GT 1b

DE SPORTIEVE VRIJETIJDSBESTEDING VAN:GT4 1B

1 Robert Jan Derwig

2 Michael Hoogevorst

3 Anton Bosse

4 Peter van Veen

5 Mattijs Janssen

6 Benno Hoogelander

7 Sandra Cornelissen

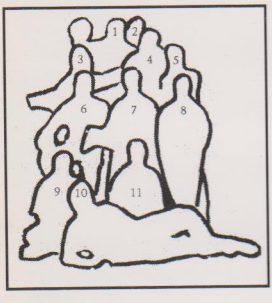
8 Saskia Bicker

9 Karin Kuilboer

10 Heidi Wijngaarden

11 Frank Weyers

Bij het nemen van de diverse foto's waren Ilse de Zwart en Peter Verhoeven niert aanwezig.



CT Club

DE SPORTIEVE VRIJE TIJDSBESTEDING VAN:

Dit boek is opgedragen
aan de zeehondjes van Pieterburen
(geloof ik).
en aan alle (toekomstige) leerlingen
van het Grafisch Lyceum Amsterdam
ook nog aan de zielige pandabeertjes in
China, die zonder bamboe
zitten, de tijgers,
die aan het uitsterven zijn;
de olifanten en de neushoorns;
orka's, oerang oetang;
huisvlo; huismus; huismuis;
en alle andere beesten die ik nog vergeten ben.

COPYRIGHT ©
1994 GRAFISCH LYCEUM AMSTERDAM - GT4 1b
ISBN 6654136020
Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, microfilm, audio-video tape of welke andere manier je dan ook kan bedenken zonder toestemming van de raad van commissarissen van GT 4 1b. Overtreders zullen worden gevierendeeld of kunnen rekenen op minstens 30 jaar kantinedienst.

VOORWOORD

Het voorwoord. Waarom schrijft men een voorwoord. Ach waarom ook niet. Eigenlijk hebben we hier een voorwoord omdat het moet. Maar vooral om jou, de lezer van ons GT-boekje, een eerste indruk te geven. Een eerste indruk van wat je te wachten staat, bij het verder lezen van dit boekje. Denk je dat het je niet zal bevallen kan je altijd NU nog stoppen, maar wij zullen je vertellen, je mist wel een hoop.
Je gaat kennis maken met sporten die deze klas beoefent, sporthelden of gewoon een zelfbedacht verhaaltje over hun favoriete sport. Ondanks dat deze klas druk en rommelig is, is het de bedoeling een goed produkt af te leveren.
Bij deze willen wij dit GT-boekje opdragen aan: De zeehondjes in Pieterburen, de uitstervende tijgers, de pandabeertjes in Australië, de olifanten en de aapjes in Afrika en natuurlijk niet te vergeten de hond van de buren.
Mensen, wij wensen jullie veel lees plezier en morgen weer fris uit de veren.

INHOUD

Bye, bye Jordan	Robert-Jan	10
Catamaranzeilen	Frank	14
Honkbal	Peter	18
Paardrijden	Karin	22
Rock 'n rollen	Saskia	26
Skydiving	Mattijs	30
Squash	Michael	34
Stepstraining	Heidi	38
Voetbal	Anton	42
Voetbal	Sandra	46
Volleybal	Ilse	50
Zaalhandbal	Benno	54
Zwemmen	Peter	58
Nawoord		63
Colofon		64

BYE, BYE JORDAN

De vraag is: wat gaat ie nou doen? De hele dag golf spelen? Hij is nog pas dertig jaar jong en hij is pas op de helft van zijn leven...Michael Jeffrey Jordan heeft aangekondigd dat hij geen NBA basketball meer zal spelen en de hele sportwereld klimt in de pen om de mooiste 'inherinnering-verhalen' te schrijven, filmisch te monteren en wij allen, sportievelingen over de hele wereld, vinden dat we iets verloren hebben; ...de man die kon scoren, springen, dunken, blocken, bitchen, zieken, afdingen...de man die een wedstrijd kon beheersen, die dreef op zijn naam en dan ook meer mocht dan anderen...ach wat, hij was niet één van de anderen. Hij was meer dan gemiddeld schutter, hij kon verdedigen als hij wilde, hij had zijn luie trekjes, maar als het erom ging, was hij vaak thuis. Hij was, als speler dan, een unieke verschijning in de sportwereld. En hij was het nu ineens allemaal zat en dat liet hij ons weten.

Twee dagen eerder had CNN de kanonnen getoond die het Moskouse Witte Huis openschoten, nu liet het kabelstation de beelden van de Michael Jordan persconferentie over de hele wereld gaan: nieuws was immers nieuws en omdat Jordan wereldburger was, bekend van Auckland tot Reyckjavik, van Bloemfontein tot Archangel, omdat de wereldjeugd op Air Jordans liep of petten van de Bulls of Jordan met de klep in de nek droeg, omdat Jordan tot de aller, allergrootsten ooit in de mondiale sportwereld behoort, daarom stuurde CNN maar weer eens een sensationele gebeurtenis over de wereld. En we keken toe, geboeid, niet eens geschokt, want waarom zou je, en luisterden naar de zware basstem van de man die de hele persconferentie beheerste: JORDAN. Om 11.06 uur op woensdag 6 oktober 1993 zei hij het volgende: 'I am very solid with my decision not to play any more basketball in the NBA. I have always stressed that when I lose the sense of motivation and the will to prove something as a basketball player, it's time to leave'. ' It's not because I don't love the game. I just feel I've reached the pinnacle of my career. I don't have anything else to myself to prove.' Zijn stem was helder, geen spoor van sentiment, geen snik, geen hapering. Hij zat daar, zijn vrouw Juanita links(!?) naast zich , Jerry Reinsdorf, de eigenaar van de Bulls aan de andere zijde. De setting toonde haast en improvisatie. Nadat hij zijn beslissing had verteld werd het even doodstil in de zaal alvorens het gebulder van vragen losbarstte.

Eigenlijk ben ik verbaasd dat hij nu pas afscheid neemt. Eerlijk is eerlijk, maar ik heb

altijd gedacht dat hij het eerder zou doen. De druk, die altijd aanwezige druk... hoe kon hij daarmee leven? Dat was me altijd een raadsel, maar nu bleek toch dat hij daar ook vanaf wilde. Hij was bezit van ons allen en vanaf het moment dat hij de beschutting van de vier muren van zijn hotelkamer verliet was hij groot wild waarop gejaagd werd. Hij had gekozen om een publiek figuur te worden, hij verdiende onwaarschijnlijk veel geld omdat hij was wie hij was, maar er waren grenzen. Dat hij in 1992 meer dan 28 miljoen dollar aan extra-sportieve handelingen haalde, is ongelofelijk. Het betekende echter ook dat hij bezit van ons werd en dus steeds minder ruimte voor zichzelf creëerde om een normaal leven te leiden. Maar nu op dit moment, kon hij alles prachtig onder de noemer 'sportieve wensen' plaatsen. Hij was immers al drie keer MVP geworden van de NBA en wel in '88, '91, '92; ook was hij drie keer MVP in de NBA-finals in '91, '92, '93; verder is hij negen keer geselecteerd voor de NBA ALL-stars team, in 1985 was hij rookie of the year, beste verdediger in 1988, twee keer gekozen tot meest complete speler de zgn. Schick Award, en als of dat nog niet genoeg is, is hij zeven opeenvolgende jaren top-scoorder geweest ('86-'93). Verder is Jordan titelhouder van de beste gemiddelde score ooit in de NBA gehaald met 41 punten gemiddeld per wedstrijd. Z'n aller hoogste score in een wedstrijd was 69 punten. Er zijn nog veel en veel meer titels maar dat wordt teveel om op te noemen. Hij had dus geen uitdagingen meer... maar ook: hij was dit leven wel heel erg verschrikkelijk zat. Hij was ons zat. De mensen die zijn schoenen droegen, zijn videobanden bekeken, zijn handtekening wilden hebben, die Michael Jordan wilden zijn.

Jordan bracht ons de dunk, het idee dat er gevlogen kon worden en hij trok de NBA mee in een stroomversnelling die nauwelijks te stoppen was. Jordan, de Bulls en de NBA werden een overal over deze wereld goed te verkopen product. Jordan besefte zich dat. Hij kende zijn waarde en accepteerde gedurende lange tijd de negatieve aspecten van die grote mate van beroemdheid. Hij verdiende eraan en moest zijn kluizenaarschap accepteren.

Michael Jeffrey Jordan, de beste basketballer ooit, een man met zeer kwestbare kanten, met een geweldige ego ook, die man zal nog wel even met de erfenis van zijn onwaarschijnlijke bekendheid rondlopen. Tenslotte de vraag wat hij het meest karakteristiek vond, aan zichzelf? Na even nadenken: 'The tongue. You never saw anything like it, and you may never see anything like that again.' En dat is hoogstwaarschijnlijk waar. Er zullen nieuwe superspelers komen, als ze er al niet zijn, maar die tong...

CATAMARANZEILEN

Mijn favoriete sport is catamaranzeilen. Ik begon hiermee zo'n 4 jaar geleden.
De vader van een vriend van mij kocht een Prindle 15. Dit is een ëénpersoonsboot waarop je deze sport uitstekend op kunt leren. Niet lang daarna kocht hij een Prindle 16. Deze lijkt veel op de 15, alleen is groter en voor twee personen geschikt.
Toen ik op die boot éénmaal in de trapeze had gehangen, was ik helemaal verkocht aan deze sport. Ik zocht toen al mijn spaarcenten bij elkaar, vond een goede sponsor en kocht er zelf ook een.
Als je kijkt naar de grootte van deze boot en het aantal vierkante meters zeil wat daarop zit, zie je gelijk dat zo'n boot garant staat om met hoge snelheid de Noordzee over te varen. Ook heeft de boot geen kiel in het midden waardoor je met nog minder wrijving met de zee te maken hebt. Om ervoor te zorgen dat de boot niet omslaat is het beslist noodzakelijk om vanaf windkracht drie in de trapeze te hangen. Hiermee verleg je het middelpunt van de boot waardoor je met meer kracht op je zeil kunt varen.

Voordat ik die boot kocht was ik al lid geworden van de Zandvoortse watersportvereniging. Daardoor hoefde ik niet meer op de wachtlijst te staan voor een ligplaats voor de catamaran. Jammer is het dat je van de 12 maanden per jaar er slechts 5 van kunt zeilen. Dit komt omdat het clubhuis pas op 1 mei neergezet mag worden en op 1 september afgebroken moet zijn. Tijdens die 5 maanden zat ik zowat al mijn vrije tijd op het strand. Zelfs als er te veel wind stond om de zee op te gaan, trok ik mijn wet-suit aan en ging lekker een paar uur in de branding liggen dobberen.

Ook ging ik regelmatig met klasgenoten zeilen. Dat was meestal op een dag wanneer we alleen 's ochtonds les hadden maar het kwam ook nog wel eens voor dat we een hele lange schooldag hadden en het na het tweede uur al niet meer zagen zitten. We vertrokken dan richting Zandvoort en gingen lekker naar het strand.

