



Doshu Moriteru Ueshiba gooit een van zijn Japanse leerlingen nadat hij werd aangevallen. Gisteren gaf Ueshiba een demonstratie van de oosterse krijgskunst. Foto: Merlijn Torensma

Aikidoka’s trainen op grootste mat ooit

De grootste groep beoefenaars van een vechtsport ooit kwamen dit weekeinde samen op één mat. In het Centrum voor Topsport en Onderwijs in Almere werd 2250 vierkante meter aan matten neergelegd waar twee dagen lang ongeveer duizend aikidoka’s op trainten. Door **Merlijn Torensma**.

Aikido wordt 45 jaar beoefend in Nederland. Om dat te vieren werd dit weekend in Almere de grootste mat ooit uitgelegd. De hoogste aikidoka ter wereld, Moriteru Ueshiba, kwam vanuit Japan over om les te geven aan meer dan duizend mensen tegelijk.

1.125 judomatten werden er gelegd in het Centrum voor Topsport en Onderwijs in Almere. Samen waren de matten goed voor 2.250 vierkante meter om op te trainen. „Het bijzondere is dat de matten afkomstig zijn van aikidoscholen uit het hele land. Door samen te werken is dit unieke evenement mogelijk gemaakt”, vertelt organisator Wilko Vriesman. Hij is zelf leraar en staat aan het hoofd van een organisatie met ruim negentienhonderd leerlingen. Ook in Leeuwarden geeft hij regelmatig les.

Een paar jaar geleden was het nog ondenkbaar dat in Nederland zo’n grootschalig evenement georganiseerd zou worden voor welke zachtsport of krijgskunst dan ook. Voor aikido al helemaal. „Het aikido in Nederland is versnipperd geraakt. Overal zijn kleine bonden en verenigingen. Voor het eerst komt daar verandering in.”

Deze zomer is Aikido Nederland opgericht, een bond die het gros van de aikidoscholen in het land verenigt onder één dak. „Het is hier nog niet zo extreem als in Engeland. Daar heb je 44 verschillende bonden. Ook in andere landen is het versnipperd. In Nederland heb ik acht organisaties bij elkaar gebracht. We zijn richtinggevend bezig. Als typische Nederlan-

ders staan we met een wijzend vingertje om te laten zien hoe het beter kan in Europa.”

De betrokkenheid is groot. Op vrijdagavond komen uit alle provincies vrachtwagens aangereden om matten te brengen. De zaal in Almere is pas vanaf twaalf uur ’s avonds beschikbaar doordat er basketbalwedstrijden zijn gehouden, maar de animo om matten te leggen is groot. Binnen veertig minuten is de mat gelegd. Voor nog een paar uurts rust keert iedereen snel naar huis. Zaterdagochtend vroeg begint de eerste les. Om vijf voor tien zitten 960 aikido-beoefenaars in zes keurige rijen klaar. Ze zijn niet gekomen om te vechten of om wedstrijden te houden zoals bij karate - bij aikido is er geen competitie en gaat het puur om het trainen.

De les wordt gegeven door Moriteru Ueshiba - hij wordt de *doshu* genoemd, een eretitel voor degene die verantwoordelijk is voor de aikido-organisatie. Voor de aikidoka’s in Nederland - er zijn op de mat ook tientallen Duitsers, Fransen, Engelsen en Belgen - is het bijzonder dat hij er is. Nog nooit eerder kwam de Japanse grootmeester naar Nederland om les te geven. Ueshiba is de kleinzoon van de man die Aikido ontwikkelde, Morihei Ueshiba. Hij staat aan het hoofd van een organisatie met wereldwijd ongeveer een miljoen actieve beoefenaars.

Aikido en judo hebben min of meer dezelfde historische achtergrond. Beide komen voort uit technieken die werden geleerd in besloten vechtscholen en beide werden

in de vorige eeuw omgevormd tot nieuwe systemen waarbij het niet meer gaat om het vechten, maar om het vormen van het karakter van de beoefenaar door de sport.

Maar meteen al in de eerste minuten van de training is duidelijk te zien dat aikido en judo wezenlijk van elkaar verschillen. Er staan bijna duizend mannen en vrouwen op de mat, maar nergens wordt gevochten, nergens is iets te voelen van een competitieve sfeer. Groot en klein, man en vrouw en zelfs een paar kinderen trainen met elkaar.

