bij evenwicht zijn er twee dingen heel belangrijk, namelijk zwaartepunt en steunvlak. Wat is zwaartepunt? Het punt waar iets precies in evenwicht is. Bij deze stok ligt dat precies in het midden. Niet daar, maar daar. Zit het zwaartepunt dan altijd in het midden? Bij een stok zit die precies in het midden, maar bij jou ligt hij niet precies in het midden. Waarom niet? Nou, je bent niet zo recht als een stok. Hier en daar heb je wat meer dan ergens anders.

Dus? Stel dat je hele grote heupen hebt, dan ligt je zwaartepunt lager. Heb je grote borsten, dan ligt je zwaartepunt hoger. Hoe kom ik erachter waar mijn zwaartepunt ligt? We kunnen je balanceren op een bankje en kijken waar het ligt. Op mijn buik. Zo, op je buik. Ja, ietsje naar voren. Zo, ja. Doe je armen eens naar achteren. Ja, zo ben je in evenwicht, dus dan is hier in je lichaam...Hierachter ligt je zwaartepunt. Oké en wat is het steunvlak dan? Dit is dan je steunvlak en dat is waar je met je buik erop lag.

Waarom is je zwaartepunt en je steunvlak zo belangrijk? Nou je zwaartepunt, als die buiten je steunvlak komt, dan val je om. Net als je een stok op je vinger probeert te houden. Ja, als die schuin komt te staan dan valt hij om. Dus als je op een richeltje staat kan je er wat aan doen. Als je om dreigt te vallen kan je met je armen en met je benen kracht maken. Ja...En de grond die duwt je dan weer terug boven je evenwicht en zo blijf je in balans.

Bert doet onderzoek naar evenwicht en hoe je een beweging het beste aanleert. En daarvoor laat hij mensen op een heel smal richeltje staan en kijkt dan wat ze doen. Waarom is dit zo moeilijk? Nou ja, dat is omdat dat richeltje een heel smal steunvlak is. Ja. En je zwaartepunt moet daarboven blijven. Dat moet je oefenen en dat is heel lastig. Hoe kan ik dat doen? Met je armen en met je been, goed bewegen en vooral goed voelen. We hebben dat uitgezocht bij heel veel mensen. Ja. En hoe ze zo snel mogelijk dat leren en turners kunnen dit echt geweldig.

Dit is Joy Goedkoop en zij is turnster bij de Nederlandse selectie. Haar favoriete onderdeel is de evenwichtsbalk. Vind ik persoonlijk de engste hoor. Zo, nou mag jij het eens proberen op dat richeltje. Ze blijft bijna gelijk staan, hoe kan dat? Ze doet precies de goede dingen. Ze voelt het precies aan hoe je het moet doen. Dat is talent. Dat heb je niet zomaar. Kan iedereen zo goed worden als zij? Nee, niet iedereen. Je kan een heel eind komen met oefenen, maar je moet vooral geboren worden met het talent wat zij heeft. Anders kan je oefenen wat je wilt, maar dan gebeurt er nog niets. Dan word je nooit zo goed.

Als je jezelf nou nieuwe elementen moet aanleren, hoe doe je dat dan? Nou, er zijn verschillende stadia en meestal beginnen we op de grond. Als je hem op de grond beheerst, dan kun je er voor kiezen om naar een wat bredere balk te gaan. Nou, dan ga je naar de tien centimeter balk. Wauw en nu? Nou, de gewone balk hè, op 1.20 hoog. Wauw, nou dit heb je niet net gisteren even geleerd, hè? Hoe lang duurt het voor je zo'n element onder de knie hebt? Dat ligt een beetje aan de moeilijkheid van het element en aan of je bang bent om dingen snel op te bouwen. Moet ik dan denken aan een dag of zo, of een week? Nou, ik denk eerder aan maanden. Het duurt echt wel drie of vier maanden, voordat je echt een onderdeel heel stabiel kunt op de hoge balk.

Dat is Dolf van der Wal en hij is de eerste Nederlander die heeft meegedaan aan de Olympische Spelen, onderdeel half-pipe. Als je nou gaat boarden, wat leer je dan als eerste? Belangrijk bij snowboarden is dat je, je evenwicht goed bewaart boven je snowboard. En hoe doe je dat? Knieën een beetje gebogen en je bovenlichaam moet je recht boven je snowboard houden. En je voelt vanzelf ook wel als je buiten je snowboard gaat leunen, van achteren ga ik vallen. Dat is duidelijk. Af en toe doen we ook wel eens oefeningen voor evenwicht. Nou, we hebben deze balse-bal. Hier gaan we met één voet op proberen te staan en blijven balanceren. Om dat evenwicht te bewaren, dat voel ik wel, heb je echt al je spieren nodig, hè. Ja alles, je hele lichaam werkt mee hieraan en daarom zijn dit ook goede oefeningen voor snowboarden. Want bij het snowboarden heb je ook je hele lichaam nodig en moet je hele lichaam in balans zijn.

Oké, we hebben nu twee sporten gezien, waarbij evenwicht heel belangrijk is; turnen en snowboarden. Om je evenwicht goed te kunnen bewaren moet je je zwaartepunt laag houden, knieën gebogen en je armen gespreid en volgens mij kan jij dat veel beter, Joy. Heb je nog meer tips Bert? Ja, je kan wel mensen vertellen hoe ze het moeten doen, maar weet je wat heel erg helpt? Nou? Jezelf zien toen je het goed deed. Je moet jezelf filmen en dat bekijken. Daar wordt je enorm veel beter van. Aha, Joy.