

# Turnen (1)

Turnen is een vorm van lichaamsbeweging. Je kunt sprongen en buitelingen maken en evenwichtsoefeningen doen. Je kunt op de grond of op een toestel turnen. Je hebt een volwassene nodig om je te leren turnen. Een leraar op je school of een turntrainer kan het je leren in een gymzaal. Je moet sterk zijn om te kunnen turnen. Misschien leer je eerst hoe je evenwicht moet bewaren.

Je gebruikt je armen om aan een rekstok te zwaaien. Je gebruikt je handen om de rekstok stevig vast te houden zodat je er niet vanaf valt. Je kunt je armen uitstrekken om in evenwicht te blijven op een balk. Je kunt ook verschillende figuren maken met je handen en armen.

Je gebruikt je benen om een spagaat te maken. Bij een spagaat strek je je benen en je tenen zijwaarts. Je gebruikt je benen om neer te komen na een sprong. Je moet je knieën buigen wanneer je neerkomt.

Je kunt je rug buigen en een bruggetje maken. Je lichaam is dan gevormd als een boog. Je kunt jezelf oprollen tot een bal en achterover of voorover over een mat rollen. Op welke andere manieren kun je rollen?

Wanneer je aan het turnen bent, krijg je het warm en begin je te zweten. Je raakt misschien ook buiten adem. Je hart gaat sneller kloppen. De spieren in je armen en benen doen misschien pijn en voelen vermoeid aan.

Turnen is een goede manier om plezier te hebben. Misschien maak je nieuwe vrienden wanneer je turnt. Het voelt fijn om beter te worden in turnen. Naarmate je sterker wordt, kun je meer vaardigheden leren. Je moet je altijd opwarmen voordat je gaat turnen. Door je spieren te

strekken, warm je ze op en voorkom je dat je geblesseerd raakt.

1493