

## Zilver en brons op de EK van de TCFE in St. Petersburg.

*Door Ineke Bauman.*

Op zaterdag 29 en zondag 30 oktober 2016 stond het 8 th. TCFE Chinese Internal Martial Arts Championships op de wedstrijdagenda.

De wedstrijden worden gehouden in St. Petersburg, en ja, dat ligt in Rusland. Nu ga je daar niet spontaan zo maar naar toe. De voorbereiding bestaat o.a. uit het aanvragen van een visum. Dat is een hele onderneming want er moet een heel aantal documenten overlegd worden opdat de aanvraag zelfs maar in overweging wordt genomen. De meeste mensen schakelen hiervoor een gespecialiseerd bureau in.

Nadat het visum toegekend is, het paspoort, het vliegticket, de (taiji) kleding en de taiji schoenen, ingepakt zijn, kunnen we met 15 graden in Nederland op de thermometer en de dikste en warmste kleding aan, richting Schiphol vertrekken. Na een rustige vlucht landt het vliegtuig vrijdag in Sint Petersburg waar een felle wind waait en de gevoelstemperatuur in de regen rond het vriespunt ligt. De dagen zijn daar korter en het is al donker aan het worden en de Volvo met zwart lederen bekleding, inclusief chauffeur, die door de organisatie voor ons geregeld is, heeft ruim een uur nodig om zich door de verkeerschaos naar het 20 km. verder gelegen hotel in het hartje van de stad te worstelen. Op navraag vertelt Dimitri, onze chauffeur, dat de max. snelheid in de stad 60 km./u is, maar er is een ruime marge van 20 km. Dus wanneer je niet harder dan 79 km/u rijdt, breng je het er zonder bekeuring af. Dat heeft gevolgen want er wordt wat afgescheurd en de ambulances rijden af en aan. De straat oversteken buiten het 6 meter brede zebrapad, kan als bewuste poging tot zelfmoord beschouwd worden. Het hotel heeft 4 sterren en de kamers zijn van alle gemakken voorzien. Alles werkt en je kunt het kraanwater zelfs drinken en je oplader past feilloos in het stopcontact. De volgende morgen wordt pijnlijk duidelijk dat we in een andere tijdzone zijn beland. De wekkerfunctie van de Phone heeft het begrepen want als mijn lichaam aangeeft dat het pas zes uur is vertelt het geluid dat uit het hoesje komt dat het een uur later is en ik over vijf minuten onder de douche wordt verwacht. De standaard temperatuur van mijn kamer is 26,5 graden. Tien graden warmer dan thuis en dat bevordert de nachtrust niet. Dus kom ik gammel aan het ontbijtbuffet. Aan mijn tafel krijg ik al snel gezelschap van Albert St. Catherine en zijn vriend die als stand-up comedians mij helemaal klaarwakker krijgen. Zij ruiken de medailles die er in de Push Hands competitie op hen liggen te wachten al, denk ik.

De rest van het artikel wordt gepubliceerd in de TQT van december 2016.



## Nederlands Taiji Team Nieuwsbrief

Organisatie, training en coaching:

Cora van Geel

[www.qi-chat.nl](http://www.qi-chat.nl)

Judith van Drooge

[www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)

Nel van Biezen

[www.yinyang-taichi.nl](http://www.yinyang-taichi.nl)

> Redactie Nieuwsbrief

Nel van Biezen

> Penningmeester en foto's

Nico Sloep

[nederlands.taiji.team@gmail.com](mailto:nederlands.taiji.team@gmail.com)

In dit nummer:

EK in St. Petersburg	1
Door Ineke Bauman	
STN dag een tussenjaar in alle opzichten	2
Door Anke van Hartevelt	
Uitslagenlijst NTT leden	
The day after	3
Door Edwin van der Laan	
Dit jaar vanaf de kant...	4
Door Daisy	

## STN dag 2016, een tussenjaar in alle opzichten.

door Anke van Hartevelt

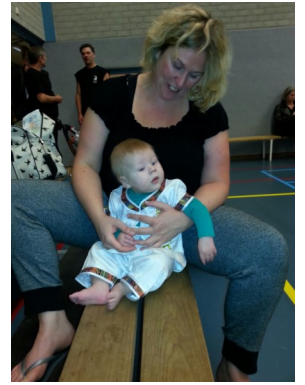
Toen de invulling van de STN dag 2016 bekend werd was het wel even slikken: geen individuele vormcompetitie! Dit jaar stonden enkel de groepscompetitie en de pushing hands op het programma. Eerlijk gezegd kwam dat mij wel goed uit. Met de geboorte van Finn stond de Taiji afgelopen jaar op een lager pitje dan gebruikelijk. Op en neer naar het CNGO voor samen met de groep trainen zit er ook niet in, dus de groepswedstrijd viel ook af. Ach ja, des te meer tijd om op de STN dag Finn voor te stellen aan al mijn Taiji vrienden.... en als ik er dan toch ben kan ik wel meedoen met pushing hands.

