

Sierlijk, maar zeker dodelijk

Tegenstander observeren met handen in gevechtshouding * Stoten en trappen op kussens

Michelle Franssen

Den Helder * Als een vlinder dansen we naar voren. De armen maken sierlijke bewegingen. Lichtjes raken de voeten de grond. „Genoeg gedanst”, roept Richard Colli dan. Waarna we onze aanvallers van ons afduwen. Want we zijn hier niet om te dansen. Al is de sport die we beoefenen soms net een dans. Pencak Silat. Sierlijk, maar dodelijk. De sierlijkheid is eigenlijk een manier om te verbloemen dat er een vechtsport beoefend wordt, zodat er ook overdag getraind kon worden. De sport is ontwikkeld in Indonesië. In de tijd dat de eilandengroep onder het Nederlands bewind stond, waren verdedigingsporten verboden, eveneens als het op zak hebben van wapens. Daarom worden er vandaag de dag nog wapens gebruikt als waaiers, golok (klein kapmes) en celurit (sikkel). Vandaag doen we de jurus (loop-

vorm) Manyang Terbang twee. Voor de meeste leden is de loopvorm nieuw. Mas (leraar) Richard Colli van Manyang Den Helder legt daarom bij elke beweging uit waar de tegenstander vandaan komt en waarom we nu juist die beweging doen. Het is een mix van sierlijke bewegingen en dodelijk aanvallen. We stoten, trappen, draaien en vegen de benen weg van de denkbeeldige tegenstanders. Na het vegen blijven we even rustig op de grond zitten met de handen in gevechtshouding. Even de tijd nemen om de tegenstander te

Verdediging ook geschikt voor vrouwen

observeren. Na een stuk of vijf bewegingen zoeken we een partner om de serie mee te oefenen. Ik heb Renske Colli, de vrouw van Richard, tegenover me. „Mijn zusje deed jiu jitsu en ik wilde ook graag een vechtsport doen. Maar niet hetzelfde als haar, want dan zou ik onder haar moeten beginnen”, lacht Renske. „Ik heb een proefles Pencak Silat gedaan en vond het gelijk leuk. Het is de veelzijdigheid. We oefenen de ene les sparren, de les erna doen we stoten en trappen op kussens en de les erna doen we een loopvorm.” Olga Agterberg (42) is het daar mee eens: „Door de veelzijdigheid is het ook zo geschikt voor vrouwen. Als je van hard houdt, kun je jezelf erin vinden, maar als je sierlijk bent, kan je er ook veel mee. Maar sierlijk kan ook heel hard zijn.” Als onderdeel van de warming up deden we een korte loopvorm. De spieren moeten goed opgewarmd

Uit de schaduw

In deze rubriek laten we wekelijks ons licht schijnen over sporten die normaliter nauwelijks de kolommen van de krant halen. Vandaag: Pencak Silat

zijn. We gaan trappen hoog in de lucht, maar moeten ook vaak diep door de benen zakken. De Lathian Manyang Sato, is één van de zestien verschillende 'opwarmingoefeningen'. Deze loopvorm heeft in tegenstelling tot alles wat ik gewend ben slechts vier bewegingen. Nog nooit had ik een loopvorm zo snel door. Aan de kant werd op trommels geslagen door de 'band'. We deden de loop steeds sneller en de muziek volgde ons tempo. Pencak Silat heeft meerdere wedstrijdvormen. Zo is er de seni (wie het mooist zijn jurus loopt) en de tanding (sparren). Hierbij draagt

iedereen een pantser, maar er wordt full contact gevochten. De sport heeft veel verschillende stijlen. Manyang, wat wesp betekent, komt uit het dorp Sumberpucung (Oost Java) en is ontwikkeld door de adellijke familie Setiyo. Guru C. Don Kessing, nog steeds de leraar van de gebroeders Colli, haalde de sport vervolgens naar Nederland. Samen met broer Patrick begon Richard in het Trefpunt in Julianadorp. Wekelijks op zaterdagochtend/middag geven ze les in de bokszaal van sportschool Bodyfit. Na één les waren ze verkocht. Inclusief ondertekende.



Renske en Richard Colli, niet de enigen die verkocht zijn aan Pencak Silat.

FOTO HDC MEDIA