

Basnetbal, e...k

Je sportgen beslist!

Avontuurlijke sporten zijn in! Steeds meer vrouwen wagen zich aan raften, parasailing en gevechtssporten. Toch zie je ook een tegen-trend: mensen die juist voor totale ontspanning kiezen. En wat blijkt? Er is een speciaal gen ontdekt dat alles vertelt over jouw voorkeur voor actie of ontspanning.



Vrouwen die resoluut kiezen voor risicosporten worden steevast omschreven als 'wilde meiden'. Zij zouden ze niet allemaal op een rijtje hebben en gedragen zich onvrouwelijk. Kickboksen, rotsklimmen, bungee-springen, wildwaterzwemmen... het zou gewoonweg niet bij vrouwen passen! Aan de andere kant word je als je niet voor deze avontuurlijke sporten te porren bent, wel eens afgeschilderd als een zacht eitje: een flauw trutje dat niets durft. Maar niet getreurd als jij je hierin herkent. Want uit recente bevindingen van een Amerikaans en een Israëliësch wetenschapsteam blijkt nu dat wij niet zélf onze sportkeuzes bepalen. Het gen D4DR doet dit voor ons! De beide teams, die het onderzoek onafhankelijk van elkaar uitvoerden, kwamen tot dezelfde conclusie. Bij waaghalzen blijkt het gen D4DR langer te zijn dan bij voorzichtige mensen. Bij de 'novelty-zoekers' regelt dit verlengde gen de aanmaak van *dopamine*, een stof die verantwoordelijk is voor onze emoties en ons 'gelukkig zijn'. Wetenschappers zijn er tot op heden nog niet achter gekomen of alleen dit D4DR-gen verantwoordelijk is voor onze sportvoorkeur en welke andere factoren daarop invloed kunnen hebben. Daarom laten wij je in deze reportage kennismaken met vijf totaal uiteenlopende sporten. Wedden dat er eentje tussenzit die ook jouw gen aanspreekt?!

Dynarobics Lenig en krachtig met een elastiek

Vele jaren geleden was een grote 'elastiek' mijn favoriete speelgoed. Tijdens de speeltijd kozen we twee vrijwilligers om te 'staan'. Mijn overige klasgenootjes sprongen intussen via ingewikkelde pasjes en dansjes over het elastiek om zo grappige figuren te maken. Dit, ietwat in de vergeethoek geraakte, spel is terug. En hoe! **Inge Luyten** (31) is danslerares en vertegenwoordigt de dynarobic in België en Nederland. Dit is een aerobic-variant waarbij gecombineerd op uithouding en kracht traint. Hierbij maak je gebruik van een dyna-band, een kleurige en krachtige elastiek. Deze band zorgt voor extra weerstand bij het uitvoeren van de (klassieke) aerobic-oefeningen, waardoor je spieren flink aan het werk worden gezet.

Inge Luyten: "In principe kan iedereen aan de slag met zo'n dynaband. Wij raden dynarobic enkel af voor zwangere vrouwen en personen die sukkelan met een hoge bloeddruk. Maar natuurlijk heeft de arts steeds het laatste woord. De dynaband is in verschillende elasticiteitsniveaus verkrijgbaar, zodat je langzaam naar een grotere trekkracht toe kunt werken. Dynarobic is vooral plezierig omdat het een volledige

training biedt. Je werkt zowel op conditie en kracht, als op figuurcorrectie." En zeg nou zelf? Staat zo'n fluo elastiek niet veel leuker dan gevaarlijk uitzierende gewichten!

Oordeel van de sportdeskundige:

"Dynarobics doet wat het belooft. Je verhoogt inderdaad je uithoudingsvermogen en je spierkracht. Het is prima bruikbaar in clubverband en als plezierig alternatief in een les in de fitnessclub ter verbetering van kracht, spiertonus en lenigheid."

Meer weten over dynarobics?

1) Om te lezen: *Dynarobic* door Inge Luyten en Paul Lammers. Vanaf november in de boekhandel verkrijgbaar. In dit boek zorgt Paul Lammers, fysiotherapeut, voor deskundige uitleg en stelt Inge Luyten een oefenprogramma samen. Het boek kost 550 BF/± f 34,50 inclusief een 'dynaband'.

2) Je kunt in de meeste aerobiccentra dynarobic-cursussen volgen. Bij Tradepoint kun je eventueel terecht voor adressen van sportcentra die dynarobic aanbieden.

Tel: 026-35.90.590 (in NI), of Dansstudio Inge, Vossenbergr 31A, Herentals, tel: 014/23.11.50 (in B).



