

Werkstuk Scholieren.com

Werkstuk LO Turnen

sandra

Geschiedenis

Al meer dan 3000 jaar geleden werden in het oude Egypten, en later bij de Grieken en Romeinen, bepaalde vormen van gymnastiek beoefend. Toen het Romeinse rijk in verval raakte, verdween de sport. Eeuwenlang werd deze sport alleen nog beoefend door rondtrekkende, jonglerende acrobaten.



Win

een weekend Breda met 3 vrienden en...

ontdek de leukste studentenstad van het zuiden!

KLIK HIER →

OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door: **NHTV** internationaal hoger onderwijs Breda



een weekend Breda met 3 vrienden en...
Ontdek de leukste stad van het zuiden!
OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door:
NHTV Internationaal hoger onderwijs Breda

scholieren
.com

Gymnastiek tegenwoordig

Tegenwoordig is gymnastiek een populaire sport voor meisjes en jongens van alle leeftijden. Je kunt algemene gymnastiek kiezen waarbij je van alle sporten een paar bijzonderheden leert en alleen voor je plezier traint. Of je kunt je specialiseren in een van de volgende sporten.

Turnen voor meisjes

Dit is een individuele wedstrijd sport op elk van de vier toestellen, de brug met ongelijke liggers, de vloer, de evenwichtsbalk en het paard.

Ritmische sport gymnastiek (RSG)

Ook deze sport is alleen voor meisjes. Je moet er erg lenig voor zijn. Het gaat om dansbewegingen die je uitvoert met een bal, een hoepel, een touw, een lint of knotsen. Meestal wordt dit 'ritmische gymnastiek' genoemd.

Turnen voor jongens

Dit is een wedstrijdsport, net als die voor meisjes. De jongens gebruiken zes toestellen: de vloer, het voltigepaard, de ringen, de brug met gelijke liggers, de rekstok en het paard.

Sportacrobatiek

Zowel jongens als meisjes kunnen sportacrobatiek ofte wel acrogym beoefenen. Evenwichtsoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van deze discipline, hoewel er ook andere acrobatische technieken aan te pas komen, zoals acrobatiek, dansbewegingen en tumbling.

Verschilende vormen

Bij het turnen draait het om de vormen die je met je lichaam kunt maken. Of het nou op de vloer, op de evenwichtsbalk, aan de brug of in de lucht is, iedere turnbeweging vraagt om het maken van bepaalde vormen. De techniek om van de ene vorm in de andere te over te gaan maakt het kijken naar turnen zo opwindend. Daarom is het zo belangrijk dat je je hele lichaam leert gebruiken en dat je de vorm

die je moet maken, probeert te begrijpen, Dan pas, en als je lichaam sterk en soepel is, ben je in staat om de vormen die je wilt maken te beheersen.

Kommetje buik

Dit is een basis vorm die je goed moet beheersen. Het is een krachtbeweging die je houding verbetert en je helpt om alle andere vormen te maken. Kommetje rug is het tegenovergestelde.

Zijwaartse spagaat

Voor deze houding moet je veel trainen.

Begin zo: ga rechtop zitten met je benen zo ver mogelijk uit elkaar gestrekt. Spreid je benen bij elke training verder uit elkaar.

Knielen op een been

Deze vorm kan worden gebruikt als een evenwichtshouding op de vloer of de evenwichtsbalk. Zorg ervoor dat het opgeheven been goed gestrekt is en houd je hoofd omhoog.