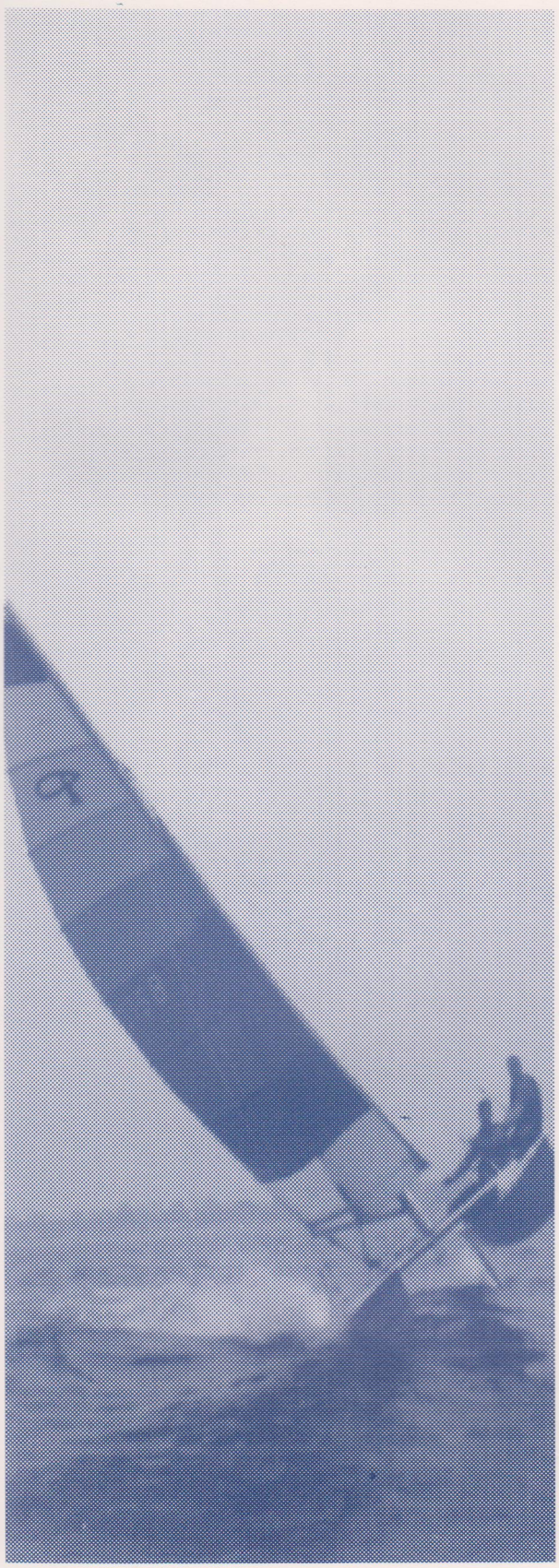
Zo ging ik ook een keer met Ramon Schellevis zeilen. Ik zal dit nooit meer vergeten. Het was een bewolkte dag in mei. Er stond die dag een behoorlijke branding en de wind was matig. We gingen eerst de boot optuigen waarna we ons in een wet-suit hezen. Het was tot nu toe met iedereen goedafgelopen, echter deze keer ging er iets ver-

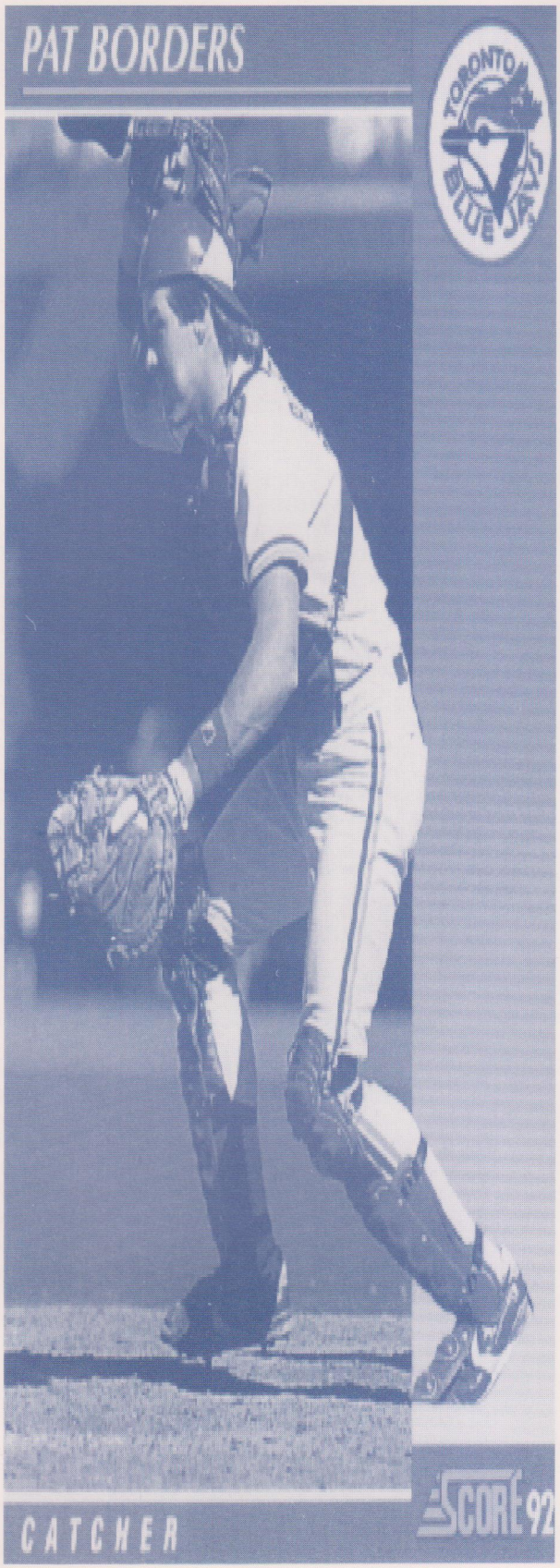
keerd. Ik had me die dag aardig vergist in de golven. Later zou blijken dat de wind niet sterk genoeg was om door de branding heen te komen.

Er waren drie zandbanken waar een aardige branding stond. De eerste kwamen we goed doorheen, alleen bij de tweede ging het mis. Ik ging iets buiten de boot hangen om de boot weer recht in de branding te krijgen, alleen door de sterke stroming verloor ik mijn evenwicht en viel van de boot. Ik probeerde nog naar de boot toe te zwemmen maar Ramon was al te ver bij me vandaan. Ik had, voordat we de zee op gingen, hem wel wat basisbegrippen bij gebracht, zoals overstag gaan en wat je moet doen als de boot omslaat. Alleen was ik vergeten te vertellen dat je de boot met zijn neus in de wind moet leggen als ik er eventueel af zou vallen. Ondertussen voer Ramon steeds sneller bij mij vandaan en zag hem doodsbenauwd naar mij kijken. Ik besloot toen om een noodsignaal te geven d.m.v. een vuurpijl die ik op mijn zwemvest had zitten.
Even nadat ik de pijl had afgevuurd zag ik gelukkig dat de boot omsloeg in de derde branding. Het koste mij wel enige moeite maar het lukte me toch om door die branding naar de boot te zwemmen. We trokken hem weer recht en waren daarna eindelijk door de branding heen. Ik dacht dat we toen eindelijk lekker konden zeilen. Maar helaas, Ramon was zeeziek geworden.
Dat was balen. Er zat niets anders op, om overstag te gaan en weer naar de kust toe te zeilen.
Weer op het strand aangekomen zat er gelukkig weinig schade aan de catamaran. We tuigde de boot weer af en een boeiend dagje zeilen zat er weer op.

Ik had die dag wel een aantal dingen geleerd. Ten eerste dat je iedereen die geen verstand van zeilen heeft, eerst een uitgebreide uitleg geeft, en ten tweede dat je niet van één vuurpijl op je zwemvest aan kunt, want de reddigsbrigade had niets gezien.
Ik denk als de boot niet was om geslagen, had hij die avond nog in Engeland gezeten.

Frank 'berend botje' Weijers GT4-1b





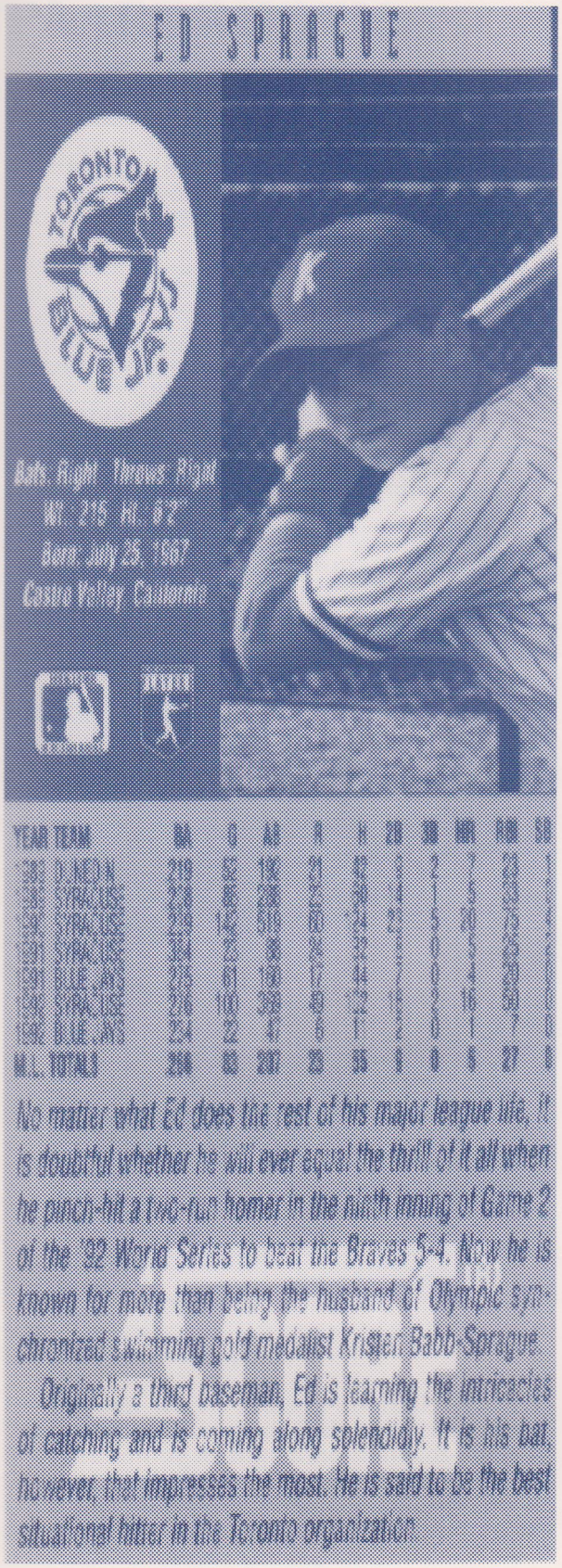
HONKBAL

Het zal niet eenvoudig zijn om een tweede Nederlandse sportman te vinden die zo overtuigd is van zijn eigen kwaliteiten als Sander van Veen hij doet z'n werk als catcher op het eerste honk of in het linksveld, loopt z'n benen uit zijn achterste, knalt zonder zelferbarmen tegen buitenveldhekken of aanstormende tegenstanders op de thuisplaat en kent in aanvallend opzicht geen enkel mededogen met welke werper dan ook. Hij gaat het veld in om plezier te maken en wedstrijden te winnen. Er zijn honkbalmensen die denken dat hij ooit de majors zal halen, er zijn er die dat voor hem hopen, maar er is er een die het voor de volle honderd procent zeker weet: Sander van Veen zelf. Hij is het prototype van een teamspeler. Zijn overgave voor de sport moet een bron van inspiratie zijn voor iedere andere honkballer bij Kinheim van hoog tot laag. Dit slag mensen zijn de honkballers die de sport in Nederland groot moeten maken, met een grote dosis show en het bespelen van het publiek, maar als het moet, staan zij de gemaakte punten te verdedigen als een menselijke muur op de thuisplaat. Sander is vooral in verdedigend opzicht niet van deze wereld. Hij is op afstand de beste 'plaatblokker' en gaat op de kleine ruimte geen enkele confrontatie uit de weg. Met een slaggemiddelde van 0.296 (127 hits en 53 binnen geslagen punten) is hij na Cromses Pedroli de tweede catcher in de competitie met een batting average tegen de 0.300. Ook als clutch hitter, met lopers in scoringspositie, doet deze catcher het niet verkeerd 'Zonder dat binnen geslagen punt in de laatste inning zouden de spelers van Kinheim nooit de Holland Series hebben bereikt' luidt nog steeds de visie van scout Joe Ferguson, oud-speler van ondermeer de Dodgers. Dan zou er geen heldenrol zijn geweest voor Theim de Non, geen krankzinnige homerun in de wedstrijd 1 van de Holland Series. Verder is hij de best gooiende catcher die de laatste jaren op de honkbalvelden is gesignaleerd. Een ontzettend sterke arm en heel nauwkeurig. Die waardering komt ook van oud-ploeggenoot Michael Beugeling 'coaches van de tegenpartij roepen altijd "kijk uit,, hij heeft je in de gaten. Maar toch slaagt Sander erin ze te grazen te nemen' Eerste tweede of derde honk, uit of in, het maakt niet uit. He just love to throw the ball. Een verbaal aanvarinkje geeft vaak net dat extra zetje waardoor de honkloper in de fout gaat. Hier mee illustreert Beugeling treffend hoe weerloos een op het punt van stelen staande honkloper is. Agressief honklopen, onder druk zetten, intimideren, dat is Sander zijn honkbalfilosofie. Dat is de manier waarop hij het liefst speelt maar het mooiste is het als je die filosofie werkelijkheid ziet worden in een groot toernooi als de Haarlemse