Fanatiek bok s relaxed

Laat je genen kiezen!

Capoeira Dansen en sporten tegelijk

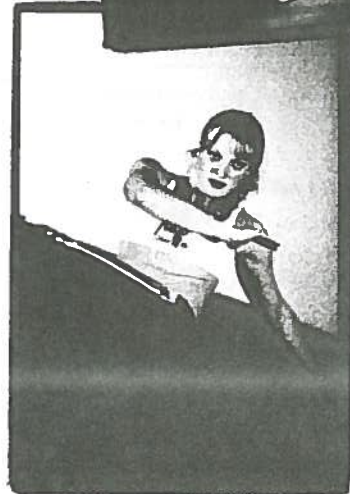
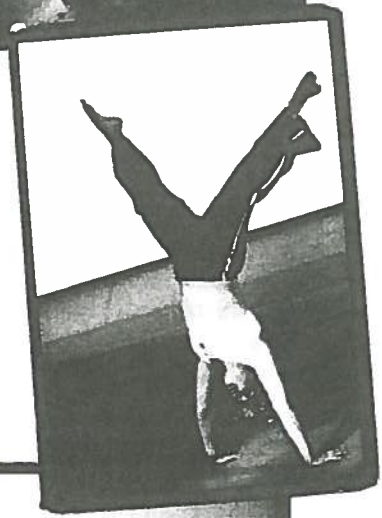
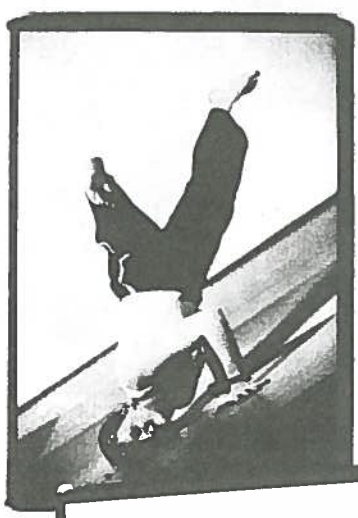
Afrikaanse slaven kregen op de Braziliaanse plantages het ene verbod na het andere opgelegd. Gevechtssporten waren ten strengste verboden en wie betrappt werd op het beoefenen ervan werd zwaar gestraft. Al gauw ontdekten de slaven een middel om aan de straffen te ontsnappen. Zij camouflerden hun gevechtstechnieken met danspassen en acrobatieën. De begeleidende muzikanten gaven het ritme aan en... waarschuwden voor de op komst zijnde politie door paardengetrappel te imiteren. **Debbie Hamerlynck** (21) verloor haar hart aan deze wel heel speciale sport. "Via mijn karateleraar Luc Galmaer maakte ik kennis met capoeira. Nadat ik mijn studies had beëindigd, trok ik voor twee jaar naar Brazilië waar ik op vrij intensieve wijze de capoeira-kneepjes onder de knie trachtte te krijgen. De grote troef van deze vechtsport is het feit dat het één grote mengelmoes is. Capoeira verenigt elementen uit dans, muziek, acrobatie, vechtsport en zelfverdediging. Bovendien krijgt iedere capoeira-beoefenaar een bijnaam die specifieke ken-

merken van de eigenaar aantoont." In Brazilië kent iedereen Debbie als 'Abelha', 'honingbijtje'. De Brazilianen vonden haar erg bleek en meenden dat Debbie, net als het betreffende bijtje, grote ogen had.

Oordeel van de sportdeskundige:
"Deze sport zal vooral die mensen aanspreken die beschikken over zowel de eigenschappen van kickboksers als van turners (lenigheid, kracht, coördinatievermogen). Door het beoefenen van deze sport zal men de genoemde eigenschappen ontwikkelen en/of behouden."

Meer weten over capoeira?

- 1) Capoeira is in België en Nederland bezig aan een flinke opmars. Een vechtsportcentrum kan je vast wel aan een goed adres helpen.
- 2) Debbie Hamerlynck, lessen voor kinderen (vanaf 5 jaar) en volwassenen te Leuven, Oud-Heverlee, Wilsele en Zaventem.
Tel: 016/48.12.55 (B)
● BRAZ, lessen in Brussel
02/673.74.70 (B)



