

Capoeira is meer dan een gevechtssport

Tijdens Martial Arts Week kan iedereen kennismaken met exotische gevechtssporten. Eén van de sportverenigingen die zijn deuren opent is Planeta Capoeira.

UTRECHT - Martial Arts is een verzamelnaam voor een aantal gevechtssporten, zoals kickboksen, kungfu en taekwondo. Ze hebben allemaal één ding gemeen: het gaat om meer dan alleen het gevecht. "Bij ons ligt de nadruk op persoonlijke ontwikkeling. Kinderen en volwassenen gaan zelf uitzoeken waar ze goed in zijn binnen de Capoeira", zegt Heide Hollands wiens Braziliaanse man Doda, Planeta Capoeira opzette en alle lessen zelf geeft. De Braziliaanse gevechtssport staat volgens haar bekend als een dans. "Mensen denken bijvoorbeeld aan ballet. Het is wel degelijk een gevechtssport, maar ook een spel. Er zitten er danselementen in, maar ook acrobatiek en veel verschillende bewegingen uit alle gevechtssporten. Wel allemaal zonder full body contact." Tijdens de lessen komen alle elementen aan bod. "We beginnen met een warming up op de muziek van Capoeira. Als de deelnemers individueel oefeningen gedaan hebben

die gericht zijn op technieken, gaan ze met z'n tweeën 'spelen': de één verdedigt de ander valt aan." De lessen worden afgesloten met een groepsmoment. "We gaan met z'n allen in de kring. Er wordt muziek gemaakt en geklapt. Daar wordt het spel gespeeld op het ritme. Dat kan langzaam zijn met dierlijke bewegingen die laag bij de grond worden gemaakt, of heel snel met salto's en trappen." De groe-

'GEEF DE BOKSBAL MAAR EEN KNUFFEL. HIJ IS JOUW BESTE VRIEND'

pen worden grof op leeftijd ingedeeld. "De jongeren trainen met leeftijdsgenoten tussen de 4,5 en 12 jaar oud. Zo leren ze elkaar helpen, omgaan met anderen en zichzelf te beheersen." Hollands benadrukt dat beheersing een belangrijk element is in Capoeira. "Je traint zonder elkaar te raken. Daar is discipline voor nodig." Zij spreekt de weerstand die mensen hebben tegen gevechtssporten tegen. "Je leert hier juist omgaan met emotie. Het is een spel en je hoeft elkaar niet te raken om te laten zien dat je dat wel had kunnen doen. Dat leren we de kinderen, die rennen naar de boksbal en denken: we gaan los. Dat zeggen wij: geef hem maar een knuffel



In Capoeira zitten veel verschillende bewegingen uit gevechtssporten, maar ook acrobatiek en danselementen.

Foto: Humphrey Daniels

want die boksbal is jouw grootste vriend. Je gaat ermee trainen, maar mag het niet aanraken." Tijdens Martial Arts openen 37 verenigingen hun deuren. Zij bieden 29 soorten gevechtssporten aan. Ook wordt

geld ingezameld voor War Child. Het goede doel heeft principes die in de oosterse gevechtssporten belangrijk zijn, zoals het vertrouwen in anderen, zelfvertrouwen en het ontwikkelen van respect.

Info Martial Arts Week

Van zaterdag 18 tot en met zondag 25 januari kan iedereen gratis meedoen aan lessen bij 37 verenigingen in Utrecht. Info: www.facebook.com/martialartsweekutrecht. Planeta Capoeira geeft les op verschillende locaties in de stad. Info op Facebook onder: Planeta Capoeira Nederland.

Martial Arts Week 2014 – Meet the Martial Arts in Utrecht!



Van 18 tot en met 25 januari 2014 vindt de 2e Martial Arts Week in Utrecht plaats. Tijdens deze week kunnen alle inwoners van Utrecht gratis komen kennismaken met tal van exotische gevechtssporten in de stad. Bovendien wordt gedurende de week geld ingezameld voor het goede doel: War Child.

Dit jaar nemen er 37 verenigingen deel aan de Martial Arts Week. Gezamenlijk bieden zij 83 activiteiten aan in 29 takken van sport, verspreid over de gehele stad. Inwoners van Utrecht kunnen op deze manier kennis maken met onder meer aikido, capoeira, judo, jiu jitsu, karate, mixed martial arts, kickboksen, kung fu, Middeleeuwse Europese Krijgskunsten, taekwondo, taiji en worstelen.

Martial Arts is een verzamelnaam voor een groot aantal gevechtssporten, waarvan de meerderheid afkomstig is uit Azië. Gevechtssporten omvatten meer dan alleen het gevecht: fysieke en mentale vaardigheden spelen een belangrijke rol. Bovendien is in verschillende takken uitgebreide aandacht voor creatieve uitingen als dans en zang.



De Martial Arts Week wordt georganiseerd door de VSU i.s.m. met de diverse Martial Arts aanbieders om het uitgebreide aanbod van Martial Arts in Utrecht onder de aandacht te brengen.

Kom ook kennis maken met Martial Arts en steun War Child!

| Agenda Martial Arts Week | | | | | |
|--------------------------|-------|-------|-----------------|-----------------|---|
| Datum | Van | Tot | Voor wie | Tak van sport | Aanbieder/locatie |
| Maandag 20/1 | 19:30 | 20:30 | >14 jr | Karate | Sportschool Yuzyo www.yuzyo.nl Gymzaal Kweektuinlaan |
| | 20:30 | 22:00 | >18 jr | Aikido | Ned. Culturele Aikido Club www.aikido.nl Gymzaal Parkwijk |
| Dinsdag 21/1 | 20:30 | 22:30 | >15 jr | Kung Fu | Under Heaven Martial Arts Stichting www.underheavenmartialarts.com Gymzaal Parkwijk |
| Woensdag 22/1 | 13:30 | 14:30 | 6-8 jr | Karate | Sportschool Yuzyo www.yuzyo.nl Gymzaal Kweektuinlaan |
| | 21:00 | 22:30 | Alle leeftijden | Sobudo | Nederlandse Vereniging Takeda Budo www.takedaryu.nl Gymzaal Forum 't Zand |
| Donderdag 23/1 | 17:45 | 18:45 | 7-9 jr | Karate | Karate Team Utrecht www.karateteamutrecht.nl Gymzaal Kindercluster Voorn |
| | 18:45 | 19:45 | 10-14 jr | Karate | Karate Team Utrecht www.karateteamutrecht.nl Gymzaal Kindercluster Voorn |
| | 19:15 | 20:30 | 12-65 jr | Thai/Kickboksen | Sudai-Gym www.sudai.nl Gymzaal Ten Veldestraat |
| Vrijdag 24/1 | 18:00 | 18:45 | >12jr | Capoeira | Planeta Capoeira www.planetacapoeira.nl Gymzaal Schoolstraat |
| | 19:30 | 20:30 | 8-14 jr | Karate | Sportschool Yuzyo www.yuzyo.nl Gymzaal Kweektuinlaan |



Ga voor ons gehele aanbod en locaties, naar www.sportutrecht.nl/maw Of scan de QR-code!!



Bezoek onze FACEBOOK-pagina en like us!
www.facebook.com/martialartsweekutrecht



Deze pagina bevat Layar, download de Layar-app en scan de advertentie!