

## Turnen (2)

Turnen is een individuele sport die wordt uitgevoerd met behulp van toestellen. Het is een onderdeel van de Olympische Spelen. Wedstrijdturners trainen minimaal 2 tot 3 uur per week. Om aan de landelijke competitie mee te doen, is meer training nodig. Een turner moet al op jonge leeftijd beginnen met de training. Drie tot vijf keer per week trainen, en dan 3 tot 4 uur per keer, is geen uitzondering bij deze sport. Bij topsport, het hoogste niveau, wordt vaak 20 tot 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. Er zijn 4 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. 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 6 leeftijdsklassen. Naast leeftijdsklassen zijn er ook verschillende niveaus waarop je kan turnen. Op dit moment zijn er in Nederland 17 verschillende niveaus.