

Steeds meer mensen verlaten de gebaande paden van de competitiesport. Fitness, recreatief fietsen, hardlopen, golf en wandelen nemen in toenemende mate de plaats in van de traditionele teamsport en zorgen daarmee voor een aardverschuiving in het sportlandschap. De almaar toenemende individualisering weerspiegelt zich in de sport. Deze sporten worden wekelijks door duizenden bedreven, maar laten zich niet vertalen in uitslagen of standen. Toch heeft iedere sporter zijn of haar eigen verhaal en sportbeleving. Daar maken wij op de pagina FIT, iedere donderdag in de Schager Courant, ruimte voor. Wekelijks lichten we er een recreatieve sport uit.

## 'Tai Chi moet je in je leven inpassen, je kan het er niet zomaar naast doen'

# Tai Chi als levenswijze

**DEN HELDER - „Als ik cursisten in de supermarkt onderuitgezakt zie staan, dan spreek ik ze daar op aan. 'Wat heb ik je nou in de les geleerd?' Aan iemand zijn houding kan je zijn onzekerheid aflezen, bovendien vraagt krom staan om blessures”, meent Tai Chi leraar Jan Plomp.**

Tai Chi is een vechtkunst. Ondanks het woord 'vecht' spreekt er geen agressie uit de oefeningen die dinsdagmiddag worden gedaan. De bewegingen die de cursisten en hun leraar maken gaan in slow motion. Alleen de woorden van de docent wijzen soms op iets anders. Zo houdt hij zijn waaiers voor zich uit en zegt: „En dan steek je je tegenstander neer.” Ook zorgt het harde knalgeluid van een uitklappende waaiers voor een schrik-effect. Maar verder lijkt een waaiers een onschuldige wapen, wat kun je daar nou mee aanrichten? „Wel”, legt Plomp uit, „je kunt er mesjes tussensteken. Als je er dan mee uithaalt is het wel degelijk een wapen.” Bij de sport draait het niet alleen om vechten, maar ook om gezondheid, ontspanning en balans. Opmerkelijk is dat de houding van dieren een grote rol speelt bij Tai Chi. „Sta als een kraanvogel: stoer, met je borstbeen naar voren”, instrueert de docent bijvoorbeeld. „We gebruiken ook poses van apen en tijgers”, vertelt Plomp later. „Deze dieren leven lang en de Chinezen menen daarom dat je hun bewegingen moet nadoen.”

Nadat de cursisten de oefeningen hebben uitgeprobeerd, wordt de muziek aangezet. Oosterse muziek weerklinkt door de sportruimte. „Even die Chinees wat zachter zetten”, grapt Plomp. De klanken, de vechtbewegingen en de kalme stem van Plomp hebben iets rustgevends. Met een ernstig gezicht volgen de leerlingen de bewegingen van hun leraar. Als ze het alleen moeten doen, blijkt hoe lastig de sport is. Er verschijnen diepe denkrimpels op de gezichten en één zegt: „Wacht even hoor.” Ton van Yperen, die oorspronkelijk uit Schagen komt, lijkt het meest vertrouwd met de handelingen. Hij beoefent de sport dan ook al zestien jaar.

Tai Chi doe je niet alleen in de les, maar ook thuis. Tijdens zijn les zegt Plomp regelmatig: 'Oefen dit thuis'. „Als je dat niet doet, raak je achter. Tai Chi moet je echt in je leven inpassen. Het is niet zo als met aerobics, dat je een keer in de week komt en er verder niks aan doet. Je merkt dan dat de andere leerlingen die wel thuis oefenen verder zijn dan jij.” Het duurt erg lang om Tai Chi onder de knie te krijgen. „Sommigen denken dat ze het na één les al kunnen, maar je hebt minstens een jaar nodig. Je kunt jezelf pas een gevorderde noemen als je duizend lessen hebt gehad.”

Niet alleen de sport leren duurt lang, ook het vinden van de juiste leraar. „Het moet klikken, dat is erg belangrijk. Zelf had ik al drie docenten gehad voordat ik eindelijk de juiste vond”, vertelt Plomp. Uiteindelijk heeft deze docent, Ed Albers, hem opgeleid als zijn opvolger. Een bevredigend beroep waarmee je levens kunt redden, ondervindt Plomp. Zo lag een leerling van hem eens in de OK. Ze hoorde de zuster zeggen: „We raken haar kwijt, haar ademhaling is niet goed.” De Tai Chi leerling dacht aan de diepe buikademhaling die zij tijdens de lessen had geleerd. Nadat ze deze had toegepast riep de zuster verheugd: „Hee, ze komt terug!”



