

Erop of eronder

Door: Mariëlle Jansen

Na de hoogtijdagen in de jaren 70, waarin Nederlandse worstelaars internationale successen behaalden, ging het bergafwaarts. Successen bleven uit en het aantal beoefenaars daalde. Sindsdien wordt alles uit de kast gehaald om de sport weer op de kaart te zetten.

Hele zaterdagen kon hij het er uithouden. Met een wasbakje op zijn schoot. “En dan de druppels tellen. Pas als het er genoeg waren mocht ik eruit. Soms ging ik van mijn stokje. Vooral als we touwtje gingen springen. In ons trainingspak, hè! In de sauna is dat best pittig”, voegt hij er lachend aan toe. “We gingen voor het sterkste team. In elke gewichtsklasse een worstelaar. Er waren jongens die plaspillen slikten. Maar dat heb ik nooit gedaan”.

Als je op de sociale media mag afgaan, zijn worstelaars van een bijzondere soort. Begiftigd met ijzersterk gestel en onuitputtelijk doorzettingsvermogen, geven ze alles om hun doel te bereiken. En moeten ze ook behoorlijk wat laten staan. Eten bijvoorbeeld. Op het Instagramaccount Wrestling Jokes staan de grappen over cutting weight met stip op één. En op het ‘serieuzere’ Wrestlingology komen quasifilosofische quotes voorbij als “Wrestling is not a sport, it’s a lifestyle”, of “When life knocks you down on your knees, remember: you are in a perfect position to shoot for a double leg takedown!”

Zoals vaker op vrijdagavond, zit Erwin Goris (54) aan de bar in de kantine van de

Utrechtse worstelvereniging De Halter. Of eigenlijk van de ‘Utrechtse Krachtsportvereniging De Halter’, zoals deze officieel heet. Formeel is de vereniging voorzitterloos. Maar voor de leden is het duidelijk wie de lijnen uitzet. Het is ook altijd Goris die bij officiële gelegenheden de microfoon ter hand neemt om de menigte toe te spreken.

Terwijl vrijwilliger Max koffie voor hem inschenkt, loopt de kantine vol. De vrouwen gaan bij het raam zitten, met uitzicht op de trainingshal. De mannen vinden elkaar aan tafel. Bij een van de tafels komt een stok speelkaarten tevoorschijn. Op vrijdagavond is klaverjassen vaste prik.

Goris vertelt verder. “Mijn hoogtepunt was een derde plek op het jeugd WK. Hoe het kwam dat we het zover schopten? Onze discipline. En we hadden veel minder om handen dan de jeugd van tegenwoordig. Geen mobieltjes, computers of internet. Na schooltijd ging ik trainen. En als ik niet trainde liep ik hard. Want om de week was er een wedstrijd. Dus ik moest altijd fit én op gewicht zijn. Drie, vier kilo afvallen in een week was heel normaal om in mijn gewichtsklasse te blijven. Maar toen ik als jochie naar de senioren ging moest ik

aankomen. Daar was de lichtste klasse de 48 kilo, waarvoor je minimaal 45 kilo moest wegen. Voor het WK woog ik 43 kilo. Maar met twee liter chocomel kon ik mijn deelname veiligstellen!

Een indrukwekkende collectie bekers in de glazen vitrinekast weerspiegelt de hoogtijdagen van de club. Net zoals de foto's aan de wand met mannen die, oplopend in lengte, trots hun spierbundels tonen. Gehuld in nietsverhullende tricots die in de huidige tijd de wenkbrauwen doen fronsen. Goris haalt twee boekjes tevoorschijn. Op beide kaften zwart-witfoto's van mannen in worsteltenuue. Het kleinste boekje, dat van ouderdom uit elkaar valt, beschrijft uitvoerig de verschillende technieken. Mannen in vooroorlogs worsteltenuue maken de instructie compleet. Beneden, in de hoek van de zaal, staan zo'n 20 jongens en een handvol meiden in een rij. Een rossig meisje van een jaar of acht stapt met een glimlach de weegschaal af. Het jongetje na haar wordt door de trainer naar de overkant van de zaal gestuurd. Met een beteuterde blik kruipt hij onder de mat. Aan de bobbel te zien gingen andere kinderen hem al voor. "Met zweeten val je af. Het is best benauwd maar je moet gewoon doorademen", legt een meisje uit. "In mijn tijd hadden we nog een landelijke competitie", vervolgt Goris. "Het was een echte familiesport, het ging van vader op zoon. Met Hercules Amsterdam, Simson uit Landgraaf en de andere club uit Utrecht, Olympia als de grootsten. Met die laatste was het altijd strijd." Maar de sport, die in de jaren zeventig in de volkswijken van zo'n beetje elke stad werd beoefend, is teruggedrongen tot de marges van het sportlandschap. "We hadden toen 3000 beoefenaars, dat zijn er nu nog maar 500. In zes verenigingen, terwijl dat er toen zo'n 20 waren."

