

Ook de zondag gaf een zeer wisselend niveau te zien. Milou Erkelens opende haar wedstrijd met twee mooie tjukkies en een behoorlijke brugoefening, maar werd geen vrienden met de balk. Dankzij een prima vloeroefening met veel uitstraling werd ze toch nog tweede. De winst ging naar De Hazenkamp-turnster Lyan Smeding. Smeding is al drie jaar senior maar maakt dit seizoen de overstap van de derde naar de tweede divisie. En dat doet ze verdiens- telijk. De vwo-studente turnt beheerst en verzorgd. Een dame om rekening mee te houden, als we op haar performance in Arnhem moeten afgaan. Smeding pakte in de derde ronde, op balk, de leiding in de wedstrijd. De rest van het veld wisselde geregeld. Dionne Hendriksen van GV KDO opende goed, zakte weg en werd uitein- delijk nog vijfde. Marieke Ponsen kwam pas in de derde ronde in de top vijf voor om na afloop het brons om te hangen.

Anne van Puymbroeck van Nieuw Brun- hilde, waar onder meer oud-topturnster Dianne Teunisse training geeft, zette om te beginnen een prima balkoefening neer. Daarna zakte ze met haar vloeroefening en sprongen weg in het klasement. Dankzij een goed uitgevoerde brugoeffe- ning wist ze nog achtste te worden. Ook voor deze dames was er toen nog het nodige werk aan de winkel.

HALVE FINALE WADDINXVEEN

Zaterdag zes en zondag zeven april kregen de voorwedstrijden vervolg met drie van de vier halve finales. Op zaterdag was het de wedstrijd van OJC Rosmalen- turnster Sietske Luijten. Met veel overmacht won ze haar wedstrijd (49.850 score). Startend op balk met een 12.750 (D score 4.0!), leek het alsof ze de hele wereld aan kon. Lukte dit keer alles of steekt ze in de vorm van haar leven? De eerste wed-

strijd was ze namelijk ook al vierde. Op iets meer dan twee volle punten volgde Milou Erkelens van Animo. Gevolgd door Hannah Hijmering van DOS Vianen. Dit zijn twee dames om serieus rekening mee te houden in de finale. De gerouti- neerde Erkelens werd in de voorwedstrijd ook al tweede en turnde een degelijke halve finale. Debutante Hijmering beseft waarschijnlijk nog niet helemaal wat er dit seizoen allemaal gebeurt. Schijnbaar moeiteloos nestelt ze zich tussen de top van de tweede divisie. Net als in haar voorwedstrijd mocht ze ook nu in Wad- dixveen het brons omhangen. Ze bleef Stephanie van der Linde net voor. Deze turnster van EOC Oosterhout is een serieuze titelkandidaat. Ze liet ze tijdens deze halve finale weer een bijna perfect Tjukahara zien (13.200). Maar wat jammer dat ze niet twee verschillende sprongen liet zien. Hierdoor mist ze de toestelfinale, waar anders het goud in feite al voor haar apart zou liggen. Tot slot was het ook een genot om te kijken naar Pro Patria turnster Jamie Faas op vloer.

's Zondags werden twee halve finales geturnd. In baan 1 was Sharin Sterling (FAME SVOD) de sterkste. Ze turnde op alle toestellen in de top drie en bleef na een keurige wedstrijd met net iets meer dan 0.3 punt Lyan Smeding van De Hazen- kamp voor. Smeding presteerde in Arnhem ook al opvallend goed en deed dat nu dus weer. Een aanwinst voor de tweede divisie deze dame. Smeding sloeg een gaatje van een punt naar nummer drie; Dieu-wertje Lucas van Tempo. Net als Smeding komt Lucas uit de derde divisie. Ze had haar voorwedstrijd gewonnen en laat nu dus opnieuw zien gewoon in de top mee te kunnen draaien. Marieke Ponsen dwong met een D-score van 4.0 en een E-score van bijna een acht een plaats in de toestelfinales af. Dionne Hendriksen deed dit op sprong; voor haar overslag salto kreeg ze een 13.100 wat de beste score bleek te zijn.

In de andere baan was het Lisanne Slingerland die - na zilver in de voor- wedstrijd - nu goud veroverde. Ook zij turnde een prima wedstrijd. Op vloer valt nog winst te boeken maar hier zaten de dames wel heel dicht bij elkaar. Roos van Bommel (Tabitta Boxtel) werd in Waddinx- veen tweede. Zij had haar voorwedstrijd gewonnen en toont dus vormbehoud zoals ze dat noemen. Tekenend voor het niveau van de wedstrijd is wel dat Van Bommel



Lisanne Thies

met een 12.933 op sprong en een 12.500 op brug geen toestelfinales behaalde. Eline Starink die vorig seizoen tijdens de toestelfinale goud won op brug kwalificeerde zich weer voor die finale met de beste score (12.700). Van Bommel plaatste zich wel voor de toestelfinales op vloer. Net als FAME SVOD turnster Evita Bartels. Starink werd uiteindelijk derde allround en sloeg een gaatje ten opzichte van nummer vier Anne van

Puymbroeck. De laatste halve finale werd in Reusel geturnd op het moment dat deze uitgave van Turnsupporter op de pers lag. Maar na drie halve finales is de voorspelling, dat de finale in Dordrecht een geweldige strijd zal opleveren, niet al te gewaa- gd. De nodige bekende 'toppers' staan in de finale, samen met een aantal nieuwe gezichten die zich zowel in de voorwedstrijd als in deze halve finales stevig hebben laten gelden.

David Muskens is
turntrainer en gespecialiseerd
turnpodotherapeut.



Chronische voetblessures en hypermobiliteit

Turn(st)ers kampen vaak met chroni- sche blessures. Taping, bandages, of andere creatieve therapieën zijn al- lemaal hulpmiddelen om de pijn te verminderen. Maar de belangrijkste oorzaak van de klacht wordt hier niet mee aangepakt; de afwijkende voet- stand. Om deze te corrigeren is de podotherapeutische inlegzool de ideale oplossing. Deze worden echter alleen gedragen in het dagelijkse schoeisel en niet tijdens het turnen. Terwijl juist hier de voeten en knieën de grootste belasting krijgen te ver- duren tot soms wel 15x je lichaams- gewicht. Een speciaal ontwikkelde zooltherapie voor in de turnschoen biedt hiervoor uitkomst.

Lenigheid is een belangrijke vereiste binnen de turnsport. Maar té soepel zijn kan daarentegen ook nadelig zijn. Door deze "afwijking" kunnen de banden en pezen hun steunende func- tie niet goed vervullen en dit maakt de gewrichten overbeweeglijk (hyper- mobiel) en instabiel. Hierdoor kun je sneller je voet omzwikken, met alle gevolgen van dien. Om het gebrek aan stabiliteit te compenseren nemen de spieren een gedeelte van de functie van de banden en pezen over. Deze moeten daardoor harder werken en zullen dus sneller overbelast zijn. Door middel van het plaatsen van corrige- rende en ondersteunende elementen in de turnschoen wordt de voet gesta- biliseerd en krijgt het lichaam meer rust. Dit verkleint de kans op chroni- sche blessures in voeten, onderbenen, knieën of rug aanzienlijk.

Voor vragen en info:
turnpodotherapeut@gmail.com
www.turnpodotherapie.com

DAMES
1E EN 2E
DIVISIE

15