Honkbalweek als je in de eerste wedstrijd thuis speelt en als eerste het veld in gaat. Dan heb je al het idee dat je in de wedstrijd zit, veel meer dan dat je al meteen aan slag moet. Het doet je wel wat als je in het veld staat en al die mensen hoort schreeuwen, dan krijg je het gevoel dat je iets leuks, iets belangrijks moet doen. En dan die sfeer rond om het veld. Wie eenmaal die sfeer bij Kinheim of de Haarlemse Honkbalweek heeft gesnoven is reddeloos verloren. FANTASTISCH ! AMAZING ! GRANDIOOS ! een handje 'krachttermen' van verwonderde Amerikanen. Mensen die in hun eigen land toch wel wat gewend zijn op sport gebied. Wat trekt toch al zoveel jaren talloze mensen naar dit hoogst ludieke toernooi? Niet één wedstrijd, niet één dag maar acht, negen en enkele jaren zelfs tien dagen lang. Wat inhoud dat de gemiddelde bezoeker per dag zo'n 14 uur (van 10:00 uur tot en met 24:00 uur) op het honkbalveld aanwezig is. Bovendien zijn er geen vervelende, rotzooi trappende herrieschoppers, het zijn werkelijk geweldige mensen op de dikwijls volgeladen tribunes. Een grote familie, dat gevoel treft een ieder onmiddellijk die voor het eerst in Haarlem komt. De Honkbalweek is begonnen met het 'veldje' aan het Badmintonpad en later verplaatst naar het Pim Mulier stadion maar het 'veldje' heeft zijn uitstraling behouden, nu als thuishaven van de honkbalvereniging Kinheim. Na de bouw van het honkbalstadion heeft Nelissen hem laten staan links, als je de hekken binnenkomt: de groene keet, wat eenvoudig zo op het eerste gezicht, maar denk er niet te licht over, want dit was de vip-room daar zetelde de vermogende heren van de honkbalweek. Deze accommodatie en de historie van het veld zorgen voor een optimaal honkbal klimaat en hopelijk tot een sprinkplank tot iets groters.

Toch mis je wat in de winter.
De honkbalweekenden.
Het loopje om het veld.
Het rumoer.
De gesprekjes.
De grapjes.
Je bijgeloof.
Je raakt er gewoon een beetje uit.
Je vergeet wat gezichten.
Je vergeet wat namen.
Dan hoor je over de wintertraining.
Dan wordt de aanvangsdatum van de competitie bekend.
Je telt af.
Je hoort de namen van de spelers.
Je wordt ongeduldig.
EINDELIJK, de start van weer een heerlijk honkbalseizoen .

Piet, ACE von Vien



PAARDRIJDEN

Ik heb dit hoofdstuk over paardrijden geschreven omdat dat naast muziek mijn enige hobby is. Ik ga niet schrijven wat er zo leuk is aan paardrijden, maar over gebeurtenissen op de manege en van de ponykampen. De meeste van de gebeurtenissen zijn komisch, en pijnlijk.

Het was rond de kerst en ik was vergeten of er wel paardrijles was. Ik had eigenlijk springles maar omdat ik het niet zeker wist belde ik even naar de manege. 'Met Karin moet ik vanavond springen' vroeg ik nietsvermoedend. Een oude vrouw antwoordde vriendelijk: 'van mij mag je best springen als het maar niet bij mij in de huiskamer is'. Met een rood hoofd legde ik de hoorn op de telefoon en schaamde me diep. Later hebben we er ontzettend om gelachen.

Een ander vernederend moment was een keer tijdens een springles. Het was erg koud en winderig, waardoor het paard waar ik op reed erg schrikachtig was. Nadat het paard was warm gereden was gingen we kleine sprongetjes maken. Dat ging redelijk goed. Naarmate iedereen de sprongen maakte werd de hindernis hoger. Inmiddels was de hindernis 1.40 meter hoog. Het paard rijdt op de hindernis af en stopt nog voor de hindernis. Dus rij ik van de hindernis af en probeer het nog een keer. Dit keer gaat het beter. Tenminste ik ging wel over de hindernis maar het paard niet !!!!

Toen ik een jaar of 11 was wilde ik toch echt paardrijles op een manege. Ik vroeg dat voor mijn verjaardag, ik had nooit verwacht dat ik een leskaart kreeg, maar toch. De manege waar ik reed was een vreselijk kliek. Er was een vaste groep mensen die dachten dat ze alles waren en alles konden zeggen. De eerste weken stoorde ik me er maar niet aan, hoewel ik er soms een beetje moe van werd. Op een woensdag was het weer eens zover. Ik was klaar met de rijles en ik wilde het bit even schoonspoelen. Er werd gezegd hoe ik het moest doen hoewel ik dat allang wist. Een aantal kakkers stonden naar een pony te kijken. En terwijl ik langs hen liep zat er een scheet zo enorm dwars, dat ik de scheet zonder schaamte liet ontsnappen. Het geluid was luider dan ik had verwacht. Toen ik verder liep hoorde ik iemand vragen wie die scheet had gelaten. Het paard of ik. Ik ben toen lachend verder gelopen.

De kampen waren zoals gewoonlijk een grote bende. Elk jaar weer was ik de oudste. Soms was ik ouder dan de leiding. Maar het was vaker zo dat degene die les gaf dan wel ouder was maar bijna niet kon paardrijden. Dit had tot gevolg dat als ik van zo'n iemand les had, ik me een

beetje verveelde. Na een warme dag hadden we vroeg in de avond les. Ik zat met Collien in dezelfde les en we hadden les van iemand die helemaal niets van rijden af wist. We waren erg melig en de paarden hadden er niet zo veel zin in. In het midden van de les wordt er meestal even gegaloppeerd. Nu ook en na een minuut of twee was er nog steeds geen sein dat we over mochten gaan in draf. Ik keek Collien naar die me onmiddelijk begreep het was tijd voor een grapje. We lagen al half slap van het lachen, en ik moest mijn best doen om niet van het paard te vallen. Met veel moeite kon ik toch zeggen dat mijn paard op hol was geslagen. Het meisje wist niet wat ze moest doen en liet iedereen overgaan in draf. Collien en ik hadden zo toch onze zin gekregen.

Een ander jaar was de eigenaar op zijn paard aan het rijden. Het was een groot paard van minstens 1,80 meter. Zowat alle kinderen van het kamp stonden te kijken hoe hij over de hindernissen heen sprong. Toen hij klaar was met springen wilde hij even naar de wc of iets dergelijks. Omdat een paard na een inspanning niet zomaar stil kan worden gezet maar er even mee moet worden gelopen vroeg de man wie er even op zijn paard wilde zitten. Iedereen dacht dat hij een grapje maakte en dus niemand reageerde. Ik zei voor de gein dat ik er wel op wilde zitten, omdat ik dacht dat het nooit zover zou komen. Maar ik werd gewoon op het paard gehesen en hij liep weg. Ik heb een beetje hoogtevrees en ik voelde me al niet te zeker. De teugels had ik los laten hangen en op een zeker moment kwamen andere paarden de manege in. Het paard werd er opgewekt van en sprong in een drafje naar de andere paarden. Ik schrok me rot en liet het paard stappen. Toen kwam de eigenaar en zei dat ik van het paard af mocht. Ik was blij dat ik weer met beide benen op de grond stond.

Karin 'Johanna' Kuilboer

ROCK 'N ROLLEN

Rock 'n roll is de muziek van de jaren vijftig. Zangers als onder andere Bill Haley, Elvis, Jerry Lee Lewis of Eddie Cochran zorgde voor een nieuwe stroom in de muziek. Op deze muziek kon goed gedanst worden en dat werd dan ook gedaan. Helaas (vind ik) begon in de jaren zestig de muziek te veranderen. Hierdoor schoof het rock 'n rollen een beetje naar de achtergrond. Toch zijn de jaren vijftig en het rock 'n rollen niet helemaal vergeten. Tegenwoordig wordt op elke dansschool nog rock 'n roll les gegeven.

Er zijn twee verschillende vormen. Het tegenwoordige kicken en het ouderwetse, traditionele rock 'n rollen, boogie woogiën. Op de meeste dansscholen wordt les gegeven in het kicken. Kicken is eigenlijk een combinatie van acrobatiek en dansen. De vrouw van het koppel wordt soms door de lucht gegooid of door de benen van de man getild. Conditie hebben is een vereiste, want je bent constant in beweging. Kicken is ook de vorm van rock 'n rollen die altijd gedemonstreerd wordt. Is er ergens een demonstratie van rock 'n roll, dan is het zeker kicken. Het lijkt net of ze de hele tijd staan te schoppen. Ik persoonlijk vind het geen gezicht van die huppelende mensen in rare petticoats. Het is gewoon geen jaren vijftig.

De andere vorm van rock 'n roll dansen is veel leuker. Boogie woogie is de traditionele dansvorm zoals echt in de jaren vijftig op feesten of op straat werd gedanst. Deze vorm wordt op niet veel dansscholen in het lessenpakket opgenomen. In mijn woonplaats Koog aan de Zaan is geen dansschool die hier les in geeft. Daarom ben ik uitgeweken naar Purmerend. In buurthuis 't Noot wordt elke dinsdag les in boogie woogie gegeven. Andere dansscholen in de buurt van mijn woonplaats zijn De Vuister in Krommenie en 't Stekkie in Zaandam.

