

Fierljeppen

Het geheim van een topsprong

Bij de Friese kampioenschappen fierljeppen in Winsum komen al jaren duizenden toeschouwers. Ook vandaag. Maar niet iedereen beseft hoe gecompliceerd bijvoorbeeld een topsprong in elkaar steekt. Op zoek naar het geheim, samen met vier kenners. Door **Gerard Bos**.

Bij fierljeppen denkt de gemiddelde Nederlander aan Fryslân, aan folklore, cultuur ook. Aan slootjes, houten stokken en weilanden. Maar de laatste jaren is het imago van de typisch Friese sport danig verbeterd.

Dat heeft te maken met het feit dat bijvoorbeeld het fierljeppen bij de Polsstokbond Holland (Zuid-Holland en Utrecht) naar een hoger niveau geklommen is en daardoor een nationalere uitstraling kreeg. Daarnaast is de professionalisering ingetreden. Zo kwam er een beter soort stok (carbon), kwam er de mogelijkheid tot individuele sponsoring en werd ook het fierljeptenue - à la de atletiek - van een strakkere snit. Al die modernisering en geven de sport een serieuzere en eigentijdse uitstraling.

Dat drankjesfabrikant Red Bull een groot evenement bedacht rond fierljeppen, zegt genoeg over de potentie van de sport. Critici doen nog wel wat meewarig over de commerciële insteek van Red Bull, maar vergeten dat het bedrijf al andere 'extreme' dan wel unieke sporten van we-

reldfaam voorzag. De Air Race (stunt-wedstrijd met sportvliegtuigjes) en Crashed Ice (mix van ijs-hockey en slalom op een bobslee-achtige baan) zijn er het bewijs van.

Fierljeppen als sport, als naam, wordt dus steeds bekender.

De een klimt met zijn armen, de ander met zijn benen

Steeds populairder ook, gezien het groeiende aantal toeschouwers bij het FK. Maar van al die mensen in het publiek vandaag in Winsum mag niet verwacht worden dat ze alle ins en outs van de perfecte fierljeepsprong weten.

Een sprong kent vier fasen. In chronologische volgorde zijn dat: de aanloop, de insprong, het klimmen en de uitsprong. Het *Friesch Dagblad* vroeg vier coaches uit de fierljeepsport om per as-

pect van een sprong aan te geven wie van de huidige springers dat volgens hen het beste beheerst. De coaches zijn Arend Hofstee (Team Reset), Pieter Haanstra (It Heidenskip), Jimmo Smit (Winsum) en Rimmer Abma (IJlst).

1. De aanloop

Ons panel is unaniem. De beste in de aanloop is volgens alle vier de coaches namelijk regerend Fries fierljepkampioen Bart Helmholt. En dus mag Helmholt het spits afbijten.

„De aanloop is het wel het eerste, maar níét het belangrijkste onderdeel van een fierljeepsprong”, vertelt de Burgumer. „Het belangrijkste, dat is de insprong, die is de basis van alles. Loopt die goed, dan kun je aan de aanloop gaan werken.”

Wie denkt dat het daarbij op snelheid maken gaat, heeft het mis. „Een goede aanloop hoeft niet per se een snelle aanloop te zijn. Er zijn ljeppers die keihard komen aangerend en dan als het ware de stok voorbij springen. Het belangrijkste is de juiste snelheid te hebben. Hoe je die bepaalt, is weer afhankelijk van je insprong.”

Helmholt gebruikt zijn eigen aanloop als voorbeeld. „Bij mij is die 27,5 meter lang. Dat is niet zomaar. De eerste 20 meter gebruik ik om snelheid te maken, je ziet me dan ook alleen maar naar beneden kijken. Als ik de voor mij juiste snelheid heb bereikt, probeer ik in de 7,5 meter daarna die zo te houden. Ik focus in die laatste meters alleen maar op de stok, ik concentreer me op de insprong. En of ik vind dat ik de beste insprong heb? Dat is moeilijk te zeggen. Technisch gezien loopt Hannes Scherjon mooier.”

2. De insprong

De mening van de vier coaches is verdeeld: volgens Haanstra en Smit is ook bij de insprong Helmholt de allerbste, maar volgens Abma heeft Helmholt juist een slechte insprong. Hij noemt Thewis Hobma als topper. Opvallend is dat de stem van Helmholt's eigen coach naar Henk Schievink gaat. Die laatste laten we aan het woord:

„Ik ben het met Helmholt eens dat de insprong het allerbelangrijkste van de vier elementen is die een sprong compleet maken. En als dat bij mij goed gaat, heb

ik inderdaad de beste insprong”, meent hij. „Maar daar zit meteen de grootste uitdaging: zorgen dát-ie goed gaat.”

De viervoudig Fries kampioen uit Leeuwarden doceert: „Er zijn verschillende zaken die van een insprong een goede of een slech-

Recht erin, zodat je recht over het water kunt gaan

te kunnen maken. Allereerst moet de afzet goed zijn. Je moet met je aanloop zo goed mogelijk uitkomen op de schans. Dat betekent dat je bijvoorbeeld niet nog twee planken over moet hebben, dan is de timing niet goed.”

Vaak kunnen toeschouwers bij het fierljeppen een coach horen roepen tegen een ljepper 'hoog erin', maar Schievink meent dat dat niet altijd mogelijk is bij een insprong. „Bijvoorbeeld als je een hele snelle aanloop hebt.

D Het FK fierljeppen vond voor het eerst plaats op 10 augustus 1957 in Winsum. Sindsdien is het elk jaar in dat dorp. Het FK is voor fierljeppers vergelijkbaar met de PC voor kaatsers.



