

# Hoe om oor 'n toubrug te gaan

Dit kos oefening om gemaklik op 'n toubrug te stap en heelwat oefening om oor 'n toubrug te seil. Daarom is dit belangrik om eers te oefen op 'n toubrug wat laag gespan is sodat 'n persoon wat sy balans verloor, net kan afspring.

## ? Stappe

### 1. Enkeltoubrug

- As net een tou tussen die bome gespan is, moet 'n Voortrekker op sy maag daaroor seil.
- Lê op die tou met een been gebuig sodat die brug van die voet op die tou rus en die ander been aan die ander kant van die tou los afhang.
- Buig die arms, plaas albei hande agtermekaar bo-op die tou en vat die tou met albei hande vas sodat die elmboë aan weerskante van die tou afhang.
- Met die een voet en albei hande as steunpunte, lig die liggaam effens op en beweeg vorentoe deur die krom been reguit te maak, terwyl die ander been steeds na onder hang.
- Trek die voet op die tou nader deur die been te buig, skuif die hande vorentoe en herhaal die proses.
- Die geheim is om die swaartepunt van die liggaam op die tou te hou – vandaar die been wat afhang. As die swaartepunt tot bo die tou styg, is die liggaam in 'n onstabiele posisie en sal die persoon van die tou afval. Doen gerus die eksperiment om die afhangende been op te lig en te kyk wat gebeur!
- 'n Alternatiewe metode is om onderstebo te hang en jou voete om die tou te kruis. Beweeg vorentoe deur jou hande en voete te verskuif.



### 2. Dubbeloubrug

- So 'n toubrug bestaan uit twee toue wat bo mekaar gespan is, sodat 'n persoon regop op die een tou kan loop en met sy hande aan die ander tou bokant sy kop kan vashou. Daar is basies twee tegnieke daarvoor.
- (1) Stap reguit vorentoe met die tou onder die tone en die hak van elke voet, die hande bo die kop en verwissel die voete en hande soos vorentoe gestap word.
- (2) Staan dwars op die tou sodat die tou onder die brug van elke voet deurgaen en beweeg sywaarts terwyl die voete en hande aangeskuif word. Die tweede metode het die voordeel dat die hande en voete nooit die tou verlaat nie, en die hoogte van die boonste tou hoef nie noodwendig heeltemal bo die persoon se kop te wees.

## 📺 Video

Toubrug.avi

## **Wenke**

1. Span toubrûe vir die pret, vir spanbou-aktiwiteite, 'n nagmars of skattejag.
2. Laat kinders oefen op 'n toubrug wat laag gespan is.
3. Wanneer alle spanlede oor 'n toubrug moet gaan, is dit belangrik om 'n persoon nie te dwing nie. Stel voor dat indien 'n persoon nie oor die toubrug wil gaan nie, 'n ander spanlid in sy plek kan gaan.

## **Waarskuwings**

1. Moenie die toubrug te hoog span nie.

## **Bronne**

1. VAT-MY-HAND Nommer 3