

'BEWEGINGEN ZIJN AFGELEID VAN DE DIERENWERELD'



Tai chi

voor kinderen basisschool

DE LEERLINGEN VAN DE BASISCHOLEN IN DE GEMEENTE VAALS KREGEN IN DE MAAND JANUARI TAI CHILLESSEN. IN HET KADER VAN 'DE SPORT VAN DE MAAND' MAAKTEN ALLE KINDEREN VAN GROEPEN 3 TOT EN MET 8 VAN BASISCHOLEN DE ROBBEDOES, DE KLEINE WERELD, OP DE TOP EN DE CATHABEL KENNIS MET DE CHINESE BEWEEKGUNST.

"Maak jezelf zo groot mogelijk. Reik met je armen naar de hemel. Ga nu langzaam met je armen zo diep mogelijk naar beneden en weer terug." 27 leerlingen van groep vijf van basisschool De Robbedoes en hun lerare volgen het voorbeeld van gelegenheidsdocent Andy van de Poel enthousiast.

"Trek nu je rechterknie omhoog en maak draaiende bewegingen met je onderbeen. Houd jezelf goed in balans." Daarna volgt dezelfde oefening met het andere been. "Tai chi nodigt je uit om steviger te gaan staan."

De introductielessen worden gegeven door Andy van de Poel uit Vijlen. In de Grenslanthal proeven ze van de stilte in balans door beweging. Andy: "Tai chi is al ruim 600 jaar oud, maar nog steeds vers qua beleving, plezier en positieve invloed."

"Beweeg je armen de lucht in. Ga de wolken schilderen, geel, groen, rood.... Pluk de sterren." Het blijkt geen heel gemakkelijke sport voor de 8-jarigen. Er is kracht voor nodig en het lichaam moet in evenwicht worden gehouden.

Sport van de maand

Elke maand wordt een andere sport geïntroduceerd bij de leerlingen van Vaals. Hannie Pleijers, sportconsulente van de gemeente Vaals, organiseert ze: "We geven lokale sportverenigingen de gelegenheid hun sport populairder te maken bij Vaalser jongeren. Dat gebeurt door het geven van één les per groep van de vier basisscholen. De verenigingen doen dat overigens graag, zonder vergoeding."

Eerder kwamen dit schooljaar zwemmen, tennis en badminton aan bod, de komende maanden krijgen fitness en dansen extra aandacht. Pleijers: "We doen dit nu het tweede jaar. Elke sportintroductie levert de verenigingen extra leden op. Bovendien kunnen leerlingen kennis maken met sporten en ze uitproberen. Belangrijk: we willen laten zien wat we in Vaals op sportief gebied in huis hebben en het actief sporten

in de gemeente promoten."

Van de televisie

Vienna Dreessen (8): "Ik kende Tai chi al van de televisie en vind het best wel leuk, maar ook een beetje moeilijk. Ik ga dit thuis vaker doen. Deze sporten vind ik leuker dan gewone gymlessen. Vooral de badmintonles. Ik volg af en toe badmintonles op vakantie."

Micha Scheffer (9) kende Tai chi nog niet. "Dit is heel leuk, dat ga ik thuis ook doen."

Isa Drielsma (8) vindt Tai chi eigenlijk maar saai. "Ik heb liever een gewone gymles. Nee, dit ga ik thuis niet meer doen. Ik tennis zelf en mocht, toen de anderen hun tennisles hadden, met een groepje vrij gaan tennissen. Dat was fijn!"

Tai chi

Tai chi-bewegingen worden in een vaste volgorde uitgevoerd. Men noemt dit "vormen". Een vorm helemaal doorlopen duurt ongeveer acht minuten. De langzame bewegingen, die vanuit het bekken en vooral zeer ontspannen uitgevoerd worden, zijn kenmerkend voor Tai chi. Tai chi betekent het ene uiterste (ultieme) en het andere uiterste (beste) en verwijst daarmee naar de filosofie van Ying en Yang.

Andy van de Poel doet zelf al twintig jaar aan Tai chi.

"Nee, het is zeker geen vechtsport. Je hebt trouwens geen tegenstander. Het is een bewegingskunst die rust en energie geeft en je lichaam op een fijne manier stimuleert. Die bewegingen zijn trouwens afgeleid van de dierenwereld. In China heeft elke familie zijn eigen bewegingsvormen."

Werken met kinderen is prima. "Het is echt een feestje. Bij de jongeren leg ik wat meer nadruk op de balansoefeningen, bij de wat ouderen duik ik dieper in de vorm. Het resultaat is ook voor mij verrassend. Ik merk dat het zelfs helpt tegen adhd. Ik start nu ook een kindertai chigroep op woensdagmiddag in Vijlen."

Tekst: Bert Salden | Foto: Wim Langohr