

Dubbelinterview

Street workout in Gent.

Dēmos sprak met Desco en
Mohamed van 9000 Barz

Mehdi Maréchal



foto's: © Rita Cabus

In Oost-Europa was het al langer een vertrouwd beeld in de publieke ruimte: fysieke oefeningen in parken en speeltuintjes en op pleinen. Officieel heet de discipline Calisthenics, maar op straat spreekt men van Street Workout. Ook in België wordt de discipline steeds populairder. Dēmos sprak met Desco en Mohamed over human flags, back levers, erkenning en de nood aan een plek.

Dēmos: Hoe zijn jullie ooit met street workout begonnen?

Desco: Zo'n drie jaar geleden zag ik een YouTube-filmpje van een Russisch meisje dat een street workout-oefening demonstreerde. 'Dat kan ik ook', dacht ik toen. Ik ben naar buiten gegaan en heb het geprobeerd, maar het bleek ontzettend moeilijk. Ik was geïntrigeerd en ben dan meer filmpjes en *tutorials* gaan bekijken. Zo ben ik er stap voor stap mee begonnen. Uiteindelijk ontmoet je dan andere mensen die er ook mee bezig zijn, en zo begint dat langzaam te groeien. Voor je het weet heb je een soort van informele groep.

Ondertussen bereiken we ook een hoop jongeren die buurtcentra nauwelijks berei-

ken: vooral Slovaakse jongeren, maar ook jongeren van Turkse en Maghrebijnse origine uit minder begoede buurten. Die zagen ons bezig in de parken en kwamen naar ons toe.

Dēmos: Hoe komt dat, denk je?

Desco: Tja, in traditionele buurthuizen kunnen ze wat tekenen, spelen of filmpjes kijken, maar na een tijdje begint dat ook wel te vervelen. Dan vinden ze wat wij doen blijkbaar toch wel leuker. Het gevolg is dan ook dat we steeds meer aanvragen krijgen van organisaties als Habbekrats en vzw Jong om demonstraties te komen geven aan hun jongeren. We moeten daar wel wat mee opletten, want nu vragen ze het soms al elke week. (lacht) Nee, maar serieus: het is wel een vorm van erkenning, en het ligt ons wel om met die jongeren te werken.

Dēmos: Wat maakt street workout dan zo anders dan fitness in een fitnesszaal?

Bij street workout praten we met elkaar, geven we elkaar tips, helpen we. Het is gewoon veel socialer.

Desco: Het is gratis, je voelt je vrijer en je hebt meer keuze aan types oefeningen en trucjes. In een fitnesszaal zit je een beetje vast aan de toestellen die ze hebben. Bij street workout kan je alle kanten op en kan je het zo moeilijk maken als je zelf wilt. Daarenboven is fitness ook veel individueler: mensen komen binnen met de oortjes van hun mp3-speler in, doen welbepaalde oefeningen en gaan dan weer weg. Bij street workout praten we met elkaar, geven we elkaar tips, helpen we. Het is gewoon veel socialer.

Mohamed: Niet alleen dat, street workout is ook gewoon gezonder! Fitness is dikwijls gewoon wat spieren oppompen. Street workout-oefeningen zorgen ervoor dat je kracht opbouwt. Bovendien brengt het je lichaam meer in balans, werk je aan je uithoudingsvermogen en spiercontrole, en ben je ook nog eens in de open lucht! En zoals Desco zegt, is het sociale aspect heel belangrijk: we werken samen om er het beste van te maken.

Dēmos: Zou je kunnen zeggen dat er op die street workout-plekken een nieuw soort gemeenschapsgevoel ontstaat? Met een eigen taal?

Desco: Absoluut! En niet alleen in België! Het is een wereldwijde familie. Ik was onlangs in Frankrijk en ben daar ook naar een pleintje geweest waar mensen met street workout bezig waren. Ik spreek geen woord Frans, maar dat was absoluut geen barrière. We hebben allemaal dezelfde soort liefde voor die bar en die trucjes. Je spreekt elkaars taal misschien niet, maar op het moment dat je aan die bar hangt en trucjes doet, begrijpen we elkaar allemaal.

Dēmos: Verklaart dit misschien ook deels waarom jullie zo veel jongeren met een diverse achtergrond en uit een sociaaleconomisch achtergestelde positie bereiken?

als je hangjongere wil worden, hang dan aan een bar.

