

Aanloop, springen, klimmen, landen

Een aanloop, springen, klimmen en twintig meter verder over het water weer landen. Polsstokverspringen is een spectaculaire, typisch Nederlandse zomersport, die vooral in Friesland en de Lopikerwaard populair is. Beheersing, lef en techniek vormen de basis.

► **Miranda Spek**
► Lopikerwaard

De accommodatie van polsstokvereniging Jaarsveld ligt er na de jaarlijkse opknapbeurt spic en span bij. De zon schijnt om half zeven 's avonds nog volop, maar er waait een ijskoude wind. In korte broeken arriveren de beginners klappertandend en nog wat onwennig voor hun eerste training. De trainers Leo Roskam en Didy Brokking laten de elf jongens en twee meisjes starten met een warming-up. Didy wijst op een paar teenslippers

en crocs. "Volgende week wil ik alleen nog maar sportschoenen zien", zegt ze streng. "Mevrouw, ik heb Nike Air?", zegt een jongetje. "Helemaal top", antwoordt Didy en steekt haar duim op. En weg zijn ze: rondjes rennen op Salmsteke. Eelco Tigchelaar, ooit fanatiek springer en nu verantwoordelijk voor de publiciteit, is tevreden over de opkomst. "Het polsstokverspringen stond een tijd niet

» Polsstokspringen als ideale zomersport weer helemaal terug

zo in de belangstelling, maar we zijn weer helemaal terug! Het is een ideale zomersport, die je prima kunt combineren met andere sporten. We trainen van eind april tot eind augustus." Hijgend komen de jongeren terug van de warming-up. "Deze

les gaan we nog niet het water over", zegt Leo tegen zijn groep. Opgeluchte blikken, maar ook een paar teleurgestelde. "We beginnen met een makkelijke oefening."

Hij zet de drie meter lange stok in het zand, neemt een aanloop over de schans en springt aan het eind omhoog in de stok. "Terwijl je springt, blijf je naar je handen kijken. Dat is heel belangrijk!" De eerste sprong doen ze zonder aanloop. De tweede met een korte en de derde over de hele schans. "Kijk naar je handen", roept Leo steeds weer naar z'n springers. "Wat deed je nu verkeerd?", vraagt Didy aan een jongetje. "Ik keek niet naar mijn handen", zegt hij zachtjes. "Goed zo! Als je zelf weet wat je fout doet, ben je al een heel eind." Trots sluit hij weer achteraan de rij.

De volgende oefening is paalklimmen. Nu komt de meegenomen fietsband van pas. Koukleumende ouders helpen



Uitleg over de eerste kneepjes van het polsstokverspringen.

FOTO: MIRANDA SPEK

een handje. Als een soort sokje wikkelen ze de band om de voet. Het zorgt ervoor dat de huid niet kapot gaat door de wrijving met de paal. Marleen is net een aapje. In no time zit ze bovenin de paal. Ook Edwin heeft de techniek al aardig te pakken. Als iedereen geweest is, zit de eerste les erop. Jassen aan en lekker in de warme auto.

Ook een sprong wagen?

Lopik is de enige gemeente in Nederland met twee springaccommodaties: Jaarsveld en Polsbroekerdam. Wil je het eens proberen? Elke maandagavond traint Pols-

stokvereniging Jaarsveld op Salmsteke. Op zaterdag 11 juni is het 'Kampioenschap van Jaarsveld'. Meer info op www.polsstokjaarsveld.nl of www.polsstokkerdam.nl