



Sander en Bart van Doorn waren in het jeugdtoernooi twee van bijna tweehonderd deelnemers aan het Open clubkampioenschap van Manyang Heerhugowaard. Foto Martin de Haan

## PENCAK SILAT; SPORT EN TRADITIE IN HONDERDEN VERSCHIJNINGSVORMEN

# Springen als de bliksem

DOOR JAN DOUWES

HEERHUGOWAARD - Sissend verlaat de lucht de longen bij elke stoot of trap. Utdelen, incasseren, herstellen, terug naar uitgangspositie. Sierlijke bewegingen dienen ertoe gaatjes in de verdediging van de opponent te vinden of te forceren. Maar de gratie komt op het tweede plan als het gaat om pencak silat tanding.

Het tanding is immers de full-contact variant van de oorspronkelijk Indonesische verdedigingskunst. Dan zijn treffers op het lijf, of liever op het harnas dat dat omhult, alles wat telt. Remco Koper, algemeen coördinator op de Open Clubkampioenschappen van Perguruan Pencak Silat Manyang in sportcentrum Waardergolf in Heerhugowaard legt uit: „Tanding is één van de vier ‘gezichten’ van

pencak silat. Daarnaast zijn er het *seni*, vergelijkbaar met het lopen van een kata in het karate, en het *gerak sepat*, de pure zelfverdediging. Tenslotte is er het spiritueel en mentaal aspect, wat zich niet zo makkelijk laat vertalen naar het Indonesisch.” Sommigen betreuren het dat in het tanding veel van de stijl verloren gaat. Anderen vinden dat er teveel regels zijn gekomen. „In het zuivere pencak mag alles”, verzuchtte iemand. „Maar ja, dan blijven ze af en aan rennen met stretchers, dus ergens is het ook wel begrijpelijk.”

### Stijlen

Pencak silat kent honderden stijlen. Het land van herkomst is immers een bijkans onmetelijke archipel, waar de verdedigingskunst zich op afgelegen plaatsen op eigen wijze ontwikkelde. Elk dorp had zo zijn eigen stijl.

### PENCAK SILAT

Pencak silat is in Nederland met enkele duizenden beoefenaars een betrekkelijk kleine sport. Liefhebbers van stijl en gratie komen er volop aan hun trekken, maar wie de mat op wil voor de tanding-variant mag geen watje zijn.

Dit werd nog eens versterkt door koloniale overheersers als Japan en Nederland, die niet toestonden dat de bevolking zich bekwaamde in zelfverdediging. Daardoor oefende men achter gesloten deuren, zodat ook families hun eigen stijl ontwikkelden. Zo ook de adellijke familie Setiyo, in Sumber Pucung op Oost-Java. Don Kessing werd als landmeter namens de koloniale kadastrale dienst op expeditie gestuurd naar Nieuw-Guinea. „We moesten nog voorbij de Baliemvallei.

We zaten daar tussen de mensenvreters. Een zoon van de familie Setiyo was ook expeditielid. Uiteindelijk werd ik opgenomen in de familie en ingewijd in het manyang, wat wesp betekent, hun huisstijl van pencak silat.”

Pas nadat de Nederlanders in 1949 de Indonesische onafhankelijkheid erkenden, kon het pencak silat, wat overigens vertaald naar het Nederlands ‘grillige sprongen als de bliksem’ betekent, vrijelijk naar buiten treden. Kessing kwam naar Nederland en stichtte in 1978 in Krommenie de eerste Manyangschool. Inmiddels heeft die ook vestigingen in Heerhugowaard, Den Helder, Purmerend, Dordrecht en zelfs twee in België. De inmiddels 72-jarige Kessing mag zich ‘guru’, grootmeester, noemen, heeft de achtste dan en traint dagelijks nog twee tot vier uur.

In de pauze was er een demonstratie verzorgd door samenwerkende scholen, waarin de liefhebbers van stijl meer aan hun trekken kwamen. Negen spelers, want zo worden de beoefenaars van pencak silat genoemd, gaven een show van schijngevechten de golok, een lange dolk, maar ook met gebruiksvoorwerpen die konden dienen als wapen, indertijd daartoe genoopt door het geniep waarin de oefeningen moesten gebeuren. Voorbeelden daarvan waren een sikkel, maar ook, minder voor de hand liggend, waaiers waarin zomaar scheermessen verborgen konden zijn.

### Stretchers

Stretchers waren niet nodig, gisteren in de Waardergolf, maar de EHBO-ploeg en de ringarts hoefden niet veel stil te zitten. Zoals toen in het manentoernooi de Helderse Mar-

tijn Pas door een technisch knock-out werd uitgeschakeld door de Groninger Andreas de Valk. „Ik probeerde de stoot nog te ontwijken maar ving hem op met mijn adamsappel. Ik was wel een paar minuten van de wereld.” Stoten en trappen naar kruis, keel en hoofd zijn in het tanding niet toegestaan, toch werd De Valk uitgeroepen tot winnaar van de partij. „Ik dook ook zelf, dus de scheidsrechters oordelen dan dat de stoot op het lijf gericht was”, begreep Pas. „Ik ga nu nog harder trainen, en dan moet het volgend jaar beter.”

Bij de dames tot 63 kilo won de Purmerendse Minouche van der Hoeven. Don Kessing: „Zij is echt een supertalent. Ik wil haar dolgraag uitzenden naar het WK, maar daar moet nog wel geld voor komen...” Wat onderstreept dat pencak silat in Nederland nog een kleine sport is.