Desco: Zeker, maar het is zelfs eenvoudiger dan dat. Wij komen gewoon naar een plek waar zij al aanwezig zijn. Die jongeren hingen daar gewoon wat rond in dat parkje. In het begin zagen ze ons bezig aan die bars en lachten ze, maar na een paar maanden begonnen ze te zien hoe we vorderingen maakten, hoe we nieuwe trucjes konden en er fysiek veel beter begonnen uit te zien, en dan was hun interesse plots gewekt. Dat was het moment waarop we hen zeiden: wel, probeer zelf maar eens. Ik zei tegen hen: als je hangjongere wil worden, hang dan aan een bar. (lacht) Ze stuntelden in het begin, zoals iedereen, maar nu, vijf maanden later, kunnen ze al allerlei trucjes. Ze zijn er volop mee bezig en blijven gaan. Dat bespaart dan ook weer heel wat geld voor de stad Gent, want ik zeg altijd: jongeren die zich vervelen en rondhangen op straat, die gaan zich snel bezondigen aan vandalisme. (lacht)

Dēmos: Hoe kiezen jullie eigenlijk jullie plekje uit?

Desco: Er moeten bars zijn met de juiste afmetingen! Dikwijls is dat *trial and error*. Ik was begonnen met *pull-ups* aan een metalen bar in het graffitistraatje (Werregarenstraat in Gent-centrum, nvdr). Toen vertelde iemand me dat er in een speeltuintje aan het Rabot een betere bar was. Aan die bars kon je meer trucjes dan aan die in het graffitistraatje, dus ben ik daar blijven plakken. Het is wel grappig eigenlijk: sinds ik met street workout bezig ben, kijk ik naar de wereld op zoek naar de juiste bars. Elke constructie in de publieke ruimte wordt een potentiële workout-plek, zolang de bar maar goed is natuurlijk...

Dēmos: En de deelnemers, hoe bereik je die? Hebben jullie een vaste groep?



Desco: Gewoon via Facebook. We hebben een pagina, '9000 Barz', die gevolgd wordt door meer dan 600 mensen. Daar zetten we dan elke keer op waar we zullen zitten en rond hoe laat en dan is iedereen vrij om af te komen en mee te doen. Wij brengen een *boombox* mee (draagbare muziekinstallatie, nvdr) en dan doen we gewoon ons ding. Misschien moeten we er ook wel even bij zeggen dat street workout meer is dan alleen die oefening op dat ene moment: het is ook een levenshouding. We zijn begaan met een gezonde levensstijl: gezond eten, voldoende rusten, enzovoort. Ook dat delen we op Facebook, en ook daarin steunen we elkaar.

Mohamed: Er is toch een harde kern van een tiental mensen die elke keer blijven komen, de anderen hangen er soms wat rond of volgen op Facebook tot we nog eens terug

Wij trainen gewoon iedere dag, dus wie wil meedoen is welkom.

in hun buurt zijn. Het is niet zo dat we vaste momenten hebben: wij trainen gewoon iedere dag, dus wie wil meedoen is welkom. Vroeger hebben we dat wel geprobeerd: vaste dag, vast uur, vaste plek. Maar dat werkte niet, want dan had je mensen die afbelden, de rest hield daar dan rekening mee, enzovoort. Dus dat hebben we afgeschaft.

Demos: Zoals we het hier nu allemaal horen, lijkt het er heel informeel aan toe te gaan. Maar er is blijkbaar wel zoiets als een kampioenschap?

Er is een Worldwide Street Workout Federation met een officieel erkende vertegenwoordiger in Antwerpen: Rudi Verhoeven.

Desco: Jazeker, er is een Belgisch kampioenschap, maar ook een wereldkampioenschap! Er is een Worldwide Street Workout Federation met een officieel erkende vertegenwoordiger in Antwerpen: Rudi Verhoeven.

Enkel in Wilrijk is er een parkje waarin er een plek speciaal voorzien is voor street workout, het enige 'officiële' parkje van België.

Om een nationaal kampioenschap te mogen organiseren moet je immers een licentie in de wacht kunnen slepen, en Rudi heeft dat gekund omdat hij jaren les heeft gevolgd in Miami. Zonder hem zou er hier zelfs geen Belgisch kampioenschap zijn. Ook op andere vlakken zijn wij in België nogal benadeeld tegenover andere landen in de wereld, want we kunnen bijna nergens oefenen. Enkel in Wilrijk is er een parkje waarin er een plek speciaal voorzien is voor street workout, met de juiste bars en zo. Het enige 'officiële' parkje van België. Zo kan je niet echt mee met de rest van de competitie om je heen.

Dēmos: Waarom zoeken jullie dan geen toenadering tot de Belgische gymnastiekfederatie? Die zijn de laatste tijd meer en meer geïnteresseerd in nieuwe outdoor-sporten zoals parkour, freerunning, enzovoort.

Descos: Omdat wanneer je ingeschreven bent bij de gymnastiekfederatie, je niet mee mag doen met street workout-wedstrijden. Ergens is dat ook wel logisch: als je van kleins af aan al gymnastiek beoefend hebt, dan heb je een ongeoorloofd grote voorsprong op de andere deelnemers. Het zou geen eerlijke wedstrijd meer zijn. Anderzijds is het wel nuttig om aangesloten te zijn bij een federatie, niet in het minst omwille van de verzekeringen. Als er nu iets met ons of een van de jongeren gebeurt, zijn we niet gedekt.

