

GROENE HART | Met 500 springers, van wie er 180 meedoen aan toernooien, groeit de polsstoksport in het Groene Hart hard, zegt Floris van Elzakker van de Zegveldse polsstokclub. Zaterdag op het jeugdkampioenschap stonden zelfs het Jeugdjournaal en de BBC te filmen. De aantrekkingskracht? „Je mag vies en nat worden, er staan geen scheldende ouders langs de lijn en het gaat er goeddelijk, maar serieus aan toe.”

HARRIE VAN OPSTAL

Liever een nat pak dan een bal

‘Dat klimmen vind ik echt het leukste’

Polsstokverspringen is voor de 9-jarige Suzanne Mulder uit Vlist een familie-aangelegenheid. „Ja, mijn zus zat er al op, en m’n broer. En m’n andere zus ook!”

Net als ze dat zegt, moet een van haar zussen de schans op om een sprong te wagen. Dit Nederlands kampioenschap voor de jeugd is met recht een gezinsuitje. Waarom juist deze sport en geen atletiek of voetbal? „Nou, ik zit ook op voetbal, hoor. Als ik moest kiezen tussen die twee?” Ze denkt diep na en zegt dan beslist: „Polsstokverspringen. Het klimmen vind ik echt het leukste. En heel hard rennen en je afzetten, dat vind ik ook leuk. En dan vlot de hoogte in en zo snel mogelijk een goede uitsprong



maken. Ik vind de insprong het lastigst. Thuis oefen ik dan ook veel. We hebben een paal. Ja, in de tuin staat een echte polsstok. Die is er speciaal voor neergezet.”

Ze peinst nog even verder over de vraag wat er zo aantrekkelijk is aan de sport en zegt dan: „Dat je vies mag worden, is ook wel leuk.” Wat een beginner moet doen om een mooie sprong te maken? „Je moet goed de stok beet hebben en er vervolgens hoog in gaan zitten. Dan haal je een grotere afstand.”

‘Als ik meedoe, wil ik winnen’

Wat leuk is aan polsstokverspringen? „Dat je prijzen kunt winnen!

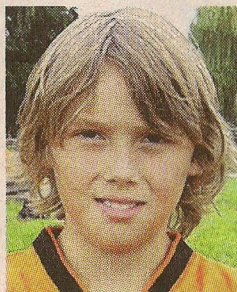
Dat er wedstrijden zoals deze zijn, dát vind ik het leukste.” De 9-jarige Reymon Tukker uit Montfoort is helder; hij houdt van competitie. Maar, laat hij erop volgen, ook over het water heen zeilen heeft z’n charme. „En dat verder omhoog klimmen in de stok, en dan zó over het water zwaaien,” gebaart hij enthousiast. Hij zag zijn broer bij de Linschotense polsstokvereniging in de weer en het leek hem ook wel wat. „Maar ik twijfelde eerst wel een beetje, hoor. Waarom? Niet zo ver kunnen komen, en elke keer weer in het water vallen, dat leek me minder leuk. Als ik meedoe, wil ik wel winnen!”

Maar, gelukkig voor Reymon, bleek hij al snel een natuurtalentje. „Mijn persoonlijk record is 8 meter 63. En ik zit pas een jaar bij de vereniging! Wat je moet doen? Goed die doorzwaai naar voren maken. Die paal is heel lang, dus je moet zo ver mogelijk omhoog klimmen



'En dan recht over die sloot'

'Iedereen' in de familie Kamphof uit Linschoten waagt of waagde regelmatig de sprong over een al dan niet modderige boerensloot. Zo ook de 11-jarige Jorn. Net als in de andere 'polsstokdorpen' Zegveld, Polsbroekerdam, Kockengen, Jaarsveld en Vreeland lijkt het springen een virus dat razendsnel om zich heen grijpt. Jorn: „Ik zag het en toen dacht ik: dat ga ik ook proberen. Het ging meteen goed.” Dat hij in de polsstoksport rolde, was niet helemaal willekeurig; een teamsport sprak hem minder aan. „Polsstokverspringen moet je



in je eentje doen, dat vind ik wel mooi. Enne, al dat water, en zand. Af en toe in een sloot vallen is wel leuk, hoor,” grijnst hij.

Wat het moeilijkste is in het geheel van aanloop, sprong, klim en afzwaai? „Dat je recht over de sloot heen komt. Als je scheef springt of hangt, is de afstand groter en haal je dus minder meters. Je moet erop letten dat je je handen goed met hars inspuist, anders glij je omlaag. Dan een goede, rechte aanloop nemen en zo ver mogelijk naar de overkant.”



En de aanloop. Sommigen rennen vanaf 16 meter. Maar volgens mij is 13 meter het beste. Anders ben je al uitgerend vóór je bij de stok bent.”

Hij kijkt alsnof het stuntwerk een fluitje van een cent is. „Maar ach, eigenlijk is het een makkelijke sport, hoor. Nou, laat ik zeggen, makkelijker dan je denkt als je het nog niet hebt gedaan.”

Hij legt uit: „Het is ook een kwestie van durven. Ik was eerst ook bang voor die sloot. Maar het hangt er erg van af waar je je handen neerzet.”

'Ver springen is kwestie van spierballen'

Ze viel zaterdag net buiten de medailles, maar de 12-jarige Marlinda Cluistra uit Haastrecht doet het in haar categorie goed. Ook bij haar waren er twee grotere broers die het kunstje onbewust voordeden. Polsstokverspringen is gewoon een heel leuke sport, zegt ze glunderend. Haar truc? „Rustig blijven, niet gek doen. Belangrijk is dat je je hoofd

achter de stok houdt, je moet niet proberen eromheen te kijken. Ik wilde aanvankelijk links erlangs kijken, maar dan ging ik tijdens de sprong ook naar links. Dan trek je je hele sprong scheef.”

En verder, hoe kun je de magische grens van 10 meter passeren en nóg verder komen? Ze lacht: „Kwestie van spierballen. Dan kun je goed bovenin

de stok klimmen. Een andere tip nog? Niet te hoog inspringen. Het kostte me, toen ik begon, veel moeite om te leren. Bij een eerder clubkampioenschap durfde ik niet zo erg. Maar daar heb ik me overheen gezet. Nu is het gewoon heel erg leuk. Toegegeven, het is een individuele sport, maar binnen de vereniging kun je heel goede vrienden maken.”

