



Bij knotshockey, tegenwoordig fithockey genoemd, worden alle lichaamsdelen geprikkeld. De sport is vooral bedoeld voor 55-plussers.

foto Cees Baars

Hockey het hele lijf fit

Rennen over het gras, slaan met de stick. Fithockey is een dynamische, complete sport. Vooral voor 55-plussers. Hou het koppie er goed bij, de bal vliegt razendsnel heen en weer.

door Peter de Groot

Klaas van Wieren is een voormalig verhuizer. Dat is hem goed aan te zien. Maar ondanks zijn imposante gestalte beweegt hij zich kwiek. Behendig pikt hij de bal in en slalomt getrukt in de richting van het doel van de tegenstanders. Op een meter of tien afstand waagt hij een schot. Een ferme klap en de bal vliegt in een strakke lijn onhoudbaar naar de verre hoek.

Doelpunt, denk je dan. Maar dat is buiten Regien Heuvel gerekend. De keepster steekt haar stick uit en tikt haast achteloos het voortrazende projectiel van de doellijn. „Goeie bal, keep!” en een *high five* zijn de beloning voor haar vakkundige save. Een tafereel als dit doet zich in een gemiddeld wedstrijdweekeinde talloze malen voor op de Nederlandse hockeyvelden. Niks aan de hand dus, hier op het complex van HC Ares in Apeldoorn. Toch wel. Aanvaller Klaas van Wieren is namelijk 67 jaar oud en keepster Regien Heuvel zelfs 88. Het gaat ook niet om echt hockey met houten sticks, maskers, mondbeschermers en een keiharde bal. Fithockey heet deze teamsport, die vooral bedoeld is voor 55-plussers. Het spel wordt gespeeld met grote, maar zachte knotsen van kunststof. De – eveneens zachte – plastic bal heeft het formaat van een meloen en wordt, gezien kleurige opdrukken als Winnie de Poeh, Minnie Mouse of Donald Duck, vrij eenvoudig aangeschaft bij de gewone speelgoedwinkel.

De grondlegger van het spel is Peter Steenmeijer (67) van HC Ares. Een paar jaar gele-

den constateerde hij twee zaken: ouderen bewegen niet veel én het mooie complex van zijn vereniging werd door de week amper gebruikt. Daar moest iets te combineren zijn. Het werd fithockey. Steenmeijer: „Echt hockey is voor ouderen best gevaarlijk. Iemand die het op die leeftijd voor het eerst speelt, kun je maar beter geen houten stick in de handen geven. Dat levert levensgevaarlijke tafereelen op. Toevalig stuitte ik op en paar kunststof knotsen. Die bleken een uitstekend alternatief. We hebben eigen spelregels gemaakt en we konden van start.”

Inmiddels vond Steenmeijers initiatief breeduit navolging. Er waren tot nu toe dertien clubs, verspreid over heel Nederland, die fithockey aanboden. Daar komen het volgende seizoen nog eens zes clubs bij. Het succes is ook bij hockeybond KNHB niet onopgemerkt gebleven. Projectleider

‘Na mijn pensionering werd ik wat stijf. Ik las een folder, ben komen kijken en meteen gebleven’

Marij van Tienen: „De 50-plussers zijn een groeiende groep in de maatschappij. Dat is te zien bij de verenigingen die fithockey op het programma hebben staan. Sommige hebben wel vijftig tot zestig spelers, andere zelfs zeventig. De interesse blijft groeien. We verwachten dat over drie jaar bij pakweg dertig verenigingen in Nederland fithockey kan worden gespeeld.”

Steenmeijer is uiteraard in zijn sas met dergelijke ontwikkelingen, vooral omdat de lichamelijke conditie van ouderen erbij gebaat is. „Net als bij het echte hockey is het een allround inspanning. Je hebt heel je lijf nodig: de armen om te slaan, de benen om te lopen. Bovendien moet je het koppie erbij houden als je het spelletje een beetje tactisch wilt spelen en de oog-handcoördinatie

gaat er op vooruit. Lichaamsbeweging is voor ouderen zonder meer goed voor bloedsomloop, botten en spieren. Het vertraagt de fysieke achteruitgang. En het is ondertussen ook wel duidelijk dat de werking van de hersenen er bij gebaat is. Bewegen heeft een positieve invloed