

ANDERS BEKEKEN aandacht voor de achtergrond bij de sport van het weekend



▲ Wilfried Yard geeft Kick Fun, kickboksen en Tae Bo in sporthal Lunetten. FOTO MARNIX SCHMIDT

Op zoek naar leden

Martial Arts Week initiatief Vereniging Sport Utrecht

UTRECHT | Voor de tweede keer kroop een bonte verzameling van gevechtssporten in en rond Utrecht onder de paraplu van de Martial Arts Week. Aan het einde van de rit op bezoek bij het Tae Bo klasje van Wilfried Yard. „Dit is een vuist, je moet echt in je handen knijpen.”

MARC HOEBEN

De springtouwen komen uit de tassen. Wilfried Yard zet een paar energieke passen richting de beatmaster, draait de volumeknop met een flukse beweging naar rechts en dan begint het. „Oké, mensen, daar gaan we.” In één klap verandert de zaterdagochtendrust in het kleine zaaltje van de Utrechtse sporthal Lunetten in een groep die bij het bewegen met elastiek aan elkaar lijkt te zitten. Iedereen is met een ontspannen glimlach binnen gekomen. In mum van tijd staan de gezichten strak van inspanning. Het touwtje is een instrument voor de warming-up van de les Tae Bo van Yard, spreekwoordelijk dient het als de bekende zweep. De klanten laten zich met alle liefde geselen, al is het alleen al door het aanste-

kelijke enthousiasme van Yard.

De eigenaar en tevens instructeur van het naar hem vernoemde Yard Gym is van het type gespierde spijker. Een soort wandelend droomdoel voor de deelnemers aan de klassen. Een betere reclame bestaat er niet. Of, nou, bekent Yard, hij wilde wel eens kijken, hoe dat werkte met de Martial Arts Week. Hij noemt het 'een heel goed initiatief' van Vereniging Sport Utrecht (VSU). „Het is de eerste keer dat ik meedoe. Ik kan altijd wel wat nieuwe leerlingen gebruiken.” Gevechtssporten, vaak werkend met kleine groepjes in kleine zalen, hebben het lang niet altijd makkelijk. De VSU hoopt meer mensen aan het sporten te krijgen en dus een duwtje te geven richting een gezonde levensstijl; de clubs en de sportschoolhouders azen ondertussen op een nieuwe instroom door de Martial Arts Week. Maar of het ook zo werkt? „Ik had geen hoge verwachtingen,” zegt Yard. „Maar dan nog is het me wel een beetje tegengevallen. Ik heb deze week slechts twee nieuwe leerlingen voor kickboksen gehad.”

Aan zijn gedrevenheid kan het niet liggen. Yard is op maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag te vinden in sporthal Lunetten. Hij geeft trainingen in Kick Fun, kickboksen en Tae Bo. Het laatste heeft hij overigens een tikkeltje veranderd in Taibo. „Ik

geef er mijn eigen draai aan.”

Tae Bo is een samentrekking van Tae Kwon Do, de Koreaanse variant van karate, en boksen. Het is eigenlijk veel meer een vorm van 'droog' oefenen dan een heuse gevechtssport, ooit ontsproten aan het brein van Billy Blanks. De Amerikaan overwon in zijn jeugd door het vele trainen een fysieke achterstand door een heupafwijking. Begin jaren tachtig bedacht hij de Tae Bo workout met intensieve drills van boksbewegingen en karatetrappen. In de jaren negentig verspreidde het zich razendsnel als het nieuwe fitnesswonder door Europa.

De populariteit had deels met de persoonlijkheid van Blanks te maken. Hij werkte als personal trainer van zangeres Paula Abdul en acteerde eind jaren tachtig en begin jaren negentig in films als Tango & Cash en The Last Boy Scout. Zijn laatste filmrol, Jack & Jill, dateert van 2011. Van het witte doek naar sporthal Lunetten, het is deze zaterdag een kleine stap, met Wilfried Yard als de Billy Blanks van Utrecht. „Maar Wilfried maakt het nog veel gevarieerder,” zegt Carola Roeleveld, die zich al twee jaar onderwerpt aan het programma. „Het is echt leuk, veel leuker dan gewoon naar de sportschool gaan. Ik doe sinds kort ook aan kickboksen. Ha, dat had ik echt nooit van mezelf verwacht.”