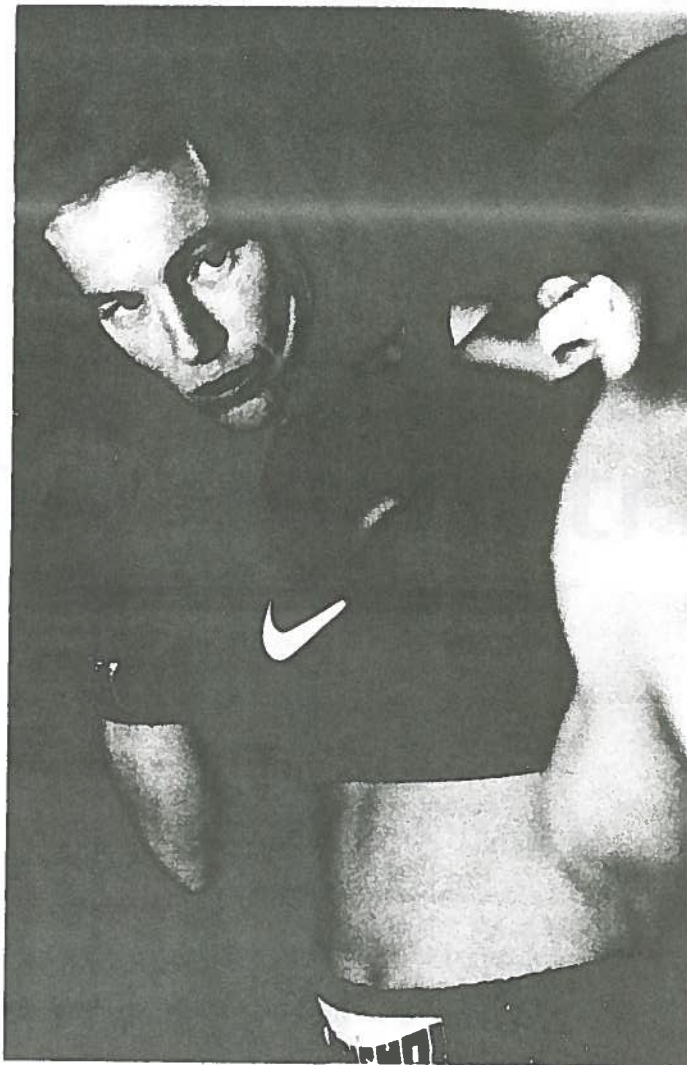
sen of dansen



Kickboksen Niet ongevaarlijk kat-en- muis- spelletje

Kickboksen is een zeer fotogenieke sport. Brusselaar Jean-Claude Van Damme verwierf dankzij zijn kickbokstalent het supersterendom in Hollywood en in de film *She Good Fighter* maken Dagmar Liekens en Sophie Winters brandhout van hun vijanden. Dagmar werd voor haar rol klaargestoomd door **Daniëlla Somers** (32), wereldkampioene kickboksen. Daniëlla: "Ik kickboks al twaalf jaar. Ik had een baan met lastige werktijden en was op zoek naar een sport die je op de meest onmogelijke tijdstippen kon beoefenen. Via mijn broer kwam ik met kickboksen in aanraking. In het begin reageerden de mannen wel een beetje raar. Aan de ene kant waren er heren die niet tegen een vrouw durfden te vechten en bang waren om mij pijn te doen. Maar natuurlijk waren er ook mannen die vonden dat ik mij moest bewijzen. Ik moest minstens zo goed zijn als zij en om mij te testen, gaven ze mij extra harde trappen. Maar ik zette door, mét resultaat.

Bij kickboksen mag je dus ook trappen uitdelen (overal behalve in het kruis). Er zijn twee stromingen. Het 'Thai-boksen' (in Thailand volkssport nummer 1) en het meer Amerikaanse 'kickboksen'. Deze laatste stroming vond haar oorsprong in karate, evolueerde naar fullcontact-boksen om uiteindelijk in kickboksen te resulteren. Kickboksen is in feite een kat-en-muis-spelletje. Het is fysiek zeer zwaar,



maar je hebt vooral een helder hoofd nodig. Wie met zijn hart vecht in plaats van met zijn verstand, komt er meestal bekaaid vanaf."

Oordeel van de sportdeskundige:

"Een kickbokser moet over een aantal behendigheden beschikken zoals lenigheid (vooral in de heupen), snelheid, reactievermogen, durf, coördinatie en andere eigenschappen die een bokser bijvoorbeeld ook nodig heeft. Het lijkt me niet direct een sport voor het grote publiek en het is natuurlijk ook niet helemaal zonder gevaar."

Meer weten over kickboksen?

Kickboksen zit in België in de lift. In Nederland is het al een poosje razend populair.