Onze groep in Purmerend is behoorlijk groot. Ongeveer zestien paren staan zich elke week in het zweet te werken. Het lijkt makkelijk, maar dat valt vies tegen. Vooral de meeste mannen hebben het er wat moeilijk mee. Maatgevoel hé! Sommige hebben wel vijf cursussen nodig om dat op te vangen. Het is de bedoeling dat de man aangeeft wat de vrouw moet gaan doen. Veel mannen kunnen niet goed leiden, waardoor het voor de vrouw zeer moeilijk wordt gemaakt. De man moet verzinnen welke figuur gedaan kan en moet worden. Hier moet ook enige variatie in zitten, ook al wordt een figuur die makkelijk of leuk is vaker gedaan. Het belangrijkste bij het leren van boogie woogie is dat de basispas helemaal vanzelf

gaat. De basispas is namelijk in alle figuren verwerkt. De basispas is zes tellen lang. Voor de vrouw is tel één het rechterbeen licht optillen. Tel twee het linkerbeen. Tel drie en vier weer het rechterbeen. Vijf en zes het linkerbeen. Voor de man is het net andersom. Bij ingewikkelde figuren kan deze uitgebreid worden tot acht of tien passen. Het is de bedoeling dat het één vloeiende beweging wordt en de pasjes/tellen niet meer te zien zijn. De vrouw legt haar rechterhand op de linkerhand van de man. De hand van de man moet de vrouw de richting wijzen. Om dit voor elkaar te krijgen is het van belang dat er een goede spanning op de armen staat, dus geen slap handje. Dit is buiten het pasjes tellen één van de meest gemaakte fouten. Bijvoorbeeld bij:
De blok, waarbij de man op de derde tel de hand boven het hoofd van de vrouw houdt, zodat de vrouw op de vierde tel een draai kan maken.
De solo, waarbij de man op de derde tel zijn hand rechtop zet en doormiddel van een zet de vrouw op de vierde tel een losse draai laat maken.
De in/uit, waarbij de man de vrouw op de tweede tel naast zich trekt en op de vierde tel zo draait dat je naast elkaar staat, daarna de vijfde en zesde tel blijven staan. Dan op de tweede tel wordt de vrouw weer naar voren getrokken, op tel drie gaat de hand weer omhoog, zodat er op tel vier weer uitgedraaid kan worden.

Om al dit mee te maken, is het leuk om een keer te gaan kijken in de Cruise-inn op de Zeeburgerdijk in Amsterdam, de enige echte Rock 'n Roll tent in de wijde omgeving of ga een keer kijken bij een Rock 'n Roll feest in Paradiso in Amsterdam. Daar spelen meerdere bandjes en zijn er buiten echte rockers ook veel van dansscholen aanwezig. Ook zijn er speciale weekends. In juli is er een weekend in Giethoorn. Het begint op vrijdag dan blijft iedereen kamperen, op zaterdag huren we bootjes en gaan we met z'n alle door Giethoorn heen. 's Avonds zijn er zestien bandjes op verschillende locaties. Op zondag vertrekt iedereen weer naar huis. Een echt weekend is er in Hemsby, Engeland en die duurt van donderdagavond tot maandagochtend. Hier spelen dag en nacht bandjes. Verder is er nog een aparte danszaal en een zaal waar allemaal vijftigere jaren spullen, zoals lp's, kleren, enz. verkocht worden. Het is echt de moeite waard om een keer te kijken, al is het alleen al om de sfeer te proeven.

Saskia Bicker

SKYDIVING

Stel je eens voor je bent twintig jaar en je hebt je hele leven al last van hoogtevrees. Als baby begon je al spontaan te krijsen als iemand de moed had om je op te tillen. Zelfs nu sta je te trillen op je benen als je op een stoel staat. Je kan daartegen twee dingen doen: je zorgt ervoor dat je nooit, maar dan ook nooit op een grotere hoogte dan een stoeprand komt te staan, of je daagt jezelf zo ver uit dat je helemaal nergens meer bang voor bent Daarvoor bestaan natuurlijk verschillende mogelijkheden: je kan gaan bergbeklimmen, vliegt naar de maan of je gaat parachutespringen. Dat kan je alleen doen of je doet een sprong samer met een ervaren springer, een duosprong dus.

Via mijn werk kreeg ik die kans en op zondag 8 november was het eindeliik zover. De morqen begon al met verschrikkelijke buikpijn en ik gooide hete thee over mezelf heen. Het is de enige dag in mijn leven geweest dat ik bijgelovig was. Ik vermeed dus zwarte katten, liep niet onder ladders door en bleef zo ver mogelijk van spiegels vandaan. De sprong zou plaatsvinden op paracentrum Teuge op de Veluwe.

Bij aankomst moest ik eerst een verklaring ondertekenen dat ik voor eigen risico sprong dat wil zeggen dat als ik als stoepvlaai zou eindigen dat het dan mijn eigen stomme schuld was. Afijn, na een uitgebreide instruktie sprong ik in een klein vliegtuigje, en als ik zeg klein dan is het ook klein! Na ongeveer tien minuten rondjes vliegen sprongen er vier andere parachutisten uit, maar ik moest nog veel hoger.

Aangekomen op een hoogte van zeven of acht kilometer en twintig graden kouder werd de juiste positie bereikt voor de sprong. Ondertussen klopte mijn hart nog maar één keer per uur, zat mijn maag ondersteboven en deden mijn benen niet meer wat ze normaal horen te doen. Ik werd vastgekoppeld aan de tandemmaster en een paar minuutjes later hingen mijn benen, die het nog steeds niet deden, al buiten boord. Ik ben mijn hele leven nog niet zo bang geweest maar ik kon echt niet meer terug. Dat zou nogal een afgang zijn, of niet soms ?

Toen kwam het grote moment: de sprong en dus ook de vrije val... Het gevoel dat door me heen ging is onmogelijk te beschrijven maar ik kan je wel vertellen dat het de langste maar ook spannendste 30 seconden van mijn hele leven waren. Mijn hart stond inmiddels helemaal stil, ik kon niet meer ademen en ik hoorde mijzelf iets schreeuwen dat klonk als: Shiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiit !

Opeens was er een enorme klap en het leek erop dat ik volkomen stil hing. Even later drong het tot mij door dat het de parachute was. Toen mijn hart weer langzaam op gang kwam en mijn longen weer wat zuurstof ontvingen kon ik de omgeving rustig bekijken. Ik kon bijna heel Nederland zien en het was verschrikkelijk stil om me heen. Zo stil dat het bijna niet voor te stellen is, het enige wat ik kon horen was de wind die de parachute raakte. Als ik omlaag keek zag ik wat speelgoedautotjes rijden en wat bewegende stipjes. De stipjes waren geen mieren maar waren lopende mensen.

Een minuut of tien later, het kan meer of minder zijn, kwam de landing. Zoals al eerder gezegd dacht ik dat ik stil hing, nou dat was dus niet zo. Ik stortte ook werkelijk op de grond maar ik ben nog nooit zo blij geweest om op de natte Nederlandse grond te staan. Na een busrit van ongeveer vijf minuten kwam ik aan bij mijn ouders en mijn vriendin die natuurlijk heel erg blij waren dat ik niet tussen zes plankies terecht gekomen was.

Nu, inmiddels een jaar later, ben ik inderdaad van mijn hoogtevrees af. Nu mijn angst voor spinnen nog!

Mattijs 'Scheermes' Janssen

SQUASH

Buiten een leuk partijtje volleybal ben ik eigenlijk niet zo'n sportman. De meeste sporten irriteren mij, doordat een hoop mensen er vrij onsportief mee omgaan. Als grootste voorbeeld: het voetbal; als het publiek niet staat te janken om een verloren wedstrijd, staan de spelers dat zelf wel! Een sport die me echter veel meer interesseert is tennis. Het enige wat ik daar niet leuk aan vind, is dat het er op mijn niveau nogal langzaam aan toe gaat. Een uitkomst is in dat geval: squash (skwasj? sckwasjh? skwash?)

Squash is een sport waarbij twee spelers zich totaal uit de naad rennen voor een balletje van hooguit zes centimeter doorsnede. Dit balletje dient dan geraakt te worden door een racket dat ongeveer zo groot is als een badmintonracket. Doordat het balletje zo klein is, is er voor het publiek geen reet aan om naar een wedstrijd te gaan kijken. Het balletje is namelijk amper door de spelers zelf te volgen!!!! Maar goed,...eh..., je speelt het dus in een hok waarin beide spelers (jawel, directe confrontatie met de tegenstander!) zich bevinden. (De precieze afmetingen van dat hok weet ik niet, maar je zou er een riante studentenkamer van kunnen maken, al wordt het wel een dure want de huur van zo'n hokje is ongeveer twintig gulden per uur, een maand heeft gemiddeld dertig en een halve dag, maal vierentwintig, keer twintig, issuh...veertienduizendzeshonderdveertig gulden per maand!!!) In dat hok staan op de witte muren en op de vloer een paar rode strepen, waar je dus binnen moet spelen. Met je service (opslag, afslag of tegenslag) kun je nog de minste kanten op. Je moet daarbij op je eigen kwart van de vloer blijven, met een van je voeten op een vlakje van ongeveer een zestiende van de vloer. De bal mag dan nog eens na de service niet onder de middelste rode lijn op de achterste muur komen en niet boven de bovenste rode lijnen op de achterste, en zijmuren. Daarnaast moet de bal ook nog eens in het kwart van de tegenstander komen.

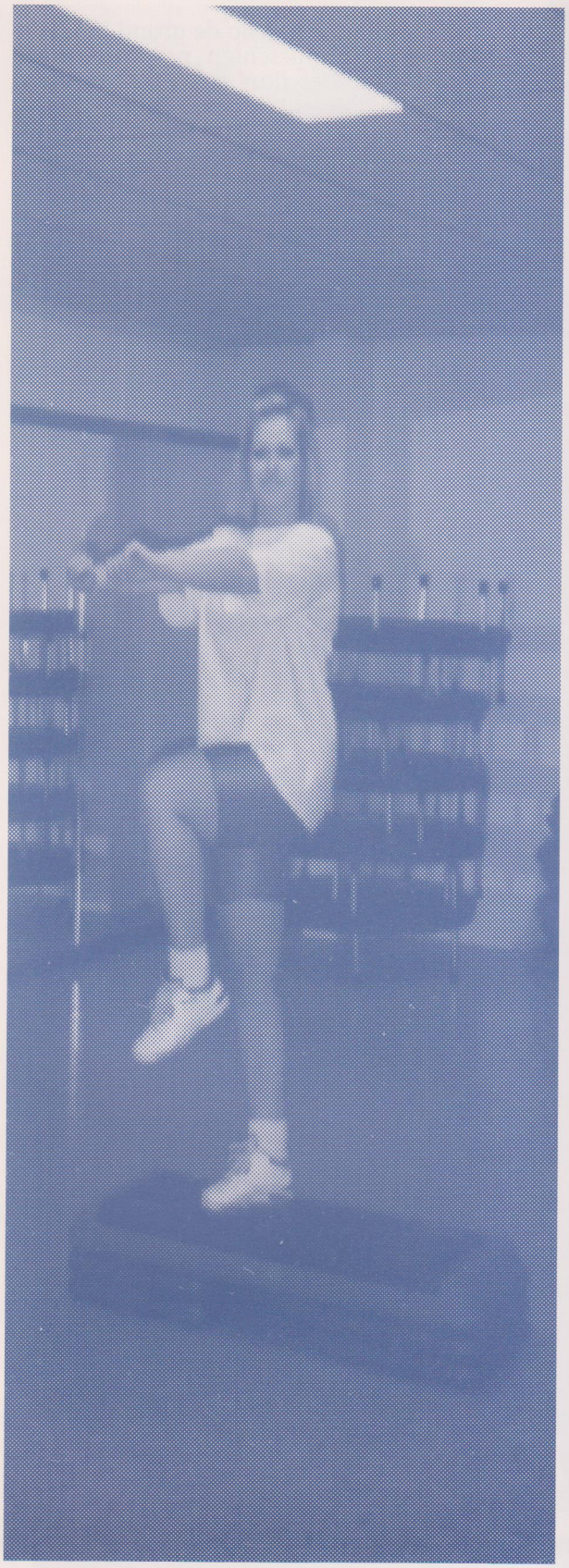
De bal (eigenlijk het balletje) is van rubber en moet voor het begin van de wedstrijd worden warmgespeeld. Door het warmspelen wordt het rubber iets zachter. De balletjes zijn verkrijgbaar in verschillende klassen, die alleen verschillen van hardheid. De beginnersklasse is het zachtst, want je speelt dan nog niet zo hard (door hard spelen warmt de bal zich goed op). De andere ballen zijn harder. Dit heeft als voordeel dat ze minder snel scheuren en, als ze warm zijn spelen ze dus een stuk sneller. Nadelig aan de ballen is dat ze niet zo goed stuiteren. Zo slecht zelfs, dat de bal na een keer

te hebben gestuitert, dood op de grond ligt. Een warme bal stuitert misschien nog twee keer maar daar houdt het dan ook echt mee op. Dat wil dus zeggen dat je voor een geslagen bal onwijs hard moet rennen; JE HEBT ER CONDITIE VOOR NODIG.... En als ik een ding niet heb; DAN IS DAT CONDITIE!!!!

