**Rope skipping-challenges bij gymnastiek- en turnvereniging Keizer Otto**

**Het coronavirus heeft de sportwereld tijdelijk een halt toegeroepen. Turntrainingen- en wedstrijden zijn geannuleerd en verenigingen moeten hun accommodaties gesloten houden. Sommige clubs maken er het beste van en zijn aan de slag gegaan zodat leden tóch hun hobby kunnen blijven uitoefenen. Zo ook gymnastiek- en turnvereniging Keizer Otto, waar Tessa van der Mark actief is als rope skipping-trainster.**

“Het is lastig om thuis te turnen, want je hebt geen brug of balk in de achtertuin staan”, legt zij uit. “Maar met een springtouw kun je natuurlijk wél gewoon aan de slag. Twee van onze leden hebben een bedrijf waarmee ze springtouwen verkopen. Dat bedrijf hebben we benaderd met de vraag of zij ons vierhonderd springtouwen konden leveren. Omdat we in deze coronatijd geen extra uitgaven kunnen doen, is de hele actie gefinancierd door een sponsor. Zo hebben we al onze leden een springtouw kunnen geven, waardoor ze nu allemaal actief bezig kunnen blijven en hun conditie op peil kunnen houden!”

**Filmpjes maken en opsturen**

“Op onze website plaatsen we filmpjes van technieken en trucs, de challenges”, vervolgt Tessa. “Die kunnen onze leden proberen na te doen. We hadden toevallig al een aantal filmpjes gemaakt vóórdat iedereen verplicht thuis aan de gang moest, daarop zie je mij de oefeningen voordoen. Die filmpjes hebben we nu op de website gezet, maar er komen ook nieuwe bij. Als mensen vragen hebben of meer trucs willen leren, kunnen ze mij benaderen.” De vereniging heeft haar leden gevraagd om de challenge te filmen en om het filmpje vervolgens op te sturen. “Daarin is de een natuurlijk fanatieker dan de ander. Het belangrijkste is dat leden het springtouw thuis kunnen gebruiken om lekker in beweging te blijven. Dat kan ook zonder dat ze het filmen en opsturen.”

**Veel animo**

“We begonnen hiermee in de tweede week dat ons complex gesloten was”, vertelt Tessa. “En tot nu krijgen we alleen maar positieve reacties. Ik heb geen zicht op het precieze aantal deelnemers, omdat leden hun filmpjes allemaal naar hun eigen trainer sturen, maar laten we het erop houden dat er in ieder geval honderd leden meedoen. We hebben ook veel mailtjes gehad van ouders die schrijven dat ze het superleuk vinden en dat hun kinderen lekker aan de slag zijn. Inmiddels geven we online ook één keer per week een livetraining aan onze rope skipping-leden. Binnenkort krijgen de andere turners en turnsters van onze vereniging dat ook.”

**Springtouw van goede kwaliteit**

Voor verenigingen die iets vergelijkbaars willen aanbieden, heeft Tessa nog een tip. “Er zijn maar drie clubs in Nederland die rope skipping aanbieden, maar het is in principe heel laagdrempelig. Rope skipping kan op één vierkante meter en daarnaast hou je andere mensen ook nog eens op afstand met een draaiend touw. Dat komt in deze tijd natuurlijk mooi uit. Het is alleen wel van belang dat je een goed springtouw hebt. De touwtjes uit speelgoedwinkels zijn leuk om even mee te springen, maar niet als je echt trucs wil leren. Door de filmpjes op onze website en op de Instagrampagina van Rope Skipping Nederland te kijken, kun je best gemakkelijk aan de slag!”