

## Twee keer twee lessen per week voor slechts 14 euro per maand

# Po Chi Ch'uan is veel meer dan een vechtsport en dat kun jij nu zelf ook mee ervaren

### Een wapen ligt voor het oprapen

Al zo'n 20 jaar woont hij in Tilburg. Voor die tijd verbleef Jack Swinkels in Eindhoven. In het naburige Geldrop kwam hij in aanraking met Aikido, een Japanse krijgsgedachte. „Vechtsport heeft mij altijd al geïnteresseerd. Na mijn verhuizing naar Tilburg heb ik het ook hier een tijdje beoefend. Tot ik kennis maakte met Po Chi Ch'uan bij buurtcentrum Soekmekaar. Daar gaven ze ook les en ik ben me in de techniek gaan bekwaamen. Het mooie aan Po Chi Ch'uan is, dat het een levende vechtsport is. Er kan altijd iets bijkomen, je maakt gebruik van de dingen om je heen. Je leert hoe je van je omgeving kunt profiteren wanneer je je tegen een belager moet verdedigen. Dat kan een tak op de grond zijn, de balpen in je binnenzak, je mobiele telefoon, een sleutelbos, noem maar op. We trainen ook regelmatig met mensen die andere vechtsporten beoefenen en ook daaruit putten we informatie. Het kan zijn dat je belager één van die technieken gebruikt en daarop moet je dan wel kunnen reageren.”

### Geen vast lespatroon

De vechtsport Po Chi Ch'uan vindt zijn oorsprong in het oude China en heeft pas in 1960 in Nederland zijn intrede gedaan. De sport kenmerkt zich door korte zweepachtige bewegingen. Van groot belang is de balans tussen lichaam en geest. Po Chi Ch'uan bestaat uit een combinatie van aanvallen en verdedigen. Trainingen volgen geen vast patroon, aldus Jack. „We hanteren geen vaste manier van lesgeven zoals je bijvoorbeeld bij karate wel ziet. Elke lesopbouw is anders. Dat sluit aan bij de praktijk, daar is ook elke aanval anders. Je mag bij Po Chi Ch'uan niet in vaste patronen denken. Een aanval komt vaak uit de onbekende hoek en in een onbekende vorm, daar kun je niet op voorbereid zijn. Maar je kunt wel aanleren dat je daar adequaat op kunt reageren.”

### De wereld om je heen draait langzamer

Een belangrijk onderdeel bij Po Chi Ch'uan is het geestelijk overwicht. Tijdens elk gevecht vertoont iedereen een 'vecht- en vluchtgedrag' licht Jack toe. „Dat is een oergedrag die hoort bij de wet van het overleven. Bij dieren zie je dat overduidelijk, maar ook wij hebben het nog in ons. Paniek duidt op vluchten, overwicht op vechten. Om een voorbeeld te geven, wanneer je van schrik een stap terug doet op het moment dat iemand plotseling voor je neus staat, vertoon je vluchtgedrag. Daar kan de ander gebruik van maken. Door innerlijk rustig te blijven creëer je overwicht, je houdt dan ook het overzicht op het gevecht. Dit ervaar je als een gevoel dat de wereld om je heen langzamer draait, dat je zelf meer tijd hebt om te denken en te handelen. In vechtfilms wordt dat vaak geïllustreerd door de beelden te vertragen. Een heel vreemd gevoel dat wel, maar van de andere kant ook heel praktisch.”

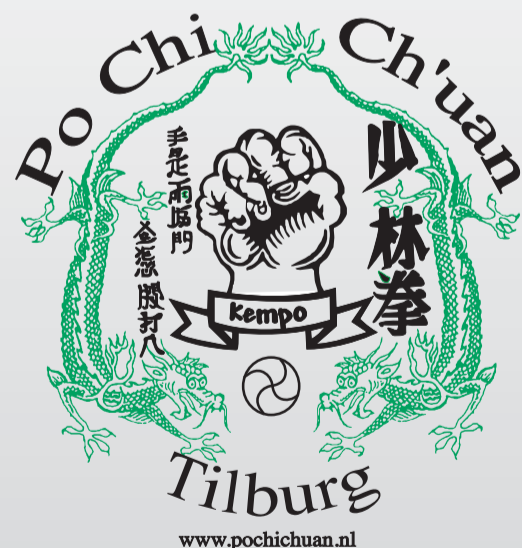
### De lessen

Zelfvertrouwen winnen, sociaal bezig zijn, zelfverdediging, fit worden en het mystieke gevoel van een oosterse vechtsport beleven, dat zijn onder de leerlingen de meest genoemde redenen waarom ze aan Po Chi Ch'uan doen. De lessen worden bij Po Chi Ch'uan Tilburg gegeven vanuit een stichting met Jack Swinkels als voorzitter. Hij verzorgt sinds 2005 de lessen. Ook secretaris Lex van Hoof geeft les. „Omdat we vanuit een stichting opereren kunnen we het lesgeld tot 14 euro per maand terugbrengen. Daarvoor krijg je als je wilt twee keer twee uur les per week en je bent verzekerd. De lessen vinden plaats in een sportlokaal van het Koning Willem II College. Vanaf 16 jaar kun je meedoen, ons oudste lid is 63. Het is geen specifieke mannensport, ook dames zijn van de partij.

Tijdens de training is het geen full-contact sport. In de praktijk is het natuurlijk wel full contact te gebruiken. Bovenal is het hartstikke leuk om te doen, de lessen vinden op maandag- en woensdagavond plaats. Heb je interesse, volg dan gewoon een keer een gratis proefles. Je doet op je eigen niveau mee met de rest, want daar kun je veel van leren. Wil je meer weten, kijk dan op onze site. Daar vind je naast alle informatie ook foto's en filmpjes. Maar nogmaals, kom langs en doe mee, dan beleef ook jij het heerlijke gevoel van Po Chi Ch'uan.”



Jack Swinkels en Lex van Hoof



www.pochichuan.nl

[www.pochichuan.nl](http://www.pochichuan.nl)

Stichting Po Chi Ch'uan  
Oeralweg 47, 5022 GR, Tilburg  
Telefoon: 013-5359487  
E-mail: pochichuan@gmail.com