Om de broodnodige wedstrijdroutine te krijgen, struinen Nederlandse worstelaars de toernooien af. En niet alleen in eigen land. Dit jaar stonden ook Engeland, Polen en Duitsland op het programma. En vorige maand ging de jeugd er bij de Vennecup in Denemarken met de toernooiwinst vandoor. Een beker én een geldbedrag van 5000

Kronen, omgerekend 650 euro. En ook dit weekend gaan ze de landsgrens weer over. De meiden naar Duitsland, de jongens naar Polen.

Op een van de matten traint een meisje van een jaar of 12 met hoofdtrainer Mickey van der Wal. Onder haar hoody piept een stuk plastic vandaan. Plots rent ze het toilet in. Het gebaar van Mickey laat niets te raden over. Een protesterende maag. Vijf minuten later verschijnt ze weer op de mat. Een beetje pips, maar met een brede lach. Alsof er niks is gebeurd, vervolgt ze haar training. "Dat plastic, dat zijn vuilniszakken. De- genen met een vuilniszak zijn te zwaar." Terry Slinkers (49) trainer en zelf vader van een worstelende tienerzoon, legt uit wat de bedoeling is. "Door met een vuilniszak

"ATTRACTIEWAARDE IS NU EENMAAL BELANGRIJK IN HET HUIDIGE TV- EN INTERNETTIDPERK"

te trainen verlies je vocht. Dat kan net het verschil maken tijdens de officiële weging, morgen. Het gewicht van een worstelaar is in een wedstrijd heel belangrijk. Je moet zorgen dat je bovenin de gewichtsklasse zit, want als je de lichtste bent in je klasse ben je in het nadeel. Een paar kilo is tijdens een wedstrijd heel veel."

In de hal beneden stapt een jongeman de weegschaal af. Vanaf de tribune vangt Slinkers zijn blik. Hij maakt een vragend gebaar met zijn hoofd. "41,7!", klinkt het vanaf beneden. "Perfect", zegt hij met een grijns. "Een paar onsjes onder de max. Dus hij kan straks nog lekker wat bijeten. Dan zit hij morgen precies goed."

Ook in de gesprekken in de kantine is het gewicht een hot topic. "Op de dag zelf pas ontbijten ná de weging. En nog even naar de wc. En dan moet het maar goed zijn hoor.

Mijn kind gaat echt niet onder de mat!" Een van de moeders vertelt lachend over de keer dat ze haar zoon 's ochtends gebakken eieren met spek voorschotelde. "En de avond ervoor hadden we uitgebreid gechineesd! Het was zijn eerste toernooi, wist ik veel!"

De ouders van de twaalfjarige Britt Lodders kijken al lang niet meer op van trainingen in vuilniszakken of kinderen onder worstelmatten. En ook Britt is inmiddels wel wat gewend. "Als ik een doel heb, dan ga ik ervoor. En als er een toernooi aankomt en ik ben te zwaar, dan ga ik 's avonds hardlopen. Elf kilometer. Dan gaat mijn vader mee, op de fiets. Drie avonden train ik op de club. En sinds kort elke maand in Duitsland. Daar ben ik veel sterker geworden."

De warming-up is in volle gang. En dat is voor worstelaars niet zomaar wat rondjes rennen. Alsof het niks voorstelt, salto-en en flikflakken ze de zaal rond. Plots springt trainer Marchel omhoog, maakt een draai achterwaarts en landt weer op zijn voeten. Er klinkt applaus. Hij is het nog niet verleerd.

