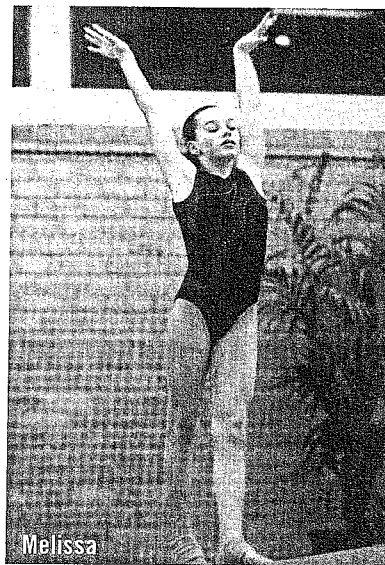
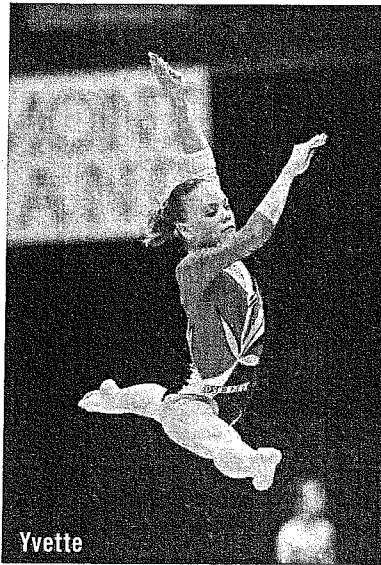


# Turnen, school, turnen, eten, slapen

Alles voor de sport - Al op haar twaalfde ging Nederlands kampioen turnen Yvette Moshage (nu 14) het huis uit. Ze ging 31 uur per week trainen en moest dus vlakbij het trainingscentrum en de school gaan wonen. Daarom zit ze samen met twee andere meiden in een huisje in een vakantiepark. Kidsweek ging er op bezoek. Door Maarten Hogenstijn

Ze hebben al een zware dag achter de rug. Melissa Scherpenisse (13), Sanne De Smet (14) en Yvette Moshage (14) zijn om kwart over zes opgestaan. Ze hebben al vijfenhalf uur getraind én ze zijn op school geweest (zie kader). Nu hebben ze net het eten op dat de moeder van Yvette voor ze gekookt heeft. Hun ouders hebben samen het huisje gehuurd. Elke avond vangt één van de ouders of een stagiair van de club de meiden op. In het weekend gaan ze wel naar huis.



## Waarom doen jullie dit zo?

**Yvette:** 'Dat ging eigenlijk vanzelf. Als je begint met turnen, train je eerst drie keer in de week. Dan wordt het vier, vijf en zes keer. In groep acht merkte ik dat de tegenstanders ook ochtendtraining doen, dus begon ik daar ook mee. Eerst drie keer in de week. En vanaf de brugklas vijf keer in de week.'

**Melissa:** 'We trainen bij Bosan TON in Oldenzaal. Dat is één van de beste verenigingen van Nederland. Het is veel te ver om daar elke dag vanuit huis naar toe te reizen. Ik kom uit Sint Annaland, in Zeeland.'

**Sanne:** 'Ik uit Leeuwarden.'

**Yvette:** 'En ik uit Deventer.'

## Hoe lang doen jullie dit al zo?

**Melissa:** 'Ik sinds de meivakantie.'

**Sanne:** 'Dit is mijn tweede jaar.'

**Yvette:** 'Voor mij is het al het derde jaar.'

## Waarom trainen jullie eigenlijk zo veel?

**Yvette:** 'Turnen bestaat uit vier verschillende onderdelen met heel veel technieken. Die moet je allemaal onderhouden. En dan moet je nog nieuwe dingen leren. Dat kost veel tijd.'

**Sanne:** 'Het houdt wel even wat meer in dan bijvoorbeeld voetbal. Als voetballers een blessure hebben, dan trainen ze niet mee. Wij gaan gewoon door. Je kunt niet zomaar een paar dagen niks doen als turnster.'

**Melissa:** 'Je merkt na één dag rust al dat je er weer even in moet komen. Dus op zondag hebben we een basistraining, om weer het gevoel te krijgen voor de rest van de week.'

**Yvette:** 'Maar die dag rust op zaterdag heb je ook wel nodig. Elf keer per week trainen is wel het maximum. Meer kan niet.'

**Sanne:** 'Ik heb wel eens gehoord dat ze in Spanje drie keer per dag trainen.'

**Yvette:** 'Dan vraag ik me af hoe ze dat met school doen!'

**Sanne:** 'Ik heb wel heel goed nagedacht of ik dit wel wilde. Hiervoor trainde ik in Heerenveen, maar daar ging het niet zo goed. Ik kon het ook niet echt vinden met de trainer. Toen heb ik me afgevraagd: wil ik doorgaan? Maar het is toch heel leuk.'

## Hebben jullie wel altijd zin in trainen?

**Melissa:** 'Natuurlijk hebben we allemaal wel eens een dag niet zo'n zin. Dat krijg je als je zoveel traint. Ze houden daar soms ook wel rekening mee.'

**Yvette:** 'In deze periode van het seizoen leren we veel nieuwe dingen. Later gaan we daarvan oefeningen maken voor in de wedstrijden. Tegen die tijd worden de trainingen saai, vind ik. Je doet dan bijvoorbeeld vijf balkoefeningen achter elkaar. Dan denk je wat vaker: alweer? Maar dan kom je bij een wedstrijd en denk je: OK, het heeft wel zin gehad. Ik leef echt naar wedstrijden toe. We hebben ook regelmatig reisjes naar het buitenland. Melissa en ik zijn bijvoorbeeld al in de Verenigde Staten geweest.'

## Wat zijn jullie kansen om de top te halen?

**Yvette:** 'Dat is moeilijk te zeggen. Je kunt natuurlijk altijd geblesseerd raken. Er zijn ongeveer twintig tot dertig meisjes bezig zoals wij. Daar komen in elk geval geen nieuwe meisjes meer bij. Want je kunt niet

meer dit niveau halen als je nu pas begint. Het is een zware weg. Ool omdat we met het turnen geen geld verdienen, zoals voetballers. We moeten alles zelf betalen: het huizen en zelfs de inschrijfgelden voor wedstrijden. Dus als iemand ons sponsoren, graag! Mijn doel is het Europees Jeugd Olympisch Festival komende zomer en op de langere termijn de Olympische Spelen.'

## Trainingsweek bij Bosan TON

**Maandag t/m vrijdag**  
6.15 uur Opstaan  
7.30-9.30 uur Trainen  
10.00-14.00 uur School  
15.00-18.30 uur Trainen  
19.00 uur Eten, huiswerk, GTST kijkt  
21.00 uur Naar bed

**Zaterdag**  
Vrij

**Zondag**  
15.00-18.30 uur Trainen