

Turnen

Een sport voor doorzetters

Turnen is een veelzijdige sport. Turners en turnsters sporten in een zaal en maken gebruik van de vloer, ringen, rekstok, paard en brug.

Turnen is een individuele sport die wordt uitgevoerd met behulp van toestellen. Het is een onderdeel van de Olympische Spelen en is ontstaan in de 19e eeuw. Wedstrijdturners trainen minimaal 2 tot 3 uur per week om de belangrijkste beginselen van het turnen te leren. Om aan de landelijke competitie mee te doen, is meer training nodig en zal een turner al op jonge leeftijd, vaak voor het negende jaar, moeten beginnen met de training. Drie tot vijf keer per week trainen, en dan 3 a 4 uur per keer, is geen uitzondering bij deze sport. Bij topsport, het hoogste niveau, wordt vaak 20 a 30 uur per week getraind.

Bij turnen zijn lenigheid, kracht en conditie van groot belang. Lenigheid vermindert de kans op blessures. Kracht en conditie zijn nodig om de wedstrijd vol te houden en om verschillende kracht- en lenigheidsonderdelen uit te voeren.

Er zijn vier verschillende toestellen voor het damesturnen: sprong, brug, evenwichtsbalk en vloer. Met name bij de lagere niveaus en de jongere turners zijn de te turnen oefeningen vaak voorgeschreven. Op de hogere niveaus kan de turner soms zelf zijn of haar oefening samenstellen, welke natuurlijk wel aan bepaalde eisen moeten voldoen. Ook de kleding van de deelnemer is voor een wedstrijd van belang. Voor verkeerde kleding kan de jury punten aftrekken. Dames dragen tijdens wedstrijden verplicht een turnpakje. Het dragen van een turnbroekje is voor dames niet toegestaan. Vanwege de veiligheid mag je geen sieraden dragen. Het dragen van sokken en turnschoentjes mag, maar is niet verplicht. Meestal turnen dames op blote voeten, je hebt dan meer grip op het toestel. Tussen 9 jaar en 16 jaar zitten zes leeftijdsklassen. Naast leeftijdsklassen zijn er ook verschillende niveaus waarop je kan turnen. Op dit moment zijn er in Nederland 17 verschillende niveaus.