Zo'n keer of zes per jaar is er een toernooi. Als het even kan, gaan vader Wilco en moeder Bianca beiden mee. Wilco op gepaste afstand ("al dat gestress en geschreeuw is niks voor mij"), moeder Bianca aan de mat met de camera in de aanslag. Op Wilco's gezicht verschijnt een glimlach. "Het zat er al vroeg in. Als kind wilde ze altijd winnen. Altijd vooroplopen ook. Toen ze een keer meeging naar de training van mijn zoon was het meteen duidelijk. Britt wilde worstelen. Dat is nu vijf jaar geleden. En ze vindt het

nog steeds leuk. Daar ben ik blij mee, ik heb liever dat ze traint dan dat ze op straat hangt."

Britt wil niets liever dan haar idool Jessica Blaszka achterna. De Limburgse betrad deze zomer als eerste Nederlandse de Olympische worstelmat. En zag daarbij de ogen van tout worstelend Nederland op zich gericht. Want één worstelmedaille zou de sport zomaar weer op de kaart kunnen zetten. Maar ze werd in haar eerste partij uitgeschakeld en de gedroomde medaille bleef uit.

De kans op een volgende olympische deelname is volgens Goris niet zo groot. "Dat Jessica deelnam was fantastisch maar ook een beetje mazzel. Ze profiteerde van de opkomst van het vrouwenworstelen. Maar op een zeker moment wordt de afstand met andere landen groter. Kwaliteit en kennis kosten geld, uiteindelijk leg je het af tegen landen die hierin meer kunnen investeren."

2012 was een spannend jaar. Ternaauwernood ontsnapte de worstelsport aan schrapping van de olympische lijst. En het gevaar is volgens Goris nog niet geweken. "In 2020 gaat de IOC zich weer beraden. En dan kunnen we alsnog aan de beurt zijn. Want de sport is niet aantrekkelijk genoeg voor het publiek. De attractiewaarde is nu eenmaal belangrijk in het huidige tv- en internettijdperk." Het vergroten van de attractiewaarde keert dan ook regelmatig terug op de agenda. "Een paar jaar geleden hebben we de spelregels van de variant Grieks-Romeins wat aangepast. Zodat het dynamischer werd. En ook de komende jaren gaan we kijken of we met een aanpassing de sport voor toeschouwers





aantrekkelijker kunnen maken.”

Pasen 2016. UKV De Halter organiseert voor de 46e keer het prestigieuze Easter Wrestling Tournament. Uit de luidsprekers van de Galgenwaard klinken opzweepende beats. Twee dagen lang strijden 702 jonge worstelaars uit 23 landen om de eer. Oud-worstelaar Robbie van Straten, in het dagelijks leven politieman, ijsbeert door de zaal. Het hele jaar is hij er mee bezig geweest. Dit weekend is de apotheose. Alles loopt op rolletjes. En geheel volgens planning. Tijdens het slotfeest op de club valt de spanning van hem af. Maar tijd om bij te komen is er nauwelijks. Binnenkort begint hij weer met de voorbereiding van de volgende editie.

Het twitteraccount van Terry Slinkers, de pr-man van de club, maakte in het paasweekend overuren. Ook wist Slinkers zowel lokale als landelijke media te verleiden tot een interview. Maar ook buiten deze periode zit hij niet stil. Slinkers, sinds kort door de gemeente Nieuwegein aangesteld als 'combinatiefunctionaris worstelen', vertelt vol passie over zijn werk. "Ik geef clinics op scholen. Om de jeugd kennis te laten maken met worstelen. Fantastisch vind ik het. Kinderen vinden stoeien heerlijk! En het is zo goed voor ze! Ze ontwikkelen doorzettingsvermogen én leren hun grenzen kennen.

En als ik een talentje zie, dan vraag ik of die een keer hier komt trainen. Dat werkt goed. Zeker tien van de kids daarbeneden heb ik binnengehaald. En als ze er na drie maanden nog zijn, dan blijven ze.”

Een meisje rent alsof haar leven ervan afhangt. Totdat ze wordt teruggeworpen door het elastiek waaraan ze vastzit. Een jongen houdt zich met moeite staande op een wiebelend plateau, terwijl hij een bal opvangt die de trainer hem toewerpt. De worstelaars zijn begonnen aan de crosstraining, de afsluiting van vandaag.