De uitsprong is een van de vier onderdelen van een fierljeepsprong. Ysbrand Galama demonstreert de verschillende vluchtfases, in elkaar gemonteerd. Foto: Lesboek Fierljeppen, Mark van Houten

Dan kost het veel te veel kracht om hoog te springen.”

Belangrijker is volgens de Leeuwarder dat je recht in de stok komt. „Dus moet de afzet niet te krachtig zijn. Ik zet bijvoorbeeld af met links. Doe ik dat te krachtig, dan komt mijn lichaam meer rechts van de stok. Dan ga je dus meteen al scheef. Recht erin, zodat je recht over het water kunt gaan.”

„Hoe je je handen hebt bij een insprong, is ook belangrijk. Die moeten vlak boven elkaar zijn op het moment dat je de stok vastgrijpt. Zijn ze te ver uitelkaar, dan wordt het ook niks met de sprong. De handen op elkaar. En goed erin, loodrecht. Dat is het toverwoord.”

3. Het klimmen

Voor het panel is het voor derde onderdeel het lastigst om een winnaar aan te wijzen. Elk van de vier coaches noemt een andere ljepper. Hofstee houdt het op zijn eigen pupil Helmholt, terwijl Haanstra als enige een junior noemt: Age Hulder. Smit op zijn beurt ziet in Hannes Scherjon de beste klimmer, Abma kiest (opnieuw) voor Thewis Hobma. Die laatste kan die keuze voor hemzelf wel billijken.

„Ik denk dat ik zeker een van de beste klimmers ben”, vertelt Hobma. „Maar onderschat Bart Helmholt niet. Die heeft een hele goede, snelle eerste klamslag. En goede klamslagen maken, daar gaat het om bij dit aspect. Goed én snel. Want uiteindelijk wil je zo snel mogelijk naar boven kunnen klimmen in de overgaande stok. Dan kom je het verst.”

Hobma timede tijdens wedstrijden al eens hoe lang hij en zijn concurrenten nodig hadden om de stok 'uit te klimmen'. Het geeft aan hoe een fierljepper op details let in de strijd met anderen, in de continue jacht op het verbeteren van de kleinste details. Want die kunnen het verschil maken en een sprong een paar centimeter verder laten eindigen. En dus het verschil tussen een wedstrijd winnen of tweede worden.

„Ik deed er 5,3 seconden over tijdens een goede sprong; dan was ik in zes klamslagen boven in de stok. Het opvallende is: Bart Helmholt deed er 60k 5,3 seconden over. Andere goede springers kost het 5,5 seconden, maar er waren ook jongens die er zo'n 7 seconden over deden.”

Klimmen kent naast verschillende snelheden ook verschillende stijlen. Hobma noemt ze 'schuiven' - met twee handen tegelijk in korte bewegingen al schuivend naar boven klimmen - en 'overpakken': hand over hand. „Wat de beste manier is, daar is discussie over.

Ik ga wat achterover hangen, trek mijn benen op en strek ze uit

Daarnaast is er nog de kracht die er bij komt kijken. „De een klimt met zijn armen, de ander met zijn voeten”, legt Hobma uit. „Dat laatste zie je bijvoorbeeld in de damesklasse heel veel.”

Daarnaast is er nog de kracht die er bij komt kijken. „De een klimt met zijn armen, de ander met zijn voeten”, legt Hobma uit. „Dat laatste zie je bijvoorbeeld in de damesklasse heel veel.”

Hoe belangrijk klimmen ook is, de inmiddels in Leeuwarden woonachtig ljepper van de afdeling IJlst ziet net als Helmholt en Schievink de insprong als het allerbelangrijkste onderdeel. „Daar ben ik in ieder geval niet de beste in”, lacht hij. „Dan denk ik ook eerder aan Schievink.”

4. De uitsprong

Hoewel niet unaniem, komt het Friesch Dagblad-coachespanel toch met een duidelijke uitsprongwinnaar op de proppen: Ysbrand Galama. Zowel Haanstra, Smit als Abma noemen hem als de ljepper met de beste uitsprong, hoewel zij ook erg neigden naar Scherjon. Arend Hofstee noemt Rein van der Wal, met het kritiekpuntje dat die het tegenwoordig niet meer zo vaak laat zien.

Galama verbaast het niet dat drie van de vier in hem de man met de beste uitsprong zien. „Maar ik wil mezelf de beste niet noemen. Rein van der Wal kon het vroeger inderdaad goed. Hannes Scherjon heeft een prima uitsprong en Jaco de Groot bij de Hollandse bond ook.”

De ljepper uit It Heidenskip zegt vaak kritiek op zijn manier

van uitspringen. „Het gaat om een klamslag die je laat lopen of niet. Het kan inderdaad dat je een paar centimeter te kort komt. Maar dan denk ik: 'De uitsprong vind ik belangrijk, ik houd daar een goed gevoel aan over en dáár kan ik ook weer mijn voordeel mee doen.'

Hij beschrijft zijn uitsprong: „Ik ga na het klimmen wat achterover hangen, trek mijn benen op en strek ze uit. Als het goed is, moeten ze iets boven de stok uitkomen. Daarna moet je snel je lichaam wat draaien, want je wilt na je uitsprong goed in het zandbed terecht komen. Als dat gaat zoals het moet, eindig je zijwaarts. Maar wel zo dat je dankzij die uitsprong extra ver bent gekomen.”

Omdat het voor fierljeppers met de lange stokken van bijna twaalf meter en ook nog een opzetstuk van meer dan een meter moeilijker geworden om te doen. „Maar ik zal het altijd proberen, als dat kan. Want het mooiste van een uitsprong is dat het je de kans geeft om een fierljeepsprong in stijl af te sluiten.”