

De Nieuwe Antwerpenaar leert kungfu

“Noem dit gerust vechtkunst”



In juni is Antwerpen klaar voor een stevige portie triatlon en vechtsport. Iedereen mag deelnemen aan de Antwerp Triatlon en de school 'Zhen Wu' biedt workshops in Chinese vechtsporten aan. Onze reporter ging op pad voor een avondje kungfu. Achteraf voelde hij zich stijf, maar ook bevrijd. Tekst: Ive Van Orshoven | Foto's: Tim de Weerd

Stijf, stijf, stijf... Gelukkig typt een reporter niet met zijn benen, anders was dit artikel nooit op tijd klaar geraakt. Een dag na mijn kennismaking met kungfu weet ik dat de vechtsport niet in twee woorden uit te leggen is, maar ook dat mijn hele lijf ervan kraakt.

Soepelheid en focus

Aan de opwarming ligt het niet. We begonnen rustig, met enkele rondjes stappen rond de zaal. Meester Li Jianlong vraagt me met de armen te stoten, of met de benen te trappen. Makkelijk, zou je denken. Micha Onzia, rechterhand van meester Jianlong, denkt er anders over. “Bij kungfu moet je lang aan de basis schaven. Terwijl je stapt, moet je bijvoorbeeld goed

door je knieën gaan. Ik zie dat je houding verkrampd is. Alles draait om soepelheid. En om focus. Vergelijk het met drummen: iedereen kan op een drumstel meppen. De kunst is om dat met de juiste intensiteit en in het juiste ritme te doen. Ik concentreer me intens. Dat is belangrijk bij elke vorm van kungfu.”

Noord en zuid

Elke vorm? Hoeveel vormen zijn er dan wel? Micha: “Te veel om op te noemen. Kungfu is een verzamelnaam voor Chinese vechtkunsten die al duizenden jaren bestaan. Meestal worden ze onderverdeeld in noordelijke en zuidelijke stijlen. In het noorden ligt de nadruk op de benen. In het zuiden, waar de Chinezen traditioneel minder plaats hadden in huis,