- Belgische Muay Thai Bond:
02/736.48.16 en
fax: 02/736.94.26
- Vlaamse Kick Box Organisatie:
014/58.51.41 en
fax: 014/59.32.80
- IKKC = International Kickbox
Consul: 085-25.84.24 (in Ndl)

Kracht, sensatie of concentratie

Je sportgenoot bepaalt je voorkeur



Streetball Ravotten met een bal en een basket

Streetball is veel meer dan zomaar een sport. Streetball is *a way of life!* Deze cult-sport die veel weg heeft van basketbal, ontstond in de Amerikaanse steden en waaide over naar Europa via jongeren-films en -series (let er eens op: Jim en Brandon Walsh voeren hun 'vader-zoon'-gesprek altijd tijdens een partijtje *streetball 1 on 1*). Het grote succes van de zomertoernooien wijst erop dat streetball ook bij ons ingeburgerd raakt. Motto van de liefhebbers: 'I love this game!!' Nathalie Saey (21) speelt al 15 jaar basket. Ze begon ermee op school en speelt nu bij Redvic Wilrijk. Nathalie: "Iedereen kan streetballen. Balgevoel, snelheid, spring-

kracht en spelinzicht zijn vereist als je basket in wedstrijdverband wilt spelen. Bij streetball geldt er maar één regel: je speelt het voor de fun! Grosso modo komen de regels van basketbal en streetball overeen. Toch zijn er verschillen. Bij het streetballen speel je slechts op één basket (korf) en daarvoor gebruik je slechts een half speelveld. Er zijn geen scheidsrechters en een wedstrijd duurt 10 minuten (of gaat door tot iemand 15 scoort). Er worden geen vrije worpen toegekend. Als de verdedigende ploeg de bal kan veroveren, moet zij eerst de driepunten-lijn overschrijden alvorens op haar beurt aan te vallen. En *last but not least*: je speelt het in teams van drie personen (3 tegen 3), of 1 tegen 1 (jij tegen je maatje)."

Oordeel van de sportdeskundige:

"Dit is een vrij intensieve bewegingsvorm, anaëroob van oorsprong en dus niet echt een 'gezondheidssport'. We gaan uit van de bekende stelling dat gezondheidsbevorderende sporten het cardiovasculaire stelsel voldoende, maar niet te intens stimuleren (zoals bijvoorbeeld wandelen, joggen, fietsen). Wie deze sport beoefent, moet niet alleen over een goed algemeen uithoudingsvermogen beschikken, maar ook over veel weerstand."

Meer weten over streetball?

- 1) Streetball kun je op elk basketbalveldje spelen. In de winter trek je naar de sporthal en noem je het eenvoudigweg '3 on 3'. (of '1 on 1')
- 2) Er zijn legio biografieën van NBA-sterspelers op de markt en in (persoonlijke) video-films vertonen deze baskethelden hun kunstjes. Oefenen maar!