Goed ik speel dus met een beginnersballetje. Het schijnt dat je hiermee eerst je conditie (?!) een beetje moet opvijzelen voordat je je totaal kan overgeven aan de verslavende werking van het squash-spel. Okee, ik blijf een soort beginner. Maar geef me een gitaar en ik leef helemaal op. Ik denk dat ik de sport maar de sport laat en me helemaal totaal ga laten inpakken door de verslaving die muziek heet.

Ik speel dus naast een aardig partijtje volleybal ook een aardig partijtje gitaar. Helemaal te gek weet je. Heb je voor volleybal een hele zaal nodig, voor gitaar heb je genoeg aan een studentenkamer die kleiner is dan een squash-hokje. In principe is een toilet-kamertje genoeg! En het is veel effectiever om je uit te leven op een stuk hout dan op een balletje wat je om en om moet raken. En dan het optreden niets geen vijf man die je toevallig uit een ander team kent en die dan even naar je komen kijken, niets geen moeder die even bij haar zoontje komt kijken!! Nee, echte mannen die beukend en hossend voor je in een grote menigte zich staan uit te leven op jouw werk, de muziek die jij maakt. En je krijgt nog geld toe ook!! Wauw, in de sport zal ik wel nooit zover komen. Zie het maar als een hobby, om mijn conditie op pijl te houden.

Michael 'Dievanjackson' Hoogervorst



STEPSTRAINING

Voor ik van wal steek met verhalen over wat ik heb meegemaakt bij steps, vertel ik eerst wat steps is.

Hebben jullie de televisie wel eens aan om half negen 's morgens. Vast wel, maar ik bedoel op Eurosport. Nee, nou dan mis je wat hoor. Op dat tijdstip zie je een half uurtje steps. Hier kan je dan aan meedoen, als je wilt. De dame die je ziet, met microfoon, is het brain achter steps. In 1986 kwam het steps in opgang. De naam van deze dame is Gin Miller. Zij had haar eigen sportschool waar ze aerobicles gaf. In 1986 is er een bankje bij gevoegd en ontstond steps. Hoe zij er op gekomen is om gebruik te maken van een bankje is mijn ook een raadsel. Nu is het een grote trend in sportscholen, het wordt hier ook wel steptraining genoemd. Het is niet wonderlijk dat steps zo aanslaat, want deze manier van trainen werkt bij uitstek sterk vetverbrandend en spierversterkend. Ook is het een uitmuntende training voor de hart en longfunties. Wat is steps dan precies? Steps is dus een ontwikkeling op aerobicgebied met een bankje. Dit tafeltje noemt men de step. De hoogte hiervan begint bij ongeveer 10 centimeter. Wanneer je enige ervaring hebt kan je deze verhogen met een platvorm van ongeveer 7 centimeter. Heb je steptraining onder de knie voeg je nog een platvorm toe. Je kan het beste de step niet te hoog maken, want dan belast je je enkels teveel. Bij steps maak je gebruik van de step door, op verschillende manieren, erop en eraf te gaan. Stap altijd met de hele voet op de step en niet te hard, je moet jezelf niet horen. Dit ook om de enkels niet teveel te belasten. Je hebt heel veel verschillende stappen die je kan maken op de step. Voor al deze stappen hebben ze ook nog namen.

Enkele zal ik nader uitleggen.
Basisrechts: Bij deze stap begin je met je rechterbeen op de step te stappen, voeg je linker nu bij. Je staat met beide benen op de step. Nu ga je weer met je rechterbeen naar beneden en laat je linker volgen. Je begint nu weer van het begin en ook een beetje snel.
Stepchange: Wanneer je lekker bezig bent met basisrechts en je hebt hem net onder de knie hoor je een stem door de zaal: 'Stepchange.' Stepchange? Wat is dat! Ik zal het uitleggen. Net begon je met rechts, bij een stepchange wissel je dus van been. Je eindigt bij basisrechts met je linkerbeen, met deze ga je nu weer beginnen. Je maakt een extra stapje met je linkerbeen en zet deze daarna meteen weer op de step.
Kneelift: Dit is een stap waarbij je je linker- of rechterbeen niet op de step zet, maar je brengt

je knie de lucht in en loopt daarna door.
Ik hoop dat jullie nu de basis van steps weten. Zelf step ik bij sportschool Beveland in Heerhugowaard. Dit doe ik op woensdag van 7 tot 8 uur, leuke tijd hè? Het is maar één uurtje per week, ik zou wel meer willen maar als student is het leven niet zo makkelijk. De prijs, voor 1 keer in de week, per maand is *f* 32,50. Nou heb ik de mazzel dat ik toch nog student ben, want je krijgt 10 procent korting.

Ik ga er niet alleen heen. Samen met mijn vriendin hijsen wij ons om kwart voor zeven in ons steppakje. Even wachten....en om zeven uur vol goede moed de zaal in. Je pakt de onderdelen van de step en zoekt een plekje voor de spiegel. Spiegel? Ja spiegel, de zaal hangt vol met spiegels. Kun je jezelf bekijken wanneer je aan het hupsen bent. Mijn lerares staat vooraan. Dan kan je goed zien wat en hoe je het moet doen. Je begint altijd met de warming-up. Dat is op je plaats macheren op de maat van de muziek. Ook rek je de spieren op. Daarna gaan we verder met het cardiogedeelte. Dit is dus het konditie gedeelte met gebruik van de step, ook op de ritme van de muziek. Heb je geen ritmegevoel, is deze sport niets voor je. Ik had dus een keer zo'n iemand voor me staan. Het meisje was een, zo gezegd, lange slungel. Ze was de hele tijd uit het ritme en liep achter met de stapjes. Die lange benen van haar konden het niet bijhouden, denk ik. Maar het is ontzettend irritant als er zo één voor je staat, want dan ben je zelf ook de kluts kwijt. Ach, ik doe mijn best en ik zweet me kapot dus, daar gaat het toch om. Na het cardiogedeelte krijg je de strech. Dit moet je goed doen, dan heb je de dagen erna niet zo'n last.

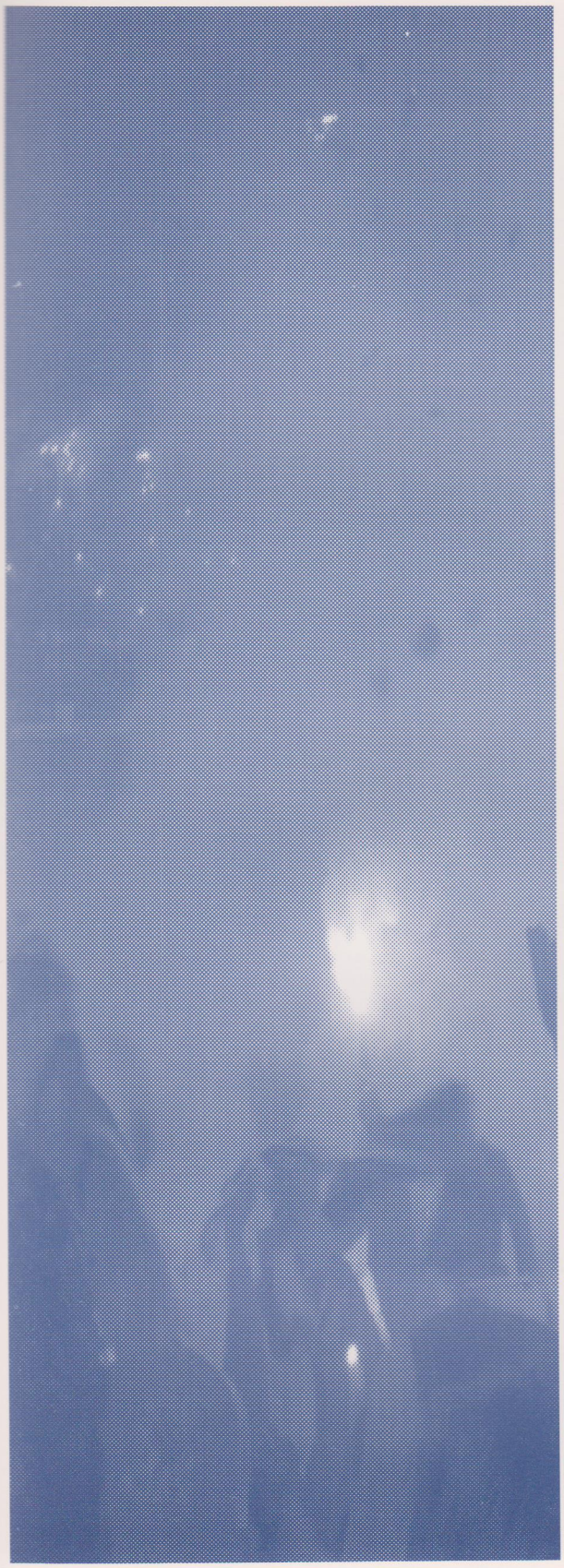
Nog vermoeid van het steppen, moet je ook nog arm- en buikspieroefeningen doen. Dit is erg zwaar, maar wel goed voor het buikje. De laatste paar minuten mag je lekker liggen en goed in- en uitademen. In door de neus, buikje bol, uit door de mond. Nog even stretchen en jáááá het is acht uur. Met een knalrood hoofd loop je de zaal uit. Snel de fitnesszaal door naar de kleedkamer. Samen met mijn vriendin hijgen we uit aan de bar, met een frisje. En dan is het afgelopen met de pret en gaan we naar huis.

Heidi Wijngaarden

VOETBAL

Het is zondagmiddag 21 november 1993 kwart voor vier. Enkele minuten geleden heeft Clarence Seedorf Ajax aan een 1-0 voorsprong geholpen in de uitwedstrijd tegen FC Groningen. Ik stond al geruime tijd op het punt om pen en papier te pakken om een verhaaltje voor het GT-boekje te schrijven maar helaas ontbrak het mij een beetje aan inspiratie, maar toen ik via de radio hoorde dat mijn favoriete voetbalclub Ajax op een 0-1 voorsprong was gekomen wist ik dat dit het juiste moment was om de pen op te pakken en een stukje te schrijven over die prachtige sport: VOETBAL.
Na deze inleiding is het inmiddels 0-2 geworden door een goal van Marc Overmars, ik loop naar de tv om het radiobericht bevestigd te zien op teletekst wanneer ik hoor dat het al 0-3 is geworden door een doelpunt van het Nigeriaanse talent Finidi George en dat Vitesse de 1-0 achterstand tegen Feyenoord heeft goedgemaakt door een schitterend eigen doelpunt van John de Wolf. Zou Feyenoord dan eindelijk eens een puntje verliezen of zouden ze weer een lullig mazzelgoaltje maken in de laatste minuten, maar nu genoeg over deze wedstrijden. Je zult je misschien afvragen waarom ik op dit moment thuis zit en niet in het Oosterpark stadion te vinden ben, dit komt simpelweg door het feit dat ik het gewoon te koud vind en omdat ik momenteel wat krap bij kas zit, dit is dus een van de weinige wedstrijden die ik dit seizoen zal missen.

