



Epke Zonderland: "Ik beheers mijn lichaam zo goed dat ik bij vluchtelementen precies weet wanneer ik de rekstok moet loslaten." (Foto Rien Zilvold)

# Coördinatiewonder zonder angst

## Epke Zonderland (22) verbaast turnwereld met 'onmogelijke' schroef in zijn rekoefening

Gepubliceerd: 1 juli 2008  
Door onze redacteur Henk Stouwdam

> **Epke Zonderland is na tachtig jaar (Amsterdam 1928) de eerste Nederlandse turner bij de Olympische Spelen.**

> **Tijdens zijn oefeningen is hij vrij van angsten. Mede dankzij zijn broers Johan en Herre.**

Als Zwitserse turncoach met een DDR-verleden verbaast Dieter Hofmann zich zelden meer. Tot hij hoorde dat Epke Zonderland een schroef in zijn rekoefening sinds kort gespiegeld uitvoert. „Dat kán niet“, riep de gerenommeerde trainer stomverbaasd uit. Een reactie die de turner doet grijnzen. Want hij kan het wél. Bijzonder? Zonderland vindt van niet. Met dank aan zijn uitzonderlijk goed ontwikkelde coördinatievermogen. En aan de tijdsdruk. Zonder die aanpassing had de turner de Olympische Spelen in Peking kunnen vergeten.

Zonderland had ook weinig keus toen een medisch specialist hem begin dit jaar vertelde dat een ontsteking in zijn rechterschouder de functie-uitval van twee spieren veroorzaakte en revalidatie maanden zou duren. Een meerkamp kan hij daardoor niet turnen, maar de rekstok – gelukkig voor Zonderland zijn sterkste onderdeel – maakte hem niet helemaal werkloos. Met dank aan de vele vluchtelementen, die de schouder amper belasten.

Zijn enige probleem was de *Rybalko*, waarbij hij aan één arm ronddraait om na een vlucht met anderhalve schroef de rekstok weer met twee handen vast te pakken. Zonderland kan onmogelijk met zijn rechterarm afzetten en bedacht dat de enige oplossing was de schroef dan maar links in te zetten en gespiegeld uit te voeren.

Een tegennatuurlijke beweging die volgens kenners onmogelijk is aan te leren. Maar hun stelling wordt gelogenstraft door het coördinatiewonder Zonderland, die de omgekeerde draaiing al na enige maanden onder de knie had. En wel zo goed dat hij vijf weken geleden bij wereldbekerwedstrijden in Moskou het door sportkoepel NOC\*NSF vereiste vormbehoud voor 'Peking' kon tonen. Trots: „Ik heb zelfs het gevoel dat ik de Rybalko beter beheers dan voorheen.“

Zo'n oplossing is exemplarisch voor natuurtaent Zonderland, voor wie angst een relatief begrip is. Waar de meeste turners uit vrees voor een zware val ingewikkelde vluchtelementen moeizaam aanleren, ziet Zonderland geen drempels. Mede door zijn oudere broers Johan en Herre, die hem bij de turngroep in Lemmer, waar Epke zeventien jaar geleden begon, naar voren schoven als er wat nieuws uitgeprobeerd moest worden.

Het proefkonijn begreep destijds niet dat hij 'gebruikt' werd, maar is zijn broers er nu dankbaar voor. Met een glimlach: „Het was altijd: 'Laat Epke het eerst maar proberen.' Vermoedelijk omdat ik de lichtste was en gemakkelijk opgevangen kon worden. Voor mij was het positief, want ik ben er vrijer door geworden. De tijd die andere turners nodig hebben om hun angst te overwinnen, sla ik over. Ik probeer een nieuw element onmiddellijk voor honderd procent uit te voeren.“

Maar is Zonderland bij het turnen dan nooit bang? Resoluut: „Nee, want ik beheers mijn lichaam zo goed dat ik bij vluchtelementen precies weet wanneer ik de rekstok moet loslaten. Want dat moment is bepalend; eenmaal in de lucht is er niets meer te corrigeren. En als het misgaat, heb ik genoeg controle om te reageren, zodat ik niet raar op de stok terechtkom of verkeerd val.“

