

Minouche van der Hoeven een groot Pencak Silat Manyang talent:

Gemotiveerder dan ooit



Minouche traint met haar trainer Danny voor wedstrijden. Foto: Johan Koopmans

PURMEREND ► Minouche van der Hoeven werd in december derde op het wereldkampioenschap Pencak Silat Manyang.

De Purmerendse Minouche is in aanraking gekomen met de traditionele Indonesische krijgskunst via haar overbuurmeisje.

'Ze liet de sport zien in een boekje vol met ook andere sporten, maar ik was gelijk een voor deze vechtsport', vertelt Minouche.

Pencak Silat Manyang

De sport is een vrij onbekende sport meldt de trainer van Minouche, Danny Sluyters: 'Als ik buiten onze sport aan iemand vertel wat voor sport ik doe, vragen ze welk nummer het is op de menukaart van het plaatselijke Chinese restaurant. De Manyang in de

naam van de sport betekent wesp en is bodacht door de meester. De sport onderscheidt zich van andere sporten doordat wij onder andere eerder naar voren gaan bij aanvallen. Wel heerst er bij onze sport een vriendelijke en gebroederlijke sfeer.'

Wereldkampioenschap

Minouche vervolgt: 'Voor het wereldkampioenschap heb ik veel getraind. Ik doe deze sport inmiddels elf jaar, maar ik ben sinds ik wedstrijden doe veel gemotiveerder geworden. Ik vind het prettig om een doel te hebben: ik kan dan ergens naartoe trainen.' Minouche kwam bij het wereldkampioenschap uit voor Nederland, wat betekent dat ze de hoogste score van het land had. Bijna alle landen waren er en uiteindelijk werd de Nederlandse derde.

Danny: 'Tijdens de trainingen, die nu vooral op wedstrijden zijn gericht, trainen we met name de snelheid, behendigheid en doelgerichtheid. Dit komt allemaal aan bod tijdens een wedstrijd: zodra je ergens een fout of een kwetsbaarheid van de tegenstander ziet moet je er meteen op kunnen reageren. Snel reageren en tempo maken is het belangrijkste tijdens een wedstrijd.'

Toekomstplannen

In de toekomst wil Minouche nog beter worden én meer wedstrijden winnen. Het niveau van Minouche wordt steeds beter. Danny: 'Ik train Minouche al vijf jaar en daarvoor had ik ook al meer dan twintig jaar ervaring met het lesgeven, maar je merkt echt dat er steeds meer vaart in haar wedstrijden zit.'

Wesley Dekker