De eerste wedstrijd die ik bezocht was het duel om de Supercup tussen Ajax en FC Porto op woensdag 25 november 1987, het vroor die dag een paar graden en Porto won de wedstrijd met 0-1 maar dat deed niets af aan deze voor mij onvergetelijke voetbalavond, het was immers de eerste keer dat ik naar het grote Ajax ging kijken. Wat ik allemaal voelde toen ik met mijn kameraden de trappen van het olympisch stadion opliep en voor het eerst de tribune betradt is met geen pen te beschrijven en dit zal ik dus ook niet proberen. Enige tijd later gingen we naar Ajax-PSV in de Meer, deze wedstrijd is voor mij ook onvergetelijk vanwege het gooien van honderden eieren door de F-side in de richting van de PSV keeper Hans van Breukelen. Sinds die wedstrijden gingen we steeds vaker naar Ajax, maar hoe vaker we gingen des te kleiner werd ons groepje omdat voor een aantal jongens de aardigheid er een beetje van af ging. De eerste uitwedstrijd die ik bezocht was de wedstrijd Haarlem-Ajax in het seizoen '89-'90, die dag regende het constant en Michel Kreek maakte zijn debuut in het eerste elftal van Ajax.



De wedstrijd werd door Ajax gewonnen met 0-4, zo'n eerste uitwedstrijd is een hele belevenis, onder andere omdat je dan met de echte fanatieke supporters meegaat en vanwege het feit dat je je heel wat voelt wanneer je met de hele groep onder politiebegeleiding door de stad van de tegenstander loopt. Mijn tweede uitwedstrijd was de kampioenswedstrijd tegen NEC uit Nijmegen, zoals verwacht haalde Ajax het ene punt dat nodig was voor het behalen van de titel en barstte het feest op de tribunes los. Helaas kwamen we te laat terug in Amsterdam dus liepen we de huldiging op het Leidseplein mis.
Vele wedstrijden later was ik van ons oorspronkelijke groepje nog de enige die naar Ajax ging, maar wanneer je naar elke wedstrijd gaat leer je vanzelf genoeg andere mensen kennen.

In het begin gingen we naar uitwedstrijden altijd met de combitrein, maar wanneer je met deze trein gaat wordt je constant in de gaten gehouden door de politie, wat niet altijd even prettig is. Tegenwoordig gaan we als dat mogelijk is op eigen gelegenheid naar de uitwedstrijden met de OV-kaart. Soms kun je dan niet op een normale manier aan een kaartje komen dus koop je er eentje van een zwarthandelaar of je probeert zonder kaartje binnen te komen.

Inmiddels ben ik al een paar seizoenkaarten verder en heb ik al vele mooie momenten meegemaakt met Ajax. Dit zijn natuurlijk de klassiekers tegen Feyenoord en PSV en de Europacup-wedstrijden. Mijn hoogtepunt als supporter was toch wel de UEFACUP-finale tegen Torino die door Ajax met goed resultaat werd afgesloten, maar eigenlijk is iedere wedstrijd, uit en thuis, weer een genot en ik denk dat ik nog vele jaren de zondagmiddag langs het voetbalveld zal doorbrengen.

Toni Stavengooier

VOETBAL

Mijn favoriete sport is voetbal. En als ik aan voetbal denk, dan denk ik aan AJAX. AJAX is al jaren mijn favoriete club. Het is vaak leuk om AJAX te zien spelen (aanvallend) en alles eromheen is iets aparts. AJAX betekent voor mij niet alleen dat ik naar wedstrijden ga, maar ook naar de open dagen, de tentoonstelling in 1992, ik ben lid van de fanclub en de supportersvereniging, ik bewaar wel eens wat artikelen en ik heb de AJAX-cd en twee lp's met wedstrijdverslagen en liedjes. Verder wordt er thuis wel rekening gehouden met mijn gekte (etenstijden aanpassen bij wedstrijden op tv, zondagavond Studio Sport kijken).

AJAX heeft klasse, uitstraling en stijl. Het moet een eer zijn om het AJAX-tenue te dragen. AJAX staat er wereldwijd om bekend dat ze een zeer goede opleiding heeft: voetbaltraining en studie-begeleiding, want het leven na het voetbal is ook belangrijk. Ieder seizoen breekt er wel iemand door. Zo debuteerde in december 1986 DENNIS BERGKAMP, mijn favoriet. Met zijn vele mooie doelpunten, stiftballetjes en akties. Helaas is hij het afgelopen seizoen naar Inter Milan gegaan. Hij is en blijft echter mijn held en mijn trots!

Waarom is voetbal nu juist mijn favoriete sport? Het gevecht om de bal, de akties daarbij en alles wat zich rondom het veld afspeelt vind ik leuk om te volgen. Er gebeurt altijd wel iets, zoals het afsteken van vuurwerk bij belangrijke wedstrijden. Het is prachtig om daar bij te zijn. Ik hou van wedstrijden waarin sportief gespeeld wordt en waar, als het kan, doelpunten vallen.

Voetbal is helaas een blessure-gevoelige sport. De blessures van enkel- en kniebanden, meniscus en verrekte spieren zijn niet te tellen. Het lijkt er soms op dat sommige spelers expres andere spelers blesseren om hen daardoor uit te schakelen. De ene speler is ook blessure-gevoeliger dan de andere. Vaak geldt dat, hoe beter de speler is, hoe vaker hij aangepakt wordt. Ik vind dat de scheidsrechter hier beter op moet letten.

Voor mij zijn er drie minpunten bij het voetbal. Een paar 'supporters' verpesten het soms voor de meerderheid (het staaf-incident). Het roepen van sommige grove leuzen tegen de tegenstanders vind ik ook niet leuk. Er zijn ook leuke leuzen, maar iets als 'schop ze neer' vind ik te ver gaan. Ik vind het ook jammer dat de mensen niet verder het vak inlopen, zodat iedereen de wedstrijd kan volgen en niet op de trap hoeft te staan. Verder maak je hele leuke dingen mee. Zo kreeg ik een paar jaar geleden een bos bloe-

men van DENNIS BERGKAMP toegeworpen. Bij thuiswedstrijden gooit iedere AJACIED namelijk een bos bloemen naar het publiek. Vlak voordat DENNIS BERGKAMP naar Inter Milan ging won ik nog een gesigneerde foto van hem. Ook werd er een keer met wortels gegooid naar Ed de Goey (humor, als het maar niet te lang doorgaat).

Als AJAX thuis speelt, ga ik meestal zo'n twee uur van te voren van huis. In Amsterdam op het centraal station is het vol met voetbalsupporters die met de tram naar AJAX-stadion de Meer gaan of naar het Olympisch stadion. In de tram wordt er volop over voetbal gepraat en iedereen is in de stemming voor een middagje of avondje AJAX. Bij het stadion aangekomen koop ik soms een programma-blad. Als ik het stadion in ga, laat ik mijn seizoenkaart zien en ik kan doorlopen. Soms wordt er gefouilleerd. Dit gebeurt vooral bij risicowedstrijden en Europa Cup-wedstrijden. In het stadion moet ik dan nog een uurtje wachten. Er wordt soms al gezongen en de sfeer is meestal goed. Zo'n klein half uurtje voor de wedstrijd komen de twee ploegen het veld op voor hun warming-up. Sommige AJAX-spelers worden door het publiek toegezongen. Als de wedstrijd bijna begint, barst bij grote wedstrijden het vuurwerk los. Dat is zo mooi. Als de rook is opgetrokken begint de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd wordt ook vaak gezongen en soms rolt de wave door het stadion. Het publiek leeft met AJAX mee en als het even wat minder gaat, kan het gebeuren dat het publiek hen toe gaat schreeuwen. Dan klinkt er door het hele stadion een gekrijs! Onbeschrijfelijk. Daar krijg ik kippevel van. Als er door AJAX een doelpunt gemaakt wordt, wordt er volop gesprongen, gezongen en geschreeuwd. Na de wedstrijd is het dringen geblazen om het vak uit te komen en dan kan iedereen na een (heerlijk) wedstrijdje voetbal weer naar huis gaan.

Sinds een paar jaar is er voor het begin van het voetbalseizoen (meestal in augustus) een open dag. Hier worden alle spelers aan het publiek voorgesteld en er wordt een training gegeven en een wedstrijdje gespeeld. Je kan ook een rondleiding door het stadion krijgen. Je ziet dan de kleedkamers, de gang met de foto's van de AJACIEDEN die in Oranje gespeeld hebben of spelen en de bekers. De eerste open dag vond ik nog het leukste, want toen liepen de spelers nog gewoon op het terrein tussen de mensen. Toen is ook linksstaande foto gemaakt. Nu kan dit allemaal niet meer, want er komen te veel mensen op de open dag af.

Sandra 'Plukje' Cornelissen

VOLLEYBAL

Dit op het eerste gezicht simpele balspel is het resultaat van het denkwerk van William G. Morgan. Morgans bedoeling was met dit spel, dat hij Minonette doopte, zijn footballteam tijdens het tussenseizoen fit te houden. De eerste minonette-match zou in 1895 zijn gespeeld, in een gymnasium in Holyoke. Toen zouden de spelers van Morgan gebruik hebben gemaakt van een tennisnet. Bovendien bestonden beide ploegen elk uit negen spelers. Vrij snel werd volleybal, zoals het inmiddels al werd genoemd, in de rest van de Verenigde Staten bekend. Hoewel de Amerikanen sinds 1922 een volwaardige nationale volleybalcompetitie kenden, werd de Internationale Volleybalfederatie pas in 1947 opgericht in Parijs.

Het volleybalveld is 9 x 18 m groot en wordt door een middenlijn in twee vierkanten verdeeld. De twee aanvalzones worden door twee lijnen afgebakend die op afstand van 3 m parallel met de middenlijn lopen. Het serveervak ligt achter de achterlijn van elke speelhelft, is 3 m breed, telkens gemeten van de rechterzijlijn, en wordt gemarkeerd door twee 15 cm lange hulplijnen. Alle lijnen op het volleybalveld zijn 5 cm breed en behoren tot het vlak dat zij begrenzen. Ter hoogte van de middenlijn staan twee netpalen op 1 m van de zijlijnen. Het net dat tussen de twee palen is gespannen is 9.50 x 1 m groot. De bovenkant is gespannen op een hoogte van 2,43 m voor de mannen en op 2,24 m voor de vrouwen. Het speelterrein is omgeven door een open ruimte van minstens 3 m breed. De zaal waarin wordt gespeeld moet minstens 5 m hoog zijn; 7 m voor internationale competities. De bal die bij het volleybal wordt gebruikt moet van zacht leer zijn, een omvang hebben van 65/67 cm zijn en een gewicht van 250/280 g. Een volleybalteam bestaat uit zes spelers en eventueel reserven. Elke ploeg heeft tijdens de match recht op zes vervangingen. De bedoeling van het spel is om de bal zo over het net te slaan dat de tegenstanders hem onmogelijk op reglementaire wijze kunnen terugslaan. Op geen moment mag de bal de grond, noch enig voorwerp buiten het speelveld raken. Voor de wedstrijd wordt getost om uit te maken welke ploeg als eerste zal serveren.

