

Lusjes / Leertjes

De meeste turners en turnsters maken op de zwaaitoestellen (brug ongelijk, rekstok en ringen) gebruik van zogenaamde leertjes. De jongere meisjes maken gebruik van lusjes i.p.v. leertjes.

Lusjes

De meisjes instap en pupil I maken op de rekstok (brug ongelijk) gebruik van lusjes, (zwarte) handschoentjes en polsbandjes. De maat van de lusjes is afhankelijk van de polsdikte. Op de webshops staat vaak wel een matentabel. Lusjes en handschoentjes zijn o.a. te bestellen via <https://www.hesters.nl/product-categorie/collectie-div/accessoires/lusjes/> of bijvoorbeeld via www.lusjes.com.

Leertjes

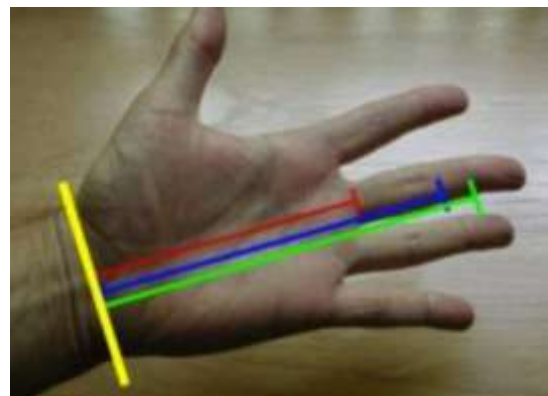
Er zijn 3 verschillende soorten leertjes: voor de rekstok (jongens), de ringen (jongens) en de brug ongelijk (meisjes).

De meisjes gebruiken hun leertjes vanaf het moment dat ze pupil II zijn (als overgang van de lusjes naar de leertjes kunnen evt. 'beginnersleertjes' gebruikt worden). De jongens gebruiken hun rekstokleertjes vaak vanaf hun tweede jaar instap of eerste jaar pupil, maar dat is afhankelijk van de grootte van de handen. Voor de ringen geldt vaak dat ze pas gebruikt worden vanaf de pupil-categorie. De trainers kunnen u hierin adviseren.

Wij hebben de voorkeur voor de uitvoering met klittenband van het merk Reispport, maar dat kan per sporter verschillen. Leertjes (en polsbandjes) zijn o.a. te bestellen via <https://www.cek-gymnastics.com/nl/brands/reispport/>.

Het is belangrijk dat de leertjes de juiste maat hebben. Kijk op de foto met de gekleurde lijntjes en meet bij jezelf de afstand zoals deze is afgebeeld.

- Het rode lijntje is voor de beginnersleertjes
- Het groene lijntje is voor de ringen en de brug ongelijk
- Het blauwe lijntje is voor de rekstok



Het aantal centimeters staat in de tabel hiernaast. Zo kun je kijken welke maat je nodig hebt.

Mocht je kiezen voor het merk Reichel i.p.v. Reispport, kies dan 1 maat groter, want die vallen kleiner.

Bij twijfel kun je wellicht de leertjes van een andere sporter passen of overleggen met een van de trainers.

cm.	Beginnersleertjes
7	XS
8	S
9	M
10	L
11	XL

cm.	Brug ongelijk	Rekstok	Ringen
12		00	
13	00	0	00
14	0	1	0
15	1	2	1
16	2	3	2
17	3	4	3
18	4		4





Maten tabel Rekstok-lusjes



GEEL = Maat S

Kleine en fijne (pre)instappers (polsdikte: tot 14 cm)

S



ORANJE = maat M

Instappers en pupillen 1 en 2 (polsdikte: 15/17 cm)

M



BLAUW = Maat L

Grotere pupillen 2 en kleinere jeugd (polsdikte: 17/19 cm)

L



PAARS = Maat XL

Jeugd en junioren (polsdikte: 19/21 cm)

XL



ZWART = Maat XXL

Grotere turnsters (polsdikte: 21+ cm)

XXL

Belangrijke mededeling over de omschrijving van de maten:

- 1. Polsen verschillen heel erg dus bovenstaande maten-tabel is alleen maar een richtlijn*
- 2. In het begin zitten alles lusjes strak en doet het ook een beetje pijn, omdat de stof nog wat hard is en zachter moet worden.*
- 3. Ons advies is om polsbandjes en handschoentjes te gebruiken.*
- 4. Voor de veiligheid adviseren wij iedereen de lusjes elk seizoen te vervangen of erg goed te controleren op rafels aan de zijkant.*
- 5. Gebruik van onze lusjes is op eigen risico.*