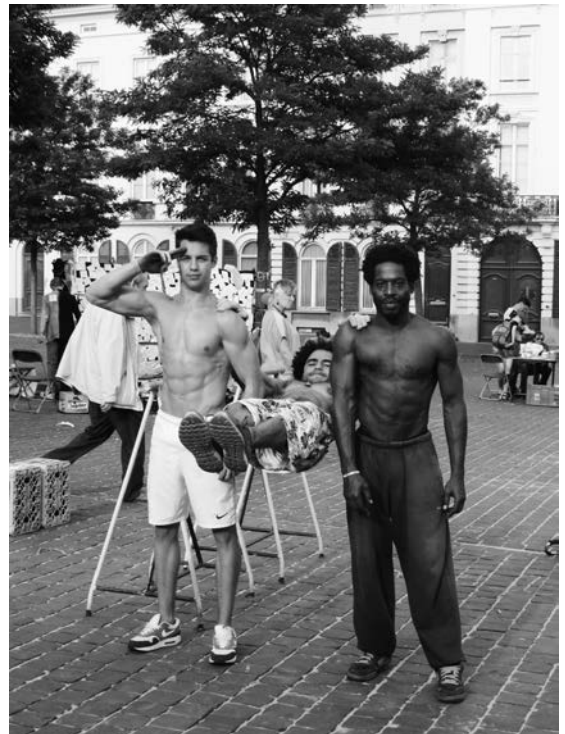
Dēmos: Hebben jullie veel contact met andere street workout-groepen in België?

Mohamed: We volgen elkaar wel. Het is ook inspirerend en tegelijkertijd soms moeilijk navolgbaar als de omstandigheden zo verschillend zijn. In Brussel heb je bijvoor-

beeld Wolf's Bar, een vrij goed georganiseerde groep met veel leden. Als elk lid dan elke maand vijf euro in een gezamenlijke pot stopt, heb je al snel een behoorlijk bedrag waar je van alles mee kan doen. Zij hebben bijvoorbeeld mobiele stellingen en bars aangekocht die ze overal kunnen opstellen. Daarnaast kan je ook subsidies vragen als georganiseerde groep, dus dat heeft zeker zijn voordelen.

Dēmos: Delen jullie ook eenzelfde jargon? Met andere woorden: zijn jullie met dezelfde oefeningen bezig, is street workout al een echte discipline?

Descos: Alle oefeningen hebben inderdaad een naam en iedereen gebruikt die. Als je een nieuwe oefening uitvindt, mag je die natuurlijk zelf een naam geven, maar gezien de hele wereld filmpjes deelt wordt het wel héél moeilijk om nog iets nieuws te ontwikkelen (of te claimen). Het is tenslotte ook via die





Uiteindelijk is het geen sport die je beoefent om te winnen. Het gaat om het samen zijn, plezier maken, gezond leven en je lichaam trainen.

namen dat we die oefeningen kunnen terugvinden op YouTube. Anderzijds stelt zich wel het probleem dat de sport vrij nieuw is, althans in West-Europa, en dat er dus nog weinig uniformiteit is. Voor een bepaalde turnoefening word je op elk kampioenschap ter wereld bijvoorbeeld op dezelfde manier gequoteerd. Maar voor street workout is er nog geen universeel puntensysteem. Je merkt echt wel een verschil tussen een kampioenschap in Nederland of in België, bijvoorbeeld.

Mohamed: Het klinkt misschien cliché, maar uiteindelijk is het geen sport die je beoefent om te winnen. Het gaat om het samen zijn, plezier maken, gezond leven en je

lichaam trainen. Dat is voor mij het allerbelangrijkste. Ook al heb ik onlangs wel een onderdeel van het Belgisch kampioenschap gewonnen. (lacht)

Demos: Hoe zien jullie ten slotte deze jonge sport evolueren? Wat zijn de grootste uitdagingen?

Desco: Zoals ik al zei: de discipline is nog in volle ontwikkeling, maar ze kent meer en meer aanhangers. De grootste uitdaging blijft echter het uitbouwen van een gepaste infrastructuur. Momenteel zitten wij soms te trainen op bouwstellingen. We worden daar dan weggejaagd door de politie, want die vindt het verdacht dat een paar *vreemdelingen* aan een stelling hangen van een huis waar boven een raam open staat. (lacht) Maar even serieus, op het vlak van trainingsplekken loopt België nog fors achter op de buurlanden. Er zijn gewoon veel te weinig plekken waar je op de juiste manier kan trainen, met de juiste bars en zo. Nochtans kost de aanleg van zo'n parkje in vergelijking met andere sportinfrastructuur echt niet zo veel. We hebben nu een aanvraag ingediend in Gent, maar we hebben er al heel lang niets meer van gehoord. Hopelijk nemen ze ons serieus. Ik blijf het herhalen: als ze niet willen dat jongeren op straat rondhangen, zorg er dan voor dat ze aan bars kunnen hangen!