In alle rust worden rek- en strekoefeningen gedaan en vervolgens doet Ueshiba technieken voor. Hij laat alleen basisworpen en klemmen zien. Hoe hard de aanval ook wordt ingezet, alles wordt beantwoord met een beheerste, rustig uitgevoerde

Beoefenaars van de Japanse verdedigingskunst kregen les van de grootmeester Moriteru Ueshiba

techniek. In aikido gaat het niet om agressie beantwoorden met een agressieve tegenaanval. De sport is om de aanval te neutraliseren, om alle kracht die in een slag of stoot zit terug te brengen naar de aanvaller. Net als bij bijvoorbeeld judo zijn er heupworpen en dat gaat er op het eerste gezicht hard aan toe. „Er zijn opvallend weinig blessures”, zegt een van de EHBO’ers die aan de zijkant paraat zit. Bij een gemiddelde basketbalwedstrijd heeft hij meer te doen, terwijl hier enkele honderden deelnemers meer in de zaal zijn.

Ueshiba werd al op jonge leeftijd klaargestoomd om groot te worden in aikido. „Mijn allereerste les weet ik nog. Ik was zes jaar en werd meegenomen door mijn vader. Er trainten alleen maar volwassenen. Mijn vader stelde mij heel trots aan iedereen voor. Ik weet niet hoeveel ik in die

tijd getraind heb of dat ik speelde, maar toen begon het wel voor mij.”

Van vrijwel alle grootmeesters kreeg hij wel les in de jaren vijftig, zestig en zeventig. „In die tijd was aikido nog niet zo groot als nu. Mijn grootvader ontwikkelde aikido tot een volmaakte *budo*, een unieke krijgskunst. Mijn vader zorgde ervoor dat het verspreid werd over de wereld. Daar heb ik intens respect voor. Na de dood van mijn vader in 1999 zet ik dat werk voort.”

Geheel in de tijdsgeest ontwikkelde Ueshiba’s grootvader na de Tweede Wereldoorlog een krijgskunst die niet was gericht op het doden, maar juist op het in leven laten van mensen. Respect voor anderen en wereldvrede waren twee van doelen van Morihei Ueshiba. Hij wist vechttechnieken en sport te verbinden met filosofie en zingeving.

„Als ik terugkijk op alle jaren dat ik nu aikido beoefen, dan is er niet één specifieke les die ik daar geleerd heb. Van mijn vader heb ik wel gezien hoe belangrijk het is om vol overgave je in te zetten. Elke dag weer draaide alles om aikido en het verspreiden daarvan in de wereld.”

Aikido is een traditionele krijgskunst. De beoefenaars dragen of witte pakken, net als bij judo en karate, of daarover een zwarte broekrok die vroeger al gedragen werd door de Japanse samurai-klasse. „Aikido is verweven met de Japanse cultuur en gewoonten”, vertelt Ueshiba. „Toch kunnen westerlingen er veel van leren. Het is uiteindelijk geen kwestie van cultuur, maar het gaat om iets dat je moet voelen, diep in je hart.”

Wat dat is, wat je moet voelen bij de sport, is dat je met z’n allen op de mat staat, dat er samen getraind wordt, dat iedereen gelijkwaardig is. Over het aikido in Nederland stelt Ueshiba zich nog afwachtend op. „Het is goed dat nu acht organisaties zijn samengekomen. De volgende stappen die gezet moeten worden om het te professionaliseren, dat is in handen van de Nederlanders.”

Zondag zijn meer dan duizend

mensen afgereisd naar Almere. Op de mat zijn ook de noorderlingen goed vertegenwoordigd. Vanuit Groningen, Drachten, Sneek en Leeuwarden zijn aikidoka’s afgereisd naar de sporthal. „Dit echt geweldig”, roept Michiel Berk uit Sneek. Hij traint niet alleen in zijn woonplaats, maar ook in Leeuwarden. Bijna elke avond is hij wel op de mat te vinden.

Het aikido-virus greep hem tijdens een reis naar Japan. Daar kwam hij in de school van Ueshiba terecht. „Ik heb hem daar nooit gezien. Hij geeft alleen les aan de gevorderde leerlingen en ik traïne in een zaal twee verdiepingen lager met de beginners. Ik had nooit gedacht dat ik in Nederland les van hem zou kunnen krijgen.”

Op de tribune zitten een paar Leeuwarders. Een daarvan is Jerrit Lourens. „Ik doe nog maar net aan aikido en durfde de mat nog niet op. Ik wilde eerst wel eens zien hoe zoiets gaat.” Na de lessen van Ueshiba zijn er demonstraties van verschillende grote aikidoscholen. Niet alleen gevorderde leraren, maar ook door twee leerlingen met een handicap - een vrouw in een rolstoel en een blinde man laten zien dat de verdedigingskunst ook voor hen wat te bieden heeft.

