

# Die Vastrap/Aftrap in die Verspring

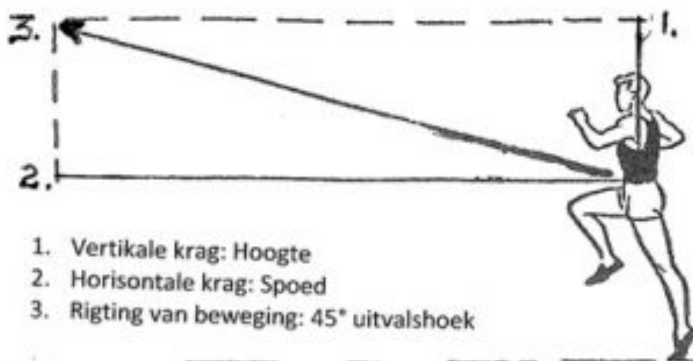
## Die Vastrap/Aftrap in Verspring

*deur Zonk van Rooyen, VSAAV Vlak III*

### Inleiding

Die vastrap en aftrap is baie belangrike komponente van Verspring. Die atleet moet sy horisontale aanloopspoed effektief in vertikale hoogte kan omskakel. Hoe beter die atleet hom-/haarself voorentoe en vertikaal op in die lug in kan kry, hoe verder sal daar in die verspringput geland word.

Maar altwee kan nie teen 100% uitgevoer word nie: daarom sal die aanloopspoed in die laaste 2 treë voor die vastrap na 94% verminder. Die uitvalshoek sal ook nie 'n 90° hoek met die grond kan wees nie: in die praktyk sal dit nader aan 45° wees!



### Voorbereiding vir die vastrap

Om 'n goeie aftrap te kry, moet die atleet 'n biomeganiese beginsel toepas: die atleet moet sy swaartepunt laer kry – amper soos om 'n veer in te druk sodat dit 'n drukkrug kan uitoefen wanneer dit losgelaat word.

Om die effek te verkry moet die tweede laaste treë voor die vastrapplank effens langer wees as die voorafgaande

hardlooptreë. Dit sal die atleet se swaartepunt laat sak. Dit word die sprongvoorbereidingsfase/ "gather" genoem. Die proses moet nie oorbeklemtoon word nie, want dan sal die bolyf voorentoe buig en dit sal weer negatief op die sprong inwerk.

### Die Vastrap

As die tweede laaste treë langer as normal moet wees, moet die laaste treë [die een waar die vastrapvoet op die plank geplaas word] korter, vinniger en kragtig wees. Die vertikale swaartepunt van die atleet sal nou net-net agter die vastrapvoet wees.

Die vastrapvoet moet in die middel van die plank geplaas word. Die voet moet reguit na voor wys: Indien dit na links of reg wys, sal die vlugpatroon skeef wees en 'n swak balans in die vlug veroorsaak. Die bolyf lê effens terug en die kop is in die neutrale posisie, met die oë wat in die verte staar.

Nou vind daar 'n hak-toon rolbeweging plaas...alhoewel die atleet 'n platvoetige gevoel ervaar, sal die hak die plank eerste tref. Nou rol die voet oor die bal na die tone, wat gestrek die laaste is wat die plank gaan verlaat.



### Die Aftrap

Nou beweeg die lyf [gedurende genoemde hak-toon rolbeweging] oor die vastrapvoet. Bolyf en kop is nog steeds in die neutrale posisie.

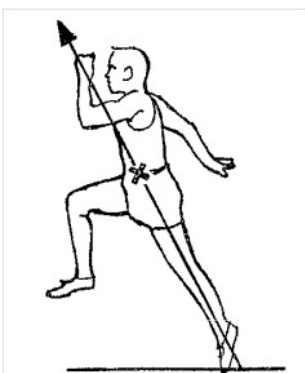
Die klem val nou op die sogenaamde “vrybeen”[as die atleet met sy regtervoet vastrap, sal dit die linkerbeen wees!] Die vrybeen beweeg nou gebuig deur die vertikale lyn en word aan die anderkant kragtig [nog steeds gebuig] opgeruk.

Die ideale eindposisie van die vrybeen is dat dit ‘n 90° hoek met die heupe en bolyf moet vorm.

Nou kry ons weer ‘n biomeganiese beginsel, nl. aksie/reaksie: Hoe kragtiger die vrybeen opgeswaai word (aksie), hoe kragtiger dryf die landingsvoet en -been (reaksie) teen die vastrapplank. Dit is die krag wat nodig is om die atleet van die grond af te dryf – die lug in! Die atleet spring dus eintlik met sy vrybeen!

Die arms sinkroniseer met die voete/bene: Die vrybeen se ooreenstemmende arm [m.a.w. regterarm] swaai saam met die been kragtig op – gebuig in die elmboog, om die 90° van die been na te boots. Die hand beweeg tot op ooghoogte. Die linkerarm word na agter geswaai om sodoende die ewewig te bewerkstellig.

Wanneer die atleet die plank verlaat, is die kop in die neutrale posisie, die bors hooggehou en die vastrapbeen en voet ten volle gestrek!



Nou is alles reg vir ‘n volmaakte paraboliese vlug!