Het spel begint met het serveren van de bal door de speler die rechts achter staat (I). Hij blijft aan de service tot hij of één van zijn medespelers een fout begaat. Voordat de tegenpartij serveert moeten die spelers één positie doordraaien, in de richting van de wijzers van de klok. Een wedstrijd wordt om drie gewonnen sets gespeeld. Een match kan bijgevolg over drie

tot vijf sets gaan. Bereikt een team 15 punten en heeft het dan een voorsprong op de tegenpartij van minstens 2 punten, dan heeft de ploeg een set gewonnen. In het andere geval, als het verschil slechts 1 punt bedraagt, wordt doorgespeeld tot één van beide teams 2 punten meer heeft behaald dan de tegenstander, dit gaat maar tot 17. Alleen het team dat serveert kan scoren en krijgt bij elke fout van de tegenstanders 1 punt. Als het serverende team in de fout gaat, krijgt de tegenpartij geen punt meer wel het recht op serveren. De belangrijkste fouten die een punt of het recht op serveren opleveren zijn:

- De bal raakt bij het serveren het net of een ander voorwerp of belandt buiten de lijnen.
- De bal raakt in de loop van het spel de grond (zolang de bal in de lucht blijft, zelfs buiten het speelveld, blijft hij in het spel).
- De bal wordt door een team meer dan drie keer aangeraakt voor hij bij de tegenpartij komt.
- De bal wordt door een speler twee keer na elkaar aangeraakt (als de speler echter bij het blokken de bal heeft aangeraakt mag hij hem meteen daarna nog een keer spelen)
- Het opvangen, vasthouden, gooien van de bal.
- De bal raakt het lichaam onder de gordellijn.
- Een speler stapt over de middenlijn of raakt het net aan.
- Een achterspeler raakt in de aanvalszone de bal boven nethoogte.

Een volleybalwedstrijd wordt geleid door twee scheidsrechters. De eerste zit in een stoel aan het net en wel zo hoog dat hij minstens 50 cm hoger zit dan het net. De tweede scheidsrechter stelt zich op bij de netpaal aan de overkant. Hij moet vaststellen of de bal het net raakt of als een van de ploegen een overtredeing begaat en hij zal ook de tijd in het oog houden tijdens de time-outs. Elk team heeft per set recht op twee time-outs; zo'n time-out duurt hooguit 30 seconden.

Volleybal is niet alleen een zeer atletische maar ook een buitengewoon technische aangelegenheid. De precieze opslag, smach en plaatsbal zij het resultaat van een grondige training.

Ilse de Zwart

ZAALHANDBAL

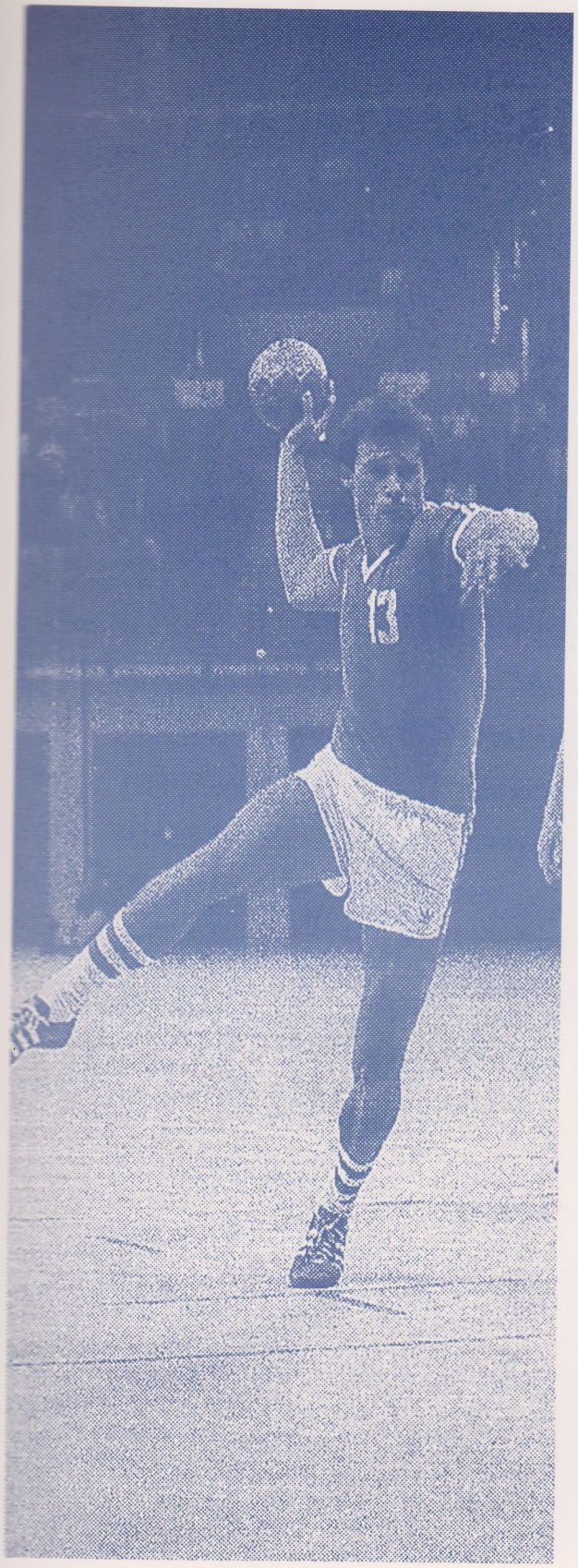
Zaalhandbal is een snel dynamisch en atltisch spel dat steeds meer aanhangers krijgt. De laatste jaren is het speltechnisch en tactisch voortdurend op een hoger peil gebracht. De fascinatie ligt vooral in het flitsende aanvalspel en de snelle overgang tussen aanval en verdediging. Zaalhandbal stelt hoge eisen aan zijn beoefenaars. Zij moeten sprinten bij een snelle tegenaanval of bij een break-out. In de verdediging moet er met volle inzet en concentratie gehandeld worden. Daar er maar weinig tijd is tussen aanval en verdediging moet men een hoge concentratie blijven tonen.

De enige manier om een aanvaller af te stoppen is dan ook om vastbesloten te verhinderen dat de tegenstander een gericht schot op doel kan leveren. In de aanval moet men de verdediger passeren of aftroeven door hoger te springen als de verdediger. En wanneer dan de verdediger is gepasseerd moet ook de keeper nog afgetroefd worden. Ook in de aanval moet men de concentratie hoog houden en inzicht hebben in de speelwijze van teamgenoten. Alleen op deze manier is een goed samenspel mogelijk en kun je vele aanvalsystemen ten uitvoer brengen in de wedstrijd.

Zaalhandbal vraagt niet alleen een hoge graad van concentratie, ook de kracht de snelheid en het uithoudingsvermogen wordt op de proef gesteld. Want om in een wedstrijd van twee keer dertig minuten constant met volle inzet te kunnen spelen is een groot uithoudingsvermogen van essentieel belang.

Er zijn twee vormen van uithoudingsvermogen die beide benut worden bij handbal. Ten eerste het aëroob uithoudingsvermogen, of het voor langere tijd kunnen volhouden van een sport. En ten tweede het anaëroob uithoudingsvermogen, of het vermogen tot het tijdelijk opbrengen van een extra hoge inzet. Deze explosieve kracht moet meerdere malen gebruikt worden in een wedstijd, bijvoorbeeld in de aanval. Enkele break-outs snel na elkaar kunnen uitvoeren en daarna weer snel terug zijn in de verdediging.

Een ander punt dat essentieel is in deze sport is tactiek. Ook hierin onderscheiden we twee vormen, de individuele tactiek en de groepstactiek. Onder de individuele tactiek vestaan we onder andere, benutten van de zwakke plekken van de tegenstander en het herkennen van doelrijpe kansen. De groepstactiek heeft betrekking tot het spelen van aanvalsystemen en het uitspelen van een getalsmatig overwicht.



DE GOUDEN REGELS VAN ZAALHANDBAL

De kwaliteit van de schoten op doel beslist over winst of verlies. Daarom ook moet een realistiche schottraining op doel vaak de kern van de training vormen.

Daar er veel lichamelijk contact is met de tegenstander is een grote lichamelijke kracht een groot voordeel. Een Nederlandse international heeft een keer de uitspraak gedaan, 'Zaalhandbal is de sport voor Nederlanders, want ze zijn groot sterk en voor de duvel niet bang'.

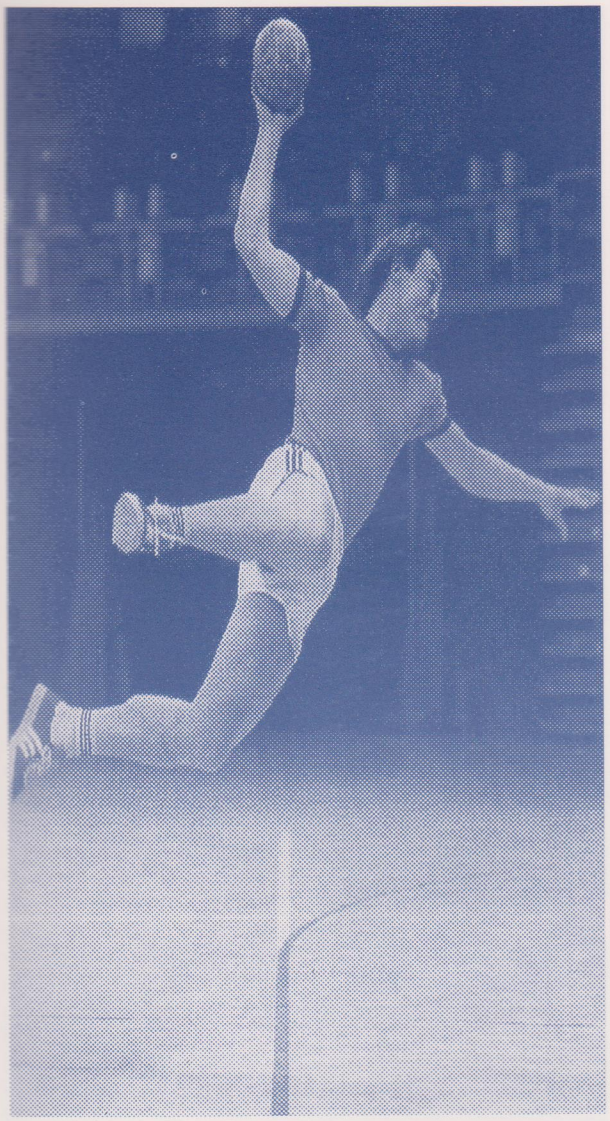
Een goede conditie is een vereiste om mee te kunnen gaan in de snelle omschakeling tussen aanval en verdediging.