„Het is uniek dat je nu al die verschillende stijlen binnen aikido naast elkaar kun zien. Nu pas zie ik hoe elke groep toch een eigen wijze van aikido heeft”, zegt Lourens tijdens de demonstraties. „Bij de een zie je vooral hoe krachtig en effectief aikido is, terwijl een ander veel meer nadruk legt op vloeiende en sierlijke bewegingen en een innerlijke training.”

„Het is gelukt”, roept Vriesman aan het einde van het evenement. „Na jaren van inzet is het er nu eindelijk van gekomen dat we met z’n allen op de mat konden staan. Het belangrijkste van dit evenement is niet het unieke feit dat de doshu naar Nederland is gekomen, maar dat alle verschillende verenigingen met elkaar hebben getraind.”

‘Ik wil Timmer liever in een wedstrijd verslaan. Jammer’

Sporttribunaal

Marianne Timmer dacht vrijdag na haar val op de 500 meter in Thialf nog dat het in eerste instantie mee zou vallen met haar opgelopen enkelblessure. Gisteren bleek bij een MRI-scan dat ze een breuk in haar hiel en gescheurde enkelbanden had opgelopen. Einde seizoen dus. Geen Olympische Spelen. En zelfs misschien wel einde carrière. Een treurig einde voor de meervoudig olympische kampioene?

VPZ-schaatsster Thijsje Oenema uit Joure, concurrente van Timmer op de 500 meter: „Het is verschrikkelijk dat het haar net nu moet overkomen, vooral omdat ze de laatste tijd zo goed reed. Ik had er nog niet over nagedacht dat ik voor de 500 meter nu een concurrent minder heb. De beelden zag ik in het hotel op de televisie en ik ben flink geschrokken. Je hoopt dan dat het zo snel mogelijk weer goed komt. Ze was voor mij natuurlijk een concurrent, maar ik wil haar liever in een wedstrijd verslaan. Dit is doodzonde voor haar.”

Henk Gemser uit Oudehaske, in februari Chef de Mission van de Nederlandse Olympische ploeg in Vancouver:

„Mijn eerste gedachten gaan vooral uit naar Marianne, niet zozeer naar de ploeg waarmee we naar Vancouver gaan. We zijn nog niet zover dat we al weten hoe de hele ploeg eruit gaat zien, maar op basis van haar recente prestaties kwam zij daarvoor natuurlijk in aanmerking. Het is in de eerste plaats heel vervelend voor haar en de ploeg van Jac Orie. Eerst de sponsorproblemen die nu aardig zijn opgelost, en dat dit er nog eens bij. Marianne is een echte karaktervrouw, ze betekent heel veel voor haar collega’s. Het is dus ook voor bijvoorbeeld Annette Gerritsen heel sneu. Heel jammer dat dat net Marianne Timmer moet gebeuren, zo’n ongeluk overkomt je en je kunt er weinig aan doen.”

Annette Gerritsen, ploeggenote van Timmer bij de Control-ploeg: „Iedereen binnen onze ploeg is flink aangeslagen. Dit is vreselijk, vooral voor Marianne zelf. Het leek allemaal mee te vallen. Daarom is dit een flinke domper. Het is tijdens de race bewust nog even stil voor ons gehouden. Na afloop ben ik gebeld door de fysio en hoorde ik dat het goed mis was. Misschien dat er toch nog eens naar de boarding gekeken moet worden. Dat gebeurt natuurlijk al regelmatig, maar het kan nog veel beter.”

Champions League: sprookje dat uitkwam voor Heerenveen

Friese sportcanon

Bij sc Heerenveen zijn ze onderhand al aardig verwend met en gewend geraakt aan Europees voetbal. De afgelopen vijf jaar is de Friese club ook buiten de landsgrenzen actief en ook in het lopende seizoen is Heerenveen, ondanks de naamswijziging (Europa League) en een andere opzet, weer van de partij. Eén keer schoof de ‘Friese trots’ zelfs aan bij de crème de la crème in de Champions League.

Het is alweer tien seizoenen geleden dat Heerenveen zich kwalificeert voor de zogenaamde ‘kampioenenliga’. In het laatste decennium van de twintigste eeuw, waarin de Friese club definitief uit de anonimiteit van het vaderlandse voetbal stapt, besluit de UEFA in 1992 het toernooi om de Europa Cup I om te dopen tot Champions League. In het Friese Haagje geloven ze het allemaal wel, want geen mens bij de toenmalige eerste-divisionist ligt ook maar een moment wakker van de strijd om de ‘cup met de groteoren’.