Tai Chi is als vechten in slow motion.

FOTO MICHEL VAN ZWIETEN



Ton en Sita van Yperen.

FOTO MICHEL VAN ZWIETEN



Estrella Geurtz.

FOTO JOHN OUD



Jan de Groot.

FOTO JOHN OUD

## Thuis gaan de stoelen opzij

Ton en Sita van Yperen doen al zestien jaar aan Tai Chi. „Wij zijn begonnen toen het in Schagen werd opgericht. Daar hebben we het een aantal jaar gevolgd.” Ton van Yperen glimlacht. „We raakten toen al op leeftijd.”

De lessen bevielen erg goed. Daarom besloot het echtpaar er mee door te gaan toen zij naar Den Helder verhuisden.

In hun nieuwe stad werden ze nog enthousiaster over de sport. „In Schagen werkten we nog niet met wapens, in Den Helder wel. We begonnen met een sabel. Ook kregen we les van een man die Tai Chi van een Chinees had

geleerd.” Hij vervolgt: „Ons lichaam is soepel gebleven dankzij Tai Chi. Ik zie veel mensen van mijn leeftijd achter een rollator lopen, dat hoef ik gelukkig niet.”

Zijn vrouw kan de voordelen van de sport beamen. „Vroeger struikelde ik nogal eens over steentjes. Nu kan ik veel beter in balans blijven.”

Het paar beoefent Tai Chi fanatiek. „We gaan vier à vijf keer per week. En thuis hebben we een grote woonkamer, daar zetten we regelmatig de stoelen aan de kant.”

Ze hopen nog lang door te kunnen gaan met hun passie. „Zolang ons lichaam het nog toelaat”, lachen ze.

## Een engel op de fiets

„Het was geweldig! Maar wel vreselijk vermoeiend”, lacht Estrella Geurtz na haar mountainbiketocht van drie uur. Ze volgt al ruim vijf weken het Body for Life programma, waarbij ze intensief sporten met gezonde voeding combineert. Haar vriendin Moniek stelde voor om woensdag in Bergen te gaan mountainbiken. Estrella nam de uitdaging aan, maar had het onderweg zwaar. „Er waren soms enorm steile punten, dan ging ik even lopen. Ongeveer halverwege brak mijn ketting af. Ik dacht: O nee, nu moeten we lopen. En we moesten nog ruim tweeëntwintig kilometer. Ik bleef mij verontschuldigen

tegenover Moniek, maar die zei: 'Ben je gek, dan lopen we toch gewoon.' Een man passeerde ons. 'Hebben jullie een groot of een klein probleem?' 'Ik ben bang een groot probleem', antwoordde Estrella. Gelukkig had de mountainbiker onder zijn zadel een apparaatje waarmee hij de ketting kon maken. „Willem Doll heeft mij gered”, vertelt Estrella dankbaar.

De tocht kon probleemloos voortgezet worden. „Het was grandioos. Eerst durfde ik niet zo goed de berg af, maar op een gegeven moment liet ik mij gaan en had ik zo iets van: 'Woehoe!'”

## Gedragen door het publiek

„Iedere stap was de moeite waard”, meent Jan de Groot uit Warmenhuisen. Hij heeft de marathon van New York uitgelopen. „Het was fantastisch. Niet alleen de loop zelf, maar ook wat er aan vooraf ging.” Samen met zijn vier 'loopbuddy's' leefde hij rustig naar de marathon toe, nadat hij donderdag in de VS was aangekomen. „We hebben de sfeer geproefd en een rondrit door New York gemaakt. Ik vond het ontroerend dat het eindelijk zover was.”

De Groot trainde namelijk acht maanden voor de marathon, zondag kon hij het waarmaken. „Mijn tijd was 4.22,22. Ik had niet verwacht dat

het zo heuvelachtig zou zijn. Ik dacht dat de straten van New York vlak waren, maar die lopen behoorlijk omhoog. Vooral het laatste stuk bij Central Park had ik het zwaar.” Maar stoppen kwam niet in hem op. „Ik werd door het publiek gedragen, zij bleven aanmoedigen en juichen. Aan de kant was het één groot feest: er waren wel tweeënhalve miljoen toeschouwers.”

Op het vliegveld van New York, op weg naar huis, kwam De Groot de winnaar van de marathon tegen: de Keniaan Martin Lel, die een tijd had van 2.09,04. „Wij zijn samen op de foto geweest.”