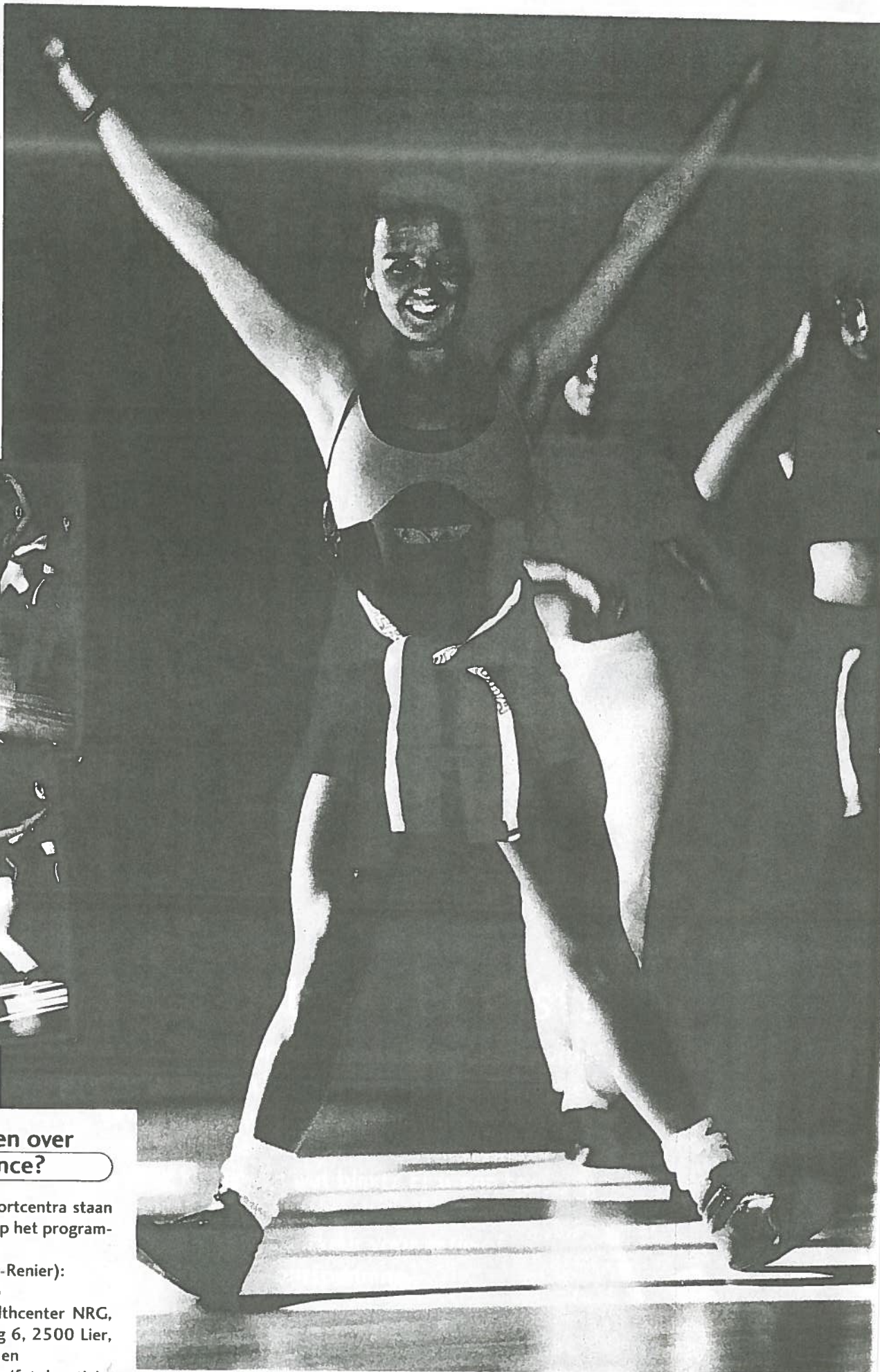
Funkdance Lichamelijke én geestelijke oppepper

Met de komst van de muziekkzender MTV maakte Europa kennis met het aanstekelijke *funkdancing*. De hippe muziek, virtuoze dansspasjes en coole outfits bezorgden de funkdance een trendy reputatie. **Sofie Renier** (25), aerobics- en danslerares, is helemaal weg van funkdance: "Sinds jaar en dag volgde ik aerobicslessen. Tot het moment waarop ik een paar funk-optredens zag. Dit is het! Dit wilde ik ook doen! Wat funkdance zo plezierig maakt, is de volledigheid. Tijdens het funken verbeter je je conditie en coördinatievermogen. Je behendigheid en springkracht gaan er eveneens op vooruit. Bovendien staat het plezier voorop. Iedereen kan funken, er zijn geen strikte regeltjes zodat iedereen zijn/haar eigen stijl kan ontwikkelen. Die eigen inbreng is zelfs essentieel. Je leert enkele basispasjes en danst ze volgens jouw eigen fantasie. Zelf krijg ik een kick van funkdanzen. Sinds korte tijd maak ik deel uit van de Dance Company en treed ik op met de Bang Gang. Na het dansen ben ik in een fantastische, optimistische bui en is mijn humeur er stukken op vooruit gegaan. Funkdance is een geestelijke opkikker!"

Oordeel van de sportdeskundige:

"Net als alle andere dansactiviteiten is funkdance een uitstekende fysieke en sociale 'bezigheid'. Het is niet leeftijdgebonden, zowel recreatief en competitief als sociaal stimulerend. Dansers moeten over de volgende eigenschappen beschikken: aëroob vermogen, souplesse, coördinatie en zovoort. Door het dansen worden deze kwaliteiten nog versterkt."

atie



Meer weten over funkdance?

1) In de meeste sportcentra staan er funk-cursussen op het programma. Vraag er naar.

2) Sofie Renier (BG-Renier):
03/440.86.69 (B)

Met dank aan Healthcenter NRG,
Aarschotsesteenweg 6, 2500 Lier,
tel: 03/488.47.47 en
fax: 03/488.44.59 (fotolocatie)



Tekst: Joke Vanhaeren - Styling: Renate Verboven - Foto's: Jean Van Cleemput -
Met dank aan Prof. Dr. Jan Borms, VUB, Labo Menselijke Biometrie-Gezondheidspromotie