

## Kracht Door Oefening

Donderdag 26 januari zijn alle leerlingen van de Specialisatie Sport 1 van de Vlisterweg naar de turnhal van turnvereniging KDO in Lekkerkerk gegaan.

Door het openbaar vervoer kwamen we 20 minuten te laat dus..... snel omkleden en aan de slag.



Onder leiding van een echte turntrainster werd er druk geoefend op de volgende onderdelen: sprong op de grote trampoline, ondersprong op het rek met ongelijke leggers, balk en wendsprong over de pegasus.

Als laatste onderdeel werden er salto's gesprongen waar je tijdens de landing in een schuimblokkenbak terecht kwam. Salto's springen zonder gevaar!





De terugweg was door de hevige wind en regen een waar avontuur: uiteindelijk kwamen we om 17.00 uur moe, nat, maar zeer voldaan na een geslaagde middag weer terug op school.