

# Goed leren slaan met wandelstok

CaneXperience nieuwe sport voor senioren

Zelfverdediging met een wandelstok, dat is toch gewoon een kwestie van meppen? Klopt, knikt Jan Plomp, zij het ten dele, want vergeet de nuance niet. „Je moet wel weten hoé je moet slaan.“

Van onze verslaggever

De 71-jarige Nieuwedieper doet het onderdeel van zijn nieuwe sport voor ouderen, caneXperience, graag even voor. „Als je met een stok loopt, houd je die vast bij het handvat. Maar als je hem wilt gebruiken om jezelf te verdedigen, moet je hem om-draaien. Als je hem aan de onderkant vasthoudt en met het handvat slaat, kun je een veel grotere beweging maken en sla je dus ook harder.“



Jan Plomp, met een wandelstok tegen een achtergrond van kung fu-strijders. Bij 'sporten met een stok' gaat het er rustiger aan toe. FOTO GEORGE STOEKENBROEK

Paraplu

Kritische geesten zullen bedenken dat je wel kunt slaan met een stok, maar dat je dan zelf op de grond ligt; de stok is immers nodig als loophulp. Toch valt daar ook nog wel wat aan te doen: „Ik leer de mensen hoe ze stevig kunnen staan, er zijn een boel balansoefeningen.“ En bovendien, wel zo handig: de zelfverdedigingsmethode kan ook met een paraplu, als er tenminste een ouderwets, gebogen handvat aan zit.

Plomp geeft al jarenlang les in tai chi. Ook zijn 'sporten met een wandelstok' vindt zijn oorsprong in China. „Daar heb je chikung, een vorm van gymnastiek waarbij stokken worden gebruikt.“

Hij componeerde er zelf zijn caneXperience van. Een veelzijdig programma. „Eerst een warming up om de gewrichten los te maken. Dan chikung, dus gymnastiek met de stok en vervolgens massage met de stok.“

Al net zo'n verrassend onderdeel als de zelfverdediging. Met de stok in twee handen horizontaal achter de rug kan een stijve onderrug gemasseerd worden, bijvoorbeeld. „En als je last hebt van je schouder kun je het handvat gebruiken om accupunctuurpunten te masseren“, verduidelijkt Plomp.

Slotstuk van de les is het onderdeel 'het gebruik van de stok in andere omstandigheden', waaronder de zelfverdediging valt. De cursisten hebben dan ook al een rondje geheugentraining achter de kiezen. „Ze leren een reeks bewegingen die onthouden moeten worden.“

Het is geen uitputtingsslag. „Ook mensen die niet lang kunnen staan, kunnen meedoen. Veel bewegingen kun je namelijk ook op een stoel doen.“

De cursus gaat door als er een stuk of tien cursisten zijn. En slaat het aan, dan komt er ook nog een vervolgcursus met nieuwe oefeningen. Plomp mag dan 71 zijn, hij peinst er niet over om het rustiger aan te doen. „Ik zie het anders, ik vind: hoe ouder je wordt, hoe meer je moet bewegen. Dus als je zeventig bent moet je zeven keer per week lekker bewegen, als je tachtig wordt gaat dat naar acht keer per week en als negentig zou je twee keer per dag een wandelingetje moeten maken. Daar blijf je fit en gezond bij.“

Bovendien komt Plomp graag onder de mensen. „Door de lessen heb ik iedere dag sociaal contact. Voor en na de les is er koffie en thee. En met alle groepen doe ik ook af en toe iets gezelligs, dan gaan we uit eten of zo.“