Hoe anders kan het lopen, want binnen tien jaar klinkt de Champions League hymne in het Abe Lenstra stadion voor het kampioensbal. Aan de hand van trainer Foppe de Haan is de Friese club in het jaar van de millenniumwisseling de vijfde Nederlandse vertegenwoordiger die zich, na Ajax, Feyenoord, PSV en Willem II (!), op het gala presenteert. Een mijlpaal in de geschiedenis van de club met pompeblèden; een sprookje dat uitkomt.

Zeker voor Ronnie Venema, die na een driearig verblijf in Veendam terugkeert op het oude nest en zich in zijn eerste seizoen ontpopt tot één van de steunpilaren van de ploeg. „Je krijgt zoveel geloof in eigen kunnen en we voelden ons onoverwinnelijk. We waren er van overtuigd dat we gingen winnen; het was alleen nog de vraag met hoeveel.” Die mooie reeks resulteert in een tweede plaats, achter kampioen PSV, en is goed voor deelname aan de Champions League.

Daarin wordt Heerenveen gekop-

peld aan Olympique Lyon, Olympiakos Piraeus en Valencia, de verliezend finalist van het jaar ervoor. „Het is voor een speler het hoogste dat je op clubniveau kunt bereiken. Daar tref je de grote sterren”, zegt Venema. De club dicht zich, na de loting, zelfs kansens toe, maar komt bedrogen uit. Na drie duels is de rol van Heerenveen met drie nederlagen (3-1, Lyon uit, 0-1, Valencia thuis en 2-0, Olympiakos uit) al goedgeels uitgespeeld, maar het avontuur krijgt toch nog enigszins een happy end.

In de vierde wedstrijd wordt Olympiakos met 1-0 (doelpunt Daniël Jensen) verslagen. Na het thuisverlies tegen Lyon (0-2) boekt Heerenveen nog een succesje in het imposante Estadio Mestalla van Valencia, dat al verzekerd is van de groepszege. Het wordt 1-1 door een doelpunt van Venema. „Dat is één van de hoogtepunten van mijn carrière. Ik kwam niet zo vaak op de helft van de tegenstander en zelfs bij standaardsituaties moest ik achter blijven en dan scoor je in Valencia. Daar word ik nu nog steeds aan herinnerd.”

Met vier punten uit zes duels eindigt Heerenveen als vierde en laatste in groep C. Een ervaring rijker, maar of de club ooit nog mag meedoen op het hoogste voetbalpodium, is onzeker. Sinds 2003 heeft ons land slechts recht op twee deelnamebewijzen, waarvan één via de voorronde moet worden afgedwongen. De eerste drie keer lukte dat nog wel, maar de afgelopen vier jaar (Ajax en FC Twente beide twee keer) niet. „Maar zeg nooit, nooit. AZ en Twente zijn clubs waar Heerenveen zich aan spiegelt en die doen de laatste jaren ook mee om de titel”, zegt Venema, die alle zes duels van begin tot einde meespeelde en tegenwoordig op de commerciële afdeling van de club werkt.

! Dit is de dertiende aflevering van de Friese sportcanon, waarin de sportredactie van het Friesch Dagblad sporters, wedstrijden, sportmomenten en bestuurders een plaats geeft. Suggesties of opmerkingen? Mail naar sport@frieschdagblad.nl of bel: 058-2987675

‘Ik ben een echte man, ik namelijk heel goed ziek zijn’

Uitgesproken

„Mijn zus gaat voor me naar de kerk en bidt voor me. Zelf heb ik daar geen tijd voor. Ik sla een kruisje als ik het veld opga, maar verder niets. Dat gaat niet.” International Eljero Elia is een gelovig mens, maar heeft naar eigen zeggen nauwelijks tijd om dat in de praktijk te brengen (Trouw)

„Als ik de beelden terugkijk, dan verbaas ik me over de manier en over het gemak waarmee ik spelers kan passeren. Sommige buitenspelers moeten moeite doen om een speler te passeren. Bij mij gaat het vaak vanzelf. Als ik naar mezelf kijk op internet dan denk ik wel eens: zo, wat een mooie actie.” Elia pept zichzelf voor een wedstrijd op door op YouTube naar zichzelf te kijken (Trouw)

