

deel 4
Pilates

deel 5
Kungfu

deel 6
Rollersport

werken ze meer met de vuisten. Meester Li Jianlong is een specialist van de noordelijke Ziranmen-stijl."

Laagdrempelig

Micha nodigde me uit op de training Ziranmen 'omdat die laagdrempelig is'. De bewegingen zijn inderdaad eenvoudig. In het begin toch. Na een half uurtje schakelt meester Jianlong een versnelling hoger. Ik kan niet meer volgen. De enige aanwijzingen die de meester geeft, zijn nummers. "Ze oefenen een soort dans, een choreografie", legt onze cameraman uit. Waarom kan iedereen volgen, behalve ik? "Misschien omdat ze al enkele jaren les volgen?"

Serge (38) komt hier al drie jaar. Meester Jianlong duidt hem aan om samen de volgende oefening te doen. Ik moet de pols van Serge stevig vastpakken. Zeven tellen later lig ik op de grond.

Serge: "Die choreografie van zonet was eigenlijk een opeenvolging van bewegingen. Die dienen om je te beschermen. Want Ziranmen blijft natuurlijk een vechtsport. Ik doe trouwens al aan vechtsport sinds mijn tiende. Thaiboks, kickboks, noem maar op. Uiteindelijk ben ik hier beland omdat deze school zo gemoedelijk is. Niemand ziet je als een concurrent, zelfs niet als je een competitiegevecht aangaat."

Serge draait de rollen om. Hij legt me uit hoe je

een agressieveling aanpakt. Bij elke stap toont hij waar de tegenstander gevaarlijk kan zijn. "Bij deze greep kan hij nog op je teen trappen. Dan breng je best je been naar achteren en zet je het in de knieholte van je aanvallers. Bij kungfu moet je altijd denken waar je nog kwetsbaar bent." Zo lever ik mijn eerste gevecht sinds de lagere school. Fascinerend. Maar ook bevrijdend. Vechten voelt verrassend natuurlijk aan, bedenk ik. In de natuur is het de meest normale zaak. Alleen hebben wij die behoefte verdrongen.

Geen agressiviteit

Soepelheid, focus, denkwerk, snelheid: met kungfu oefen je zowat je hele lichaam. Dat vindt Geert (34) ook. Hij doet al 23 jaar aan vechtsport. Kungfu

betekent voor hem vooral rust. "Mezelf verdedigen, dat kon ik al sinds mijn vijftiende. Kungfu was drie jaar geleden een echte ontdekking. In deze kungfuschool

leerde ik positief te denken. Ik leef veel bewuster. Kungfu is voor mij een filosofie. Het is dan ook geen toeval dat ik onlangs ben beginnen mediteren. Kungfu heeft een boeddhistisch kantje. Het mag dan een vechtsport zijn, voor agressiviteit is hier geen plaats. Noem het liever een vechtkunst." Geert slaat de nagel op de kop. Een kunst, duizenden jaren gerijpt.

"Concentratie is de basis van kungfu"

Wil u onze reporter in actie zien?
Surf naar www.sportingA.be
voor een filmpje.

Vechtsport- en triatlonmaand

In juni kan u deelnemen aan de recreatieve Antwerp Triatlon. Voor de kinderen is er de Just 4 Fun Kidstriatlon.

En wat met de vechtsport? De school Zhen Wu biedt kungfu- en tai-chi-workshops aan. Het Barock Meditation-project is dan weer een mengvorm van kunst en sport. Nicolas De Troyer speelt orgelmuziek en inspireert verschillende tai-chi-beoefenaars. Het geheel wordt verrijkt met de poëzie van Frank De Vos.

www.sportingA.be

