

Waarom taolu wedstrijden belangrijk zijn

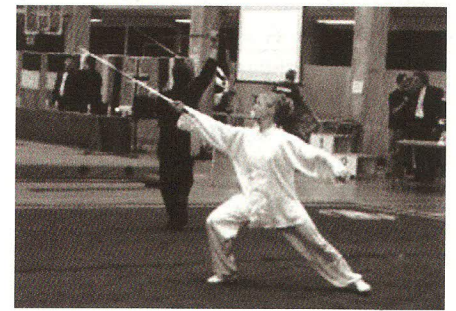
EEN VAN DE MANIEREN WAARMEE CHINESE KRIJGSKUNSTEN ZICH ONDERSCHIEDEN VAN ALLE ANDERE IS HET BELANG DAT ER IN DE TRAINING WORDT GEHECHT AAN HET UITVOEREN VAN VORMEN OF TAOLU'S¹. DE LAATSTE DECENNIA NEEMT HET BELANG VAN SANDA², QINNA³ EN TUISSHOU⁴ WEL TOE, MAAR OP DE MEESTE KAMPIOENSCHAPPEN, ZEKER IN DE CHINESE VOLKSREPUBLIC, WORDEN BIJNA UITSLUITEND TAOLU-WEDSTRIJDEN GEHOUDEN.

Sinds 2009 kreeg ik twee keer de kans om aan een kampioenschap in China deel te nemen. Op verzoek van Feng Gui, mijn taijiquan-leraar in die periode, nam ik in 2009 deel aan het provinciaal kampioenschap wushu van de provincie Hubei en in 2012 was ik één van de weinige buitenlanders die deelnamen aan het 7e Internationale Wushu kampioenschap van Hong Kong.

In beide gevallen viel het mij op dat een vrij heterogeen gezelschap van beoefenaars zich had ingeschreven. Niet alleen waren zowat alle leeftijden vertegenwoordigd, zowel bij mannen als bij vrouwen, maar ook een zeer groot aantal stijlen. De sfeer was opperbest, feestelijk bijna, en alhoewel winnen altijd belangrijk is, leek het mij dat deelnemen

minstens even hoog werd aangeslagen. Vooral in de competities voor groepen viel het mij op dat velen vooral voor het plezier en de ervaring deelnamen en daarbij hun uiterste best deden om een aanvaardbare prestatie neer te zetten, alhoewel de technische perfectie vaak wat achterwege bleef.

Als ik dit vergelijk met de situatie hier in Europa dan stel ik vast dat bij ons de meeste kampioenschappen taolu slechts een beperkte aantrekkingskracht hebben. Er wordt zelden gewerkt met leeftijdscategorieën en er zijn slechts weinig kampioenschappen die de gemiddelde amateurbeoefenaar tot doelgroep heeft. Daardoor krijg je een zeker afschrikkingseffect zodat een heleboel mensen



KIM VAN HORENBEKE MET UITVOERING 42 TAIJJIAN

liever op de zijlijn blijven staan in plaats van mee te doen. En dat is spijtig, want deelnemen aan een taolu-wedstrijd is zeer belangrijk voor je eigen ontwikkeling en evolutie binnen je stijl.

Ik zie hiervoor de volgende redenen:

- Taolu's bevatten de essentie van je stijl en door taolu's te trainen oefen je de vaardigheden die je voor je technieken nodig hebt. Wanneer je in het vooruitzicht van een kampioenschap intensiever traint zullen je basisvaardigheden toenemen en zal ook je techniek verbeteren.
- Taolu's zijn als een woordenboek van je stijl: alles ligt erin vervat. Wanneer je traint voor een kampioenschap dan word je, meer dan op een gewone training, gestimuleerd om de taolu's hele-

¹ Taolu of 'Vorm' is een ingestudeerd schijngevecht; soms met een denkbeeldige tegenstander, soms met meerdere gewapende tegenstanders.

² Sanda of San shou is een vorm van Chinese zelfverdedigingskunst en vechtsport. Het bestaat uit het vrije gevecht (free-fighting) en bevat diverse onderdelen van stijlen binnen het wushu.

³ Qinna is de naam voor (gewrichts)klemtechnieken, die worden gebruikt om een tegenstander onder controle te krijgen.

⁴ Tuishou of pushing hands is een oefening met partner waardoor je leert voelen en waarnemen waar, bij jezelf en je partner, gebrek aan bewegingsvrijheid ontstaat.

Wanneer je traint voor een kampioenschap word je gestimuleerd om ook het kleinste detail goed te begrijpen



SAMEN MET COLLEGA'S LEERLINGEN IN EEN GROEPSUITVOERING VAN DE 42 VORM

maal te vatten en ook het kleinste detail goed te begrijpen. Dit heeft een grote impact op de fundamentele kennis van je stijl.

- Wanneer je een taolu op competitie-niveau gaat lopen dan gaat het er niet alleen om fysiek de lat hoger te leggen. Minstens even belangrijk is, dat je bij de uitvoering van de taolu een verhaal vertelt, met achter elke techniek duidelijk afgelijnde intenties die passen in het groter geheel. Dit leer je door te trainen voor een competitie. Bij gewone dagelijkse trainingen komt dit aspect doorgaans minder aan bod en is alles een beetje matter, met minder spirit.

- Wanneer je beslist hebt mee te doen aan een kampioenschap dan ga je psychologisch helemaal naar de datum van de wedstrijd toelevan. Het is het moment waarop je die ene, zo perfect mogelijke, prestatie moet leveren en je leeft naar de piek toe. Wanneer het eenmaal zover is en je op de mat staat, dan spelen zenuwen zeker een grote rol. Maar je hebt ervoor getraind en je levert de

prestatie waarvoor je je geëngageerd hebt. Nadien volgt er altijd een moment van opluchting en tevredenheid. Je hebt je doel bereikt en als de punten ook nog meevallen dan zal dit gevoel nog sterker zijn. Als mens hebben wij behoefte aan momenten waarop wij kunnen terugblikken op een prestatie en zo'n wedstrijd kan daar deel van uitmaken.

Natuurlijk blijft het voor de meeste beoefenaars niet zo evident om uit eigen beweging de uitdaging van een wedstrijd aan te gaan. Daarom dat de leraren en coaches een belangrijke rol te spelen hebben in dit verhaal. Zij moeten de leden van hun club stimuleren om mee te doen en vooral de jeugd hierin betrekken. Elk initiatief voor jeugdwedstrijden is daarom ook zeer belangrijk. Daarnaast worden er heel wat interessante wedstrijden georganiseerd waar niet alleen de top aan deelneemt. Wedstrijden die breed willen gaan en deelnemers rekruteren uit alle categorieën van beoefenaars zijn zeer belangrijk om ie-



COMPETITIE IN XIANGFANG MET DE AUTEUR ALS ENIGE BUITENLANDSE DEELNEMER

dereen de kans te geven aan een competitie deel te nemen.

MARC HEYVAERT IS PRESENT OP HET NEDERLANDS TAIJIQUAN FESTIVAL VAN 8 NOVEMBER A.S.

HIJ GEEFT ER EEN LEZING: HET SUCCES VAN TAIJIQUAN IN CHINA IN DE 19E EEUW.

EN EEN WORKSHOP: TUI SHOU - HAN DEN DUWEN.