Goris' blik dwaalt af naar de zaal. "We doen heel aardig mee hoor. Als je bedenkt dat we concurreren met landen als Iran, waar worstelen net zo populair is als voetbal hier. En met de VS, waar je als worstelaar een beurs krijgt om te studeren. En in Rusland of andere voormalige Oostbloklanden regelt de overheid een baan voor je waar je in werktijd kunt trainen. Dat is niet te vergelijken, joh. Hier is het een hobby. Voor de breedtesport is al jaren vrijwel geen geld beschikbaar in Nederland, het moet allemaal uit de jongens zelf komen. Dat er zich dan drie kwalificeren voor het jeugd EK, dat is fantastisch.”

Het einde van de training nadert. Een man of vijf maakt zich op voor een laatste krachtexplosie: in hoog tempo naar de nok van de sportzaal klimmen. Maar voordat ze zich in de touwen hijsen, trekken ze nog even snel hun T-shirt uit. Het tafereel trekt direct de aandacht van de vrouwen in de kantine. "Wat een uitslovers hè?", merkt een van de moeders op, zichtbaar genietend van wat er zich beneden afspeelt. Als een speer schieten de mannen naar boven, ze gebruiken alleen hun armen. Een jongetje, overduidelijk onder de indruk, filmt de mannen met zijn telefoon.

"Worstelen is de enige sport waarbij je alle spiergroepen gebruikt." Als een marktkoopman die zijn waar aanprijst vertelt Slinkers de ouders op de tribune waarom ze geen spijt zullen krijgen van hun keuze. "Alle spieren worden getraind. En omdat je daarnaast ook nog eens heel lenig moet zijn, is het een van de zwaarste sporten die er zijn, naast turnen en ballet. En alles moet kloppen in dat lijf, zowel fysiek als daar", hij wijst naar zijn hoofd, terwijl hij een hijs neemt van zijn e-sigaret.

“SAMEN STAAN WE STERKER. HET IS POMPEN OF VERZUIPEN”

Bij sporten waar kracht zo'n dominante rol speelt, ligt het gevaar van dopinggebruik altijd op de loer. Maar verboden middelen komen er bij de Halter niet in volgens Goris. "Eens in de zoveel tijd komen ze controleren. Dus dan hang je als je gebruikt. Maar de kans dat Nederlandse worstelaars verboden middelen gebruiken is sowieso niet zo groot denk ik. Er spelen geen belangen, zoals in landen als Rusland, waar je hele maatschappelijke carrière met de sport verweven is." Maar er is hoop. Want al zit het de sport niet altijd mee, het aantal jeugdleden van de Nederlandse clubs groeit weer. Er worden nieuwe verenigingen opgericht. En het Nederlands Olympisch Comité heeft voor het komend jaar 25.000 euro beschikbaar gesteld voor het trainingsprogramma van Blaszkka. "Het is hard werken. Mensen associëren de sport nu eenmaal met zweetende mannen in strakke tricots. Dat is niet bepaald een aantrekkelijk beeld. Het is ook niet een sport waaraan je in eerste instantie denkt voor je dochter. Het is dus heel mooi dat ook meisjes de sport steeds meer weten te vinden."

Volgens Goris profiteert de sport ook van de groeiende populariteit van vechtsporten. "MMA-vechters trainen hun grondgevecht bij ons. En de krachtsporten zijn verenigd in één federatie. Wilco Lodders schuift nog even aan. "Slaan totdat er een knock-out gaat. Wat heeft dat met sport te maken? Ik snap daar niks van. Er hangt ook altijd een criminele sfeer om dat soort sporten." Volgens Goris is samenwerking noodzakelijk.

"Samen staan we sterker. Het is pompen of verzuipen."

Britt loopt de mat op van de Turn und Kraftsport Verein in Bonn. Geen spoortje van zenuwen. "Die kan ik hebben", lijkt ze te denken. Ze geeft de Duitse een hand. Het fluitje van de scheids geeft aan dat de partij is begonnen. Niks is er meer over van het schattige meisje. Met de vastberadenheid van roofdier pakt ze haar prooi bij de benen. Ze gaat voor de schroef, geleerd van haar grote voorbeeld Jessica Blaszkka. En nog voordat haar tegenstandster het door heeft, draait Britt haar 360 graden om haar as. En ze doet het nog een keer. En nog een keer. En dan klinkt het verlossende fluitje. Met triomfantelijke blik loopt ze van de mat af. Uren training en twee uur in de auto. Voor een krachtmeting van twintig seconden.

