

## HIS TURNT: YANNICK VAN DEN BLEEKEN (26)

**'Ik ben...**  
Yannick Van den Bleeken, 26 jaar. Ik studeer milieu- en preventiemanagement in Brussel. Na een pauze van vier jaar ben ik opnieuw begonnen met tumbling. Tumbling is een onderdeel van gymnastiek waarbij salto's, flikflaks en schroeven worden uitgevoerd op een lange vertende baan. Ik was amper een kleuterige toen ik startte met turnen. Op mijn achttien stapte ik over naar tumbling. Een blessure dwong me na vier jaar wedstrijdtunen te stoppen.'

**'Ik train...**  
vier tot vijf keer per week, telkens twee tot tweeën-half uur. Het grootste deel van de training springen we, maar ook kracht en lenigheid komen aan bod.'

**'Het resultaat...**  
is dat ik zielderogen vooruitgang blijf maken. Tien uur training per week volstaan net om nieuwe elementen te blijven uitvoeren. Het doet ook deugd om na een zware dag te trainen en je meteen terug opgewekt en mentaal fris te voelen.'

**'Ik kan niet zonder...**  
mijn teanngnoten. De sfeer op de training is oppebend, wat zonder twijfel bijdraagt tot betere resultaten. Het is fijn dat iedereen je steunt en aanmoedigt als het wat minder gaat.'

**'Topmomenten...**  
zijn de trainingen kort voor de wedstrijden. Ik hou van het wedstrijdgevoel en kijk er steeds naar uit. Ook de stages, zowel in binnen- als buitenland, zijn toffe momenten waarop je iedereen op een andere manier leert kennen.'

**'Moeilijk...**  
is het om de trainingen op zaterdag- en zondagvoormiddag te combineren met feestjes waar ik graag heen wil. Het valt me soms moeilijk die feestjes over te slaan, maar een tumblingtraining kan zeer gevaarlijk zijn met te weinig slaap.'

**'Van blessures...**  
heb ik niet te klagen: ik verzorg mijn lichaam goed. Het blijft wel opletten voor valpartijen, maar we trainen vaak in zalen met een valkuilt (*een grote kuil gevuld met zachte mousse, nocht...).*)'

**'Een geheime truc...**  
heb ik niet echt, maar wel enkele vaste rituelen. Op de dag van een wedstrijd draag ik een oranje of rode T-shirt, eet ik hetzelfde beleg op mijn sandwiches en controleer ik drie keer of ik alles mee heb. Vanaf twee weken voor een belangrijke wedstrijd drink ik geen alcohol meer.'

**'Een gouden raad...**  
is dat je een goed evenwicht in je leven moet vinden tussen ontspanning en inspanning. Hoewel ik tien uur per week train, probeer ik ook tijd te maken voor andere dingen.'

**'Mijn uitrusting...**  
voor wedstrijden is verplicht een nauw aansluitend turnpak met een kort broekje. Op trainingen draag ik enkel een kort shortje. Een T-shirt hangt immers snel rond de schouders gedraaid.' (adz)

# IK hou van het wedstrijdgevoel