„Kwalificatie dwing ik graag via een paar countertjes af, als het niet anders kan. Wij willen gewoon naar het WK en de manier waarop is even niet zo boeiend.” Bondscoach Guus Hiddink strijdt woensdag met Slovenië om een ticket voor het WK (AD Sportwereld)

„Niemand vindt het fijn om een concurrente te zien winnen. En Marhinde is mijn concurrente. Ik had ook een rotgevoel nadat ze wereldkampioene was geworden. Iedereen begon er ook over met me, heel vervelend.” Judoka Claudia Zwiers (35) over landgenote Marhinde Verkerk die in augustus de wereldtitel veroverde (AD Sportwereld)

„Ik begrijp niet waarom ik in Engeland de David Beckham van het hockey wordt genoemd. Ik betwijfel

Van je vrienden moet je het hebben

Mik Schots

Het is een wonderlijk verschijnsel in het leven van profoetballers: de vriendschappelijke interland. Ze zijn gewend wedstrijden te spelen waarbij voor hun clubs miljoenen op het spel staan en die hun eigen carrière kleuren omdat ze beslissend zijn voor de prijzen die behaald kunnen worden. Die wedstrijden móéten worden gewonnen, koste wat het kost. Er wordt met het mes tussen de tanden gestreden. De spelers verdienen niet voor niets enorme salarissen, dus ze moeten het uiterste van zichzelf vergen en lopen gevaar voorlijf en ledematen.

Tussendoor zijn er interlands waarin ze de eer van hun land verdedigen en zichzelf de status van nationale held kunnen verwerven door nog meer prijzen te winnen. Die uitstapjes voor kwalificatiewedstrijden en toernooien met de bijbehorende risico’s van blessures zijn niet leuk voor hun clubs, maar horen er nou eenmaal bij.

Anders wordt het wanneer er middenin het seizoen een weekend overschiet omdat op een paar plekken in de wereld de laatste kwalificatie-interlands moeten worden afgewerkt en er



Ik mag het niet zeggen, maar bij de eerstvolgende gelegenheid zou ik toch even op die hand gaan staan

dus geen competitieprogramma kan worden gepland. De spelers zijn vrij en opeisbaar door de nationale bonden. Meteen worden overal vriendschappelijke interlands georganiseerd, die iedereen in verwarring brengen. Ineens worden spelers geacht het mes tussen de tanden uit te halen en de winst niet het belangrijkste te vinden. Er worden systemen uitgetoetst en spelers uitgetest op bepaalde posities. Maar ondertussen worden ze toch ook beoordeeld op het wedstrijdresultaat, waardoor de kans groot is dat ze elkaar onverminderd naar het leven staan.

Het fenomeen ‘vriendschappelijke interland’ stamt uit een tijd waarin er nog geen grof geld gemoeid was met voetbal. Midden in het seizoen, los van de directe voorbereiding op een toernooi, is zo’n interland alleen maar schadelijk. Luxemburg-IJsland (uitslag 1-1) is nog wel vertederend, maar op Spanje - Argentinië, Brazilië - Engeland of Italië - Nederland zit niemand te wachten als het niet echt ergens om gaat.

De generatie Nederlandse topspelers van begin jaren zeventig had dat goed begrepen. Destijds zeiden Ajacieden en Feyenoorders, niet eens zo besmuikt:

‘Sorry bondscoach, maar daar ga ik mijn benen niet aan wagen’.

Het zal niks met de tijdens de training opgelopen blessure van Sneijder te maken hebben gehad, maar terecht had zijn trainer Mourinho van Inter hem vooraf gewaarschuwd: ‘Pas op jongen, bij Italië doen veel spelers van Juventus mee. Wapen je tegen aanslagen’.

En je moet trouwens ook altijd beducht zijn voor ploeggenoten. Ik herinner me de eerste vriendschappelijke interland onder Marco van Basten, tegen Zweden, waarin Ibrahimovic al in de zevende minuut zijn voet bovenop de enkel van Van der Vaart plantte, zijn toenmalige medespeler bij Ajax. Ze hadden nog een kleedkamerakkefietje uit te vechten en dit bleek een mooie gelegenheid.

De grootste verliezers van Italië-Nederland zijn natuurlijk Van Persie en zijn trainer Wenger. Het was aan de beelden niet duidelijk te zien hoe die verdediger Chiellini hem precies raakte en of hij het met opzet deed, maar die enkelbanden zijn vast niet uit zichzelf gescheurd. Dank je wel. Maar ook Kuijt klaagde dat de wedstrijd allesbehalve vriendschappelijk was geweest. Per-