Zo gezegd zo gedaan. Ingeschreven voor fixed step, moving step en essential, dat later bleek afgefallen. Wat overigens niet voor mij gold merkte ik toen ik voor de inschrijving op de weegschaal ging staan... Een tussenjaar inderdaad, die vorm komt ook weer wel. Mixed poules met mannen en vrouwen heb ik ook geen bezwaar tegen, dit jaar doe ik mee voor de lol.

Fixed step ingedeeld in een leuke poule met vier Nederlandse dames en één Duitse. Raar hoe de spanning toch weer boven komt als je op de mat staat. Het leren omgaan met die spanning in je lichaam is voor mij het meest leerzame aan de pushing hands wedstrijden. Na vier potjes roemloos ten onder uiteindelijk toch ééntje kunnen winnen. Veel geleerd weer!

De moving step indeling was wel even slikken: ingedeeld een poule met enkel indrukwekkende mannen.... waarom had ik ook alweer ja gezegd tegen mixed poules? O ja, ik deed mee voor de lol. Ik denk aan wat mijn leraar Paul Silberstråle altijd zegt: "Empty yourself, eyes clear and hands ready...". Ontspannen en met een lach toch nog een tweede plaats behaald.

Op naar volgend jaar!



## Luitslagenlijst NTT leden met hun teams

### Pushing hands

#### Fixed Step Ladies above 70 kg

1 Mirke de Kruijf, Inner Touch Tai Chi

2 Marie Antoinette Sondeijker, Taiji School CNGO

#### Moving Step Mixed 85-94 kg

2 Anke van Hartevelt Ji Wu Dao

#### Moving Step Men above 95 kg

3 Edwin van der Laan Taiji School CNGO

### Groep Taiji handvorm

1 Taiji groep - Yang 60 step Inner Touch Tai Chi

2 Taiji groep - handvorm 42 Taiji School CNGO 7 met o.a. Astrid Siebers, Marie Antoinette en Edwin van der Laan

3 Taiji groep - handvorm 47 Taiji School CNGO

### Groep Qigong

1 Dao Yin Yang Sheng Gong o.a. Joan van Vliet, Marjolein Starink van School van Geel

2 Ba Duan Jin Inner touch

3 Qigong freestyle Taiji school CNGO



## 'The day after' ....

*Door Edwin van der Laan*

Zucht, au... iedere vezel en spier in mijn lichaam geeft aan dat ik gisteren, ongetraind, push hands-wedstrijden heb gedaan, zowel fixed als moving. Dit jaar in de hoogste gewichtsklasse. Mentaal was ik niet sterk genoeg om te gaan voor een klasse er onder. Mijn indruk van de wedstrijden: de 1000 ponden hebben ook dit jaar van de 4 ons gewonnen. Belangrijkste les: het wordt echt tijd om serieus mijn PH training op te pakken om dit om te draaien, en De Klasseken eer aan te doen. Toch veel plezier beleefd aan de wedstrijden.

Natuurlijk ook meegedaan met de altijd enthousiaste groepen van het CNGO. Ik heb 42 handvorm en zwaard gedaan. Een mooi resultaat behaald met de handvorm. De niveaus lagen dit jaar erg dicht bij elkaar. Wat mijzelf betreft heb ik gemerkt dat ik weer meer in deze vormen moet gaan trainen. En dat ga ik zeker doen om in het jubileum jaar weer scherp in het veld te staan.



## Dit jaar vanaf de kant.....

*Door Daisy Kool-Bierenbroodspot*

Omdat ik dit jaar niet aan wedstrijden heb meegedaan, was het extra leuk om aanwezig te zijn op het STN festival. Ik heb iedereen gesproken, hoewel toch weer te kort, en ik heb me volkomen laten vertederen door de tweede generatie, genaamd Finn, bij wie het tai chi karakter nu al naar boven komt: de wolk blijft blij en ontspannen de wereld in.

Wegens gebrek aan een team kon ik niet meedoen aan de competitie. Dat had als nadeel dat ik aan de kant zat terwijl ik graag in het veld had gestaan en de spanning en opwinding had gevoeld. Het voordeel was dat ik in alle rust kon deelnemen aan workshops en kon kijken naar de demo's, die ik zeer de moeite waard vond. En ik hoefde mijn chi niet te sparen toen Ineke werd gehuldigd omdat ze had meegedaan aan het EK in Sint Petersburg. Ik kon ongegeneerd joelen want dat verstoort mijn concentratie toch niet.

De middag heb ik besteed met kijken naar de leden van het NTT die wel aan de wedstrijden deelnamen en van wie ik stiekem hoopte dat ze zouden winnen. Omdat ze dat ook daadwerkelijk deden, ging ik naar huis met het prettige gevoel van nut te zijn geweest.

Tot gauw, allemaal!  
Groeten van Daisy



**Cora van Geel en Ellen Schoemaker werden door voorzitter van de STN, Theo Ypma bedankt voor de perfectie organisatie van dit Festival.**