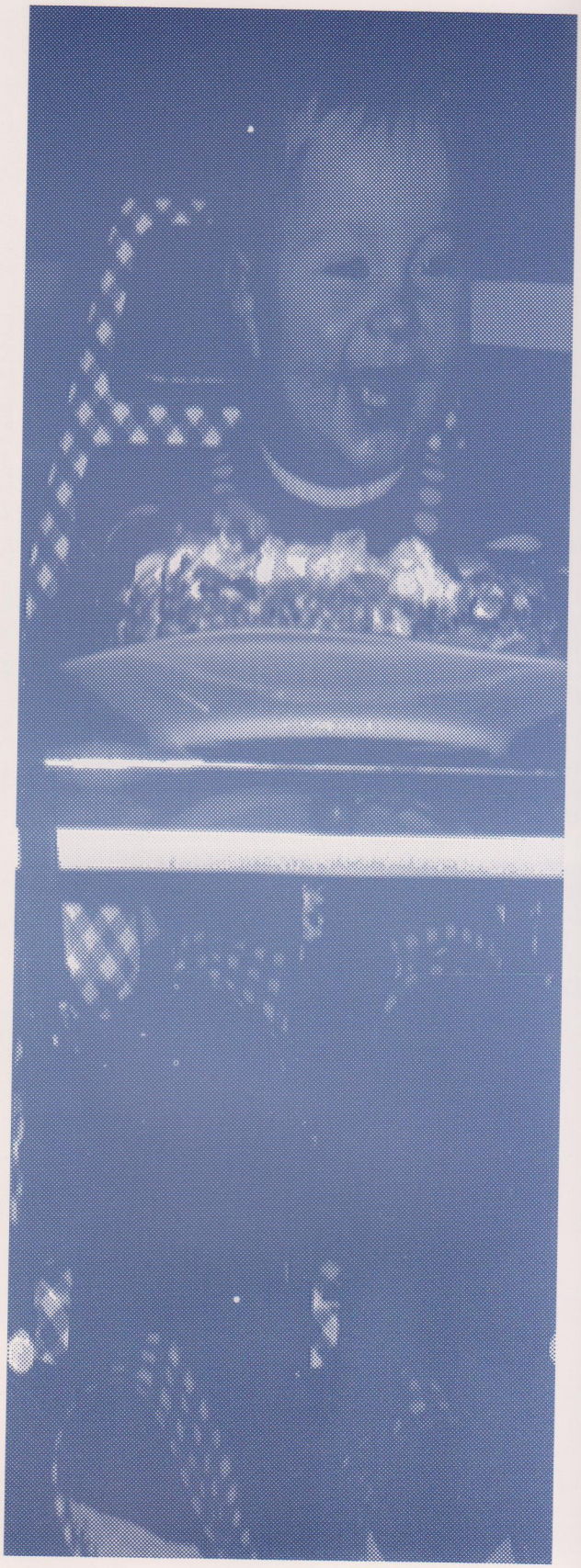
EIGEN ERVARING

Mijn eigen ervaring met zaalhandbal bestaat uit zes jaar zaalcompetitie en tussentijds de veldcompetitie. De eerste drie jaar heb ik gespeeld bij Break out '84 uit de Midden Beemster. De andere drie jaar heb ik bij Jonk cars VIDO gespeeld in Purmerend. Bij VIDO heb ik in de Jeugddivisie gespeeld, de hoogste klasse bij de heren junioren A.

In deze zes jaar heb ik op alle plaatsen gespeeld, behalve als keeper. Ook heb ik alle mogelijke straffen gehad, van een twee minuten tijdstraf tot aan een schorsing wegens een rode kaart. Helaas heb ik in het laatste jaar een zware knieblessure gekregen waardoor ik voorlopig niet meer in staat ben om nog wedstrijden te spelen.

HIGHLANDER





ZWEMMEN

Tijdens mijn zwemperiode hadden we eens in de twee jaar een uitstapje naar Engeland. We gingen er ongeveer zes dagen heen. Nadat we de overtocht met de boot hadden gemaakt, werden we met een bus naar Brentwood gereden. Daar werden we opgewacht door het gezin waar we die zes dagen in huis kwamen. In deze dagen maakten we verschillende uitstapjes. Op de zondag hadden we een zwemwedstrijd. In Engeland beginnen ze een zwemwedstrijd op een vreemd tijdstip. In Nederland beginnen we om twee uur in de middag en in Engeland begonnen ze om zes uur 's avonds. Een ander verschil is dat er in Nederland gestart wordt met een fluitje en in Engeland wordt je gestart met een startpistool.

Het was zondagmiddag om een uur of vijf. We waren net aangekomen in het zwembad van Brentwood swimming club. Na een kwartiertje wachtten begonnen we met het inzwemmen. Het inzwemmen duurt ongeveer een half uur waarvan je de laatste tien minuten kan sprinten. Bij dit sprinten wordt de tijd opgenomen door de trainer. Tijdens het sprinten gebeurde er iets merkwaardigs. Er lagen nog veel zwemmers in het water toen er plotseling een alarmbel ging. Iedereen keek vreemd om zich heen, want niemand begreep het in eerst instantie. Op dat moment werden we door badpersoneel uit het water gehaald. We moesten bij de uitgang blijven staan of naar buiten gaan. Buiten was de temperatuur ongeveer vijftien graden, dus de meesten bleven bij de uitgang staan. De alarmbel was het brandalarm van het zwembad. Na een klein tijdje wachten kwam er een brandweerauto en werd het zwembad gecontroleerd. Aan het zwembad zat ook een sporthal. Waarschijnlijk was er een klein brandje in de sporthal of het was loos alarm. Dit heb ik verder nooit meer gehoord. Nadat de brandweer wegging, werd het inzwemmen hervat.

De zwemwedstrijd bestond uit vier onderdelen. Het was de bedoeling dat iedere zwemmer en zwemster alle vier de wedstrijdslagen zwommen. De vier wedstrijdslagen zijn: vrije slag, schoolslag, rugslag en vlinderslag. Van deze slagen moesten we er drie zwemmen. Welke drie je wilde zwemmen, mocht je zelf bepalen. Ik zwom vrije slag, schoolslag en vlinderslag. Als iedereen de slagen gezwommen heeft, is er een prijsuitreiking in verschillende leeftijdsgroepen. De nummer één van elke leeftijdsgroep krijgt buiten de normale prijzen om ook nog een grote wisselbeker die ze een jaar mogen houden. De kans dat ik hem zou winnen was net zo klein als ieder jaar. Het zou namelijk een wonder zijn als ik hem eens zou winnen. Maar mij gaat het meer om de lol die ik heb.

We begonnen met de afstand vrije slag. Toen ik het water uitkwam, dacht ik dat ik goed gezwommen had. Dit was ook wel het geval, maar de concurrentie was zo groot. Na deze afstand kon ik de prijzen voor dat jaar ook wel weer vergeten. Omdat ik toch geen prijs meer kon halen, bedacht ik voor de tweede afstand iets heel grappigs. De tweede afstand die gezwommen moest worden, was schoolslag. In de schoolslag was ik toch al geen ster dus de tijd die ik dan zou zwemmen maakte niet veel uit. Ik ben op een grappig idee gekomen, doordat ze in Engeland gestart worden door een pistool. Ik had bedacht als we gestart werden om dan vervolgens dood neer te vallen. Ik had van te voren mijn idee tegen een paar mensen verteld, die vonden het nogal grappig. Tegen mijn vader had ik het ook verteld, zodat het op video kon worden vastgelegd.

We stonden in de rij om ons startkaartje op te halen. Iedereen was geconcentreerd voor de volgende zwemafstand, behalve ik. Eindelijk was het zo ver. We moesten achterop het startblok beginnen. Vervolgens werden we naar voren geroepen. Toen klonk het startpistool door de zwemzaal. Op dat moment gilde ik en viel dood neer in het water. Daarna ben ik toch verder proberen te zwemmen, maar het zwemmen ging niet zo goed. Dit kwam doordat ik zo moest lachen en daardoor allemaal water binnen kreeg. Achteraf hoorde ik dat wel een leuk idee was, iedereen kon er wel om lachen.

Als laatste moesten we de vlinderslag zwemmen. Dit onderdeel heb ik wel weer gewoon gezwommen. De volgende avond was de prijsuitreiking. En wat denk je? Inderdaad ik had geen prijs gewonnen.

Een PSV-er

COLOFON

OPMAAK, LITHOGRAFIE, DRUK EN AFWERKING:
leerlingen van klas 4GT1b

ZETTEN:
Apple Macintosh LC II

DRUK:
Heidelberg KORD, GTO en SORK

LETTERTYPEN:
Stone informal
Stone informal bold

MATERIALEN:
Papier binnenwerk: high proof satijn 115 gr/m
Papier stofomslag: high proof gesat. 130 gr/m

GEMAAKT DOOR:
Anton Bosse, Benno Hoogelander,
Frank Weijers, Heidi Wijngaarden,
Ilse Zwart, Karin Kuilboer,
Mattijs Janssen, Michael Hoogervorst,
Peter van Veen, Peter Verhoeven,
Robert-Jan Derwig, Sandra Cornelissen
en Saskia Bicker

MET DANK AAN:
Jan Verduin
Leontien Kleibrink
Theo Poots
Jan Brinkman

Nawoord

Met dit nawoord is er dan niet alleen een symbolisch einde gekomen aan ons GT-boekje, maar nog veel belangrijker het einde van vier jaar zwoegen en zweten aan het Grafisch Lyceum Amsterdam.
Ik denk dat ik niet alleen voor mij zelf spreek, als ik zeg dat het niet altijd een pretje is geweest hier op school, maar ondanks de nodige tegenslagen en depressies, moet ik zeggen dat we toch een gezellige tijd hebben gehad.

Kenmerkend voor deze opleiding is toch wel het vele wachten en geldschuiven. Het vele wachten slaat op de uitstekende uitgedachte lesroosters, die aan het begin van ieder schooljaar overhandigd worden, door een met energie overspoelde leerkracht, die denkt dat iedereen staat te springen om weer te gaan beginnen.
De lesroosters blijken ieder jaar weer vol gaten te zitten, waardoor elke schooldag gepaard gaat met een gemiddeld tussenuur van ruim anderhalf uur. Aangezien er in de verste verte geen moer te doen is, wordt zo'n tussenuur vaak gevuld met: of stomweg voor je uit zitten te kijken of door één van de vele interessante gesprekken aan te gaan met je mede-lotgenoten. De gezelligheid komt er dan toch echt in als de koffie, thee, kaarten en de sigaretten op tafel komen. Het tweede kenmerk; geldschuiven is een niet te onderschatten factor. Men dient toch wel een uiterst nauwkeurige boekhouding er op na te houden, of over welwillende ouders te beschikken, wil je zonder schulden deze school verlaten. De boeken en materiaalkosten lijken per jaar in evenredige hoeveelheid te groeien. Daarbij komt nog dat er bij sommige lessen direct en contant geld geschoven moet worden om over bepaalde lesmaterialen te kunnen beschikken. Tevens moet men er niet versteld van staan als blijkt dat de kantine-prijzen met 50% verhoogd worden.

Maar ik wil niet te negatief over komen, daarom een aardig woordje over de leraren. Deze mensen hebben in vier jaar tijd geprobeerd om ons te vormen en te kneden tot wat men in het bedrijfsleven noemt:" Grafisch Vakman(vrouw)". Niet dat daar over valt te discussieren, in tegendeel, maar ik vind het toch wel bewonderingswaardig de manier waarop ze dat gedaan hebben. Ieder natuurlijk met zijn eigen stijl en methodes. Bij deze willen wij ze hiervoor bedanken en hopenlijk hebben ze het net zo fijn gevonden als wij.

Namens de gehele 4GT1b groep bedankt voor uw onuitputtelijke inzet en vertrouwen.

Dit boekje is gemaakt als examenopdracht door de **GT** groep **1B** van het schooljaar 1993/94.
Als thema hebben wij "SPORT" genomen, omdat iedereen wel op de één of andere manier met sport of een vorm van sport in aanraking komt.
In de korte verhaaltjes worden de sportieve activiteiten van deze groep beschreven.
Wie doet wat? (en met wie) in z'n vrije tijd of gewoon gedurende het weekend.
Zo worden er verschillende sporten, zowel tactisch als technisch tot op de bodem ontraffeld, of worden er gewoon weg meningen en feiten rond geslingerd.
Het leuke aan dit boekje is dat je mensen iets beter leert kennen.
Want wie had ooit gedacht dat Mattijs Janssen, de man van ongekende grenzen, ook daadwerkelijk zijn grenzen niet kent en m.b.v alleen wat nylon, draad en een groot tekort aan gezondverstand uit vliegtuigjes springt.
Of dat de uiterst bedaarde en terughoudende Saskia Bicker ineens loskomt in het weekend en zich regelmatig over de dansvloer laat smijten op, opzwepende ROCK & ROLL muziek.
En dan nog de totaal niet sportief-oogende Anton Bosse, die bezeten blijkt te zijn van voetbal en zich soms dusdanig kan opwinden over het slechte spel van zijn favoriete club, dat hij al menig maal is uitgemaakt voor "TONY STAVEN-GOOIER".

Het is dus wel duidelijk dat er heel wat te smullen valt. Maar als u meer wilt weten zult u toch echt even het boekje door moeten lezen.