

Lichaam beheersen met acrobatiek

Iedereen kent acrobatiek van het circus en anders wel door het optreden van Zinzi & Evertjan in Holland's Got Talent. Minder bekend is dat acrobatiek niet uitsluitend op hoog niveau wordt beoefend. Voor Tjapko Adams uit Apeldoorn speelt acrobatiek zich af op recreatief niveau en is het zowel een sport als hobby.

► Door de redactie
▷ Apeldoorn

Bij de door Tjapko opgerichte acrobatiegroep Acrodoorn kunnen zich dan ook zowel beginners als gevorderden aansluiten. In navolging van zijn vrouw begon Adams in 2004 op 31-jarige leeftijd met acrobatiek in zijn toenmalige woonplaats Delft. „Wat me er vooral in aantrok is de manier waarop je je lichaam leert beheersen in termen van balans en coördi-

natie. Wat je aan techniek niet in huis hebt, compenseer je aanvankelijk nog met kracht. Je zoekt de grens op van wat je kunt en uiteindelijk wordt het een vanzelfsprekendheid. Zoals traplopen dat voor een kind wordt.” Acrobatiek is voor de Apeldoornse een activiteit waar alleen mensen en geen attributen aan te pas komen. Verder is er sprake van een gezamenlijke balans van twee of meer

» ‘Gevorderden steunen wiebelende beginners’

personen. Daarbij dragen de ‘onders’ de ‘bovens’. „Met het gemak waarmee je benen jou dragen, kunnen ze ook iemand anders dragen”, legt Adams uit. „En je armen zijn sterker dan je denkt, zolang je ze maar gestrekt houdt.”

Toen Adams vijf jaar geleden voor zijn werk naar Apeldoorn verhuisde, miste hij zijn Delftse acrobatiegroepje al snel. Omdat er in zijn nieuwe woonplaats nog geen acrobatiekvereniging bestond, besloot hij die zelf op te richten. „Door flyers te verspreiden en mond-tot-mondreclame hebben we ondertussen een groep van twintig mensen bij elkaar gekregen. Elke maandagavond komen we samen in een gymzaal in De Maten. Eens per maand verzorgt Noël Spauwen, een topdocent van internationaal niveau, een les. Als een oefening nog niet helemaal loopt, weet hij feilloos de puntjes op de i te zetten. De overige maandagavonden staan in het teken van vrij trainen, waarbij in groepjes van drie of vier wordt gewerkt.”

Door de recreatieve sfeer kan iedere volwassene probleemloos bij de groep aansluiten, zo belooft Adams. „Beginners worden op sleeptouw genomen door



gevorderden, die een wiebelend menselijk bouwwerk altijd nog probleemloos overleefd weten te houden. Overigens maken we, wanneer nodig, gebruik van vangers. Mocht er iets mis gaan, dan zorgen zij dat niemand met hoofd, nek of schouders op de grond valt.” Meer informatie: www.acrodoorn.nl, info@acrodoorn.nl, of 06-36569668.

Pure vorm

Tjapko Adams van Acrodoorn benadrukt dat er grote verschillen zijn tussen acrobatiek en naamverwanten als acrogym en acroyoga. „Acrobatiek kent geen

wedstrijdelement, wordt niet gedaan op muziek en je hoeft zeker geen slangenmens zijn om het te kunnen. Ik houd vooral van acrobatiek in de meest pure vorm.”