De angstige momenten van Zonderland staan los van zijn turnoefeningen. Zo was er de mededeling dat deelname aan de Spelen

door zijn blessure in gevaar dreigde te komen: „De eerste drie weken na de diagnose heb ik in de rats gezeten.“ Dat maakte hem nerveus. Evenals de pogingen van collega-turner Jeffrey Wammes om zijn plaats bij de Spelen in te nemen. Bij de WK in Stuttgart had ook hij voldaan aan de limiet, maar verloor de strijd om één Nederlandse plek van Zonderland op minder dan eenhonderdste punt.

De druk die Wammes uitvoerde door via NL Sporter, de vakbond voor topsporters, uit te zoeken of de olympische kwalificatie van Zonderland wel reglementair was, maakte hem onzeker. De Fries is ook verontwaardigd. „Mijn relatie met Wammes is daardoor veranderd; de concurrentie is scherper geworden. Ik vind het redelijk dat hij antwoord wil op de vraag wat er gebeurt als ik niet naar de Spelen zou gaan. Dat had ik in zijn geval ook gedaan. Maar het is onsportief een jurist van NOC\*NSF de regels op vormfouten te laten navlooiën. Nee, zo zou ik niet hebben gehandeld. Ik zou me er niet lekker bij voelen iemand op die manier zijn ticket af te pakken.“ Om er lachend aan toe te voegen: „Je begrijpt dat ik meteen lid ben geworden van NL Sporter.“

De situatie waarin Zonderland buiten zijn schuld dit voorjaar belandde, dreef de druk danig op vormbehoud te tonen. „Ik had bij de wereldbekerwedstrijd in Moskou sterker dan ooit het gevoel: nu moet het gebeuren. Ik kan me niet herinneren dat ik bij voorgaande wedstrijden die druk zo sterk heb gevoeld. Toen de verlossende score op het bord verscheen, betekende dat een enorme opluchting.“

Zijn gedachten gingen op dat moment terug naar de revalidatieperiode, waarin Zonderland hulp kreeg uit onverwachte hoek. De turner kwam in contact met de Amerikaan Bob Cooley, een specialist in stretchen, die hij bij toeval leerde kennen op een centrum voor fysiotherapie in Wolvega. Cooley werd daar geïntroduceerd door een schaatsster met rugproblemen. De

Amerikaan kreeg in Nederland bekendheid toen een televisieploeg van Studio Sport opnamen van een behandeling maakte. Vooral de beelden van het vingerkraken bij Zonderland en de manier waarop Cooley de turner bijna letterlijk uit elkaar trok, bleven hangen.

Zonderland leek in Cooley's handen een onmenselijk lot te moeten dragen. In werkelijkheid viel dat mee, al had de turner, wiens nieuwsgierigheid als student geneeskunde ook was gewekt, aanvankelijk zijn bedenkingen bij de behandelingsmethode van de Amerikaan. Pas nadat hij bondsarts Liesbeth Lim naar Wolvega had laten komen en zij ook naar tevredenheid door Cooley was gekneet, verdween zijn scepsis. En nu doet Zonderland trouw de oefeningen van Cooley, die via de webcam vanuit Boston een oogje in het zeil houdt. Het voordeel? „Ik merk het vooral aan mijn houding; de schouders staan meer naar achteren. En ik heb meer controle; tijdens een oefening kan ik gemakkelijker corrigeren.“

- **Epke Zonderland turnt vanaf zijn vijfde onder leiding van Gerard Speerstra. Hij debuteert op de Spelen. Zijn doel: een medaille winnen op rek.**
- **Daarvoor gaat hij de moeilijkheidsgraad van zijn oefening danig opvoeren. „Als ik de nieuwe vluchtelementen snel oppik, heb ik een voorsprong op mijn concurrenten.“**
- **Zijn wedstrijddag: 9 augustus.**

Deel 7 in een serie olympische portretten.  
Lees voorgaande delen op [nrc.nl/olympiërs](http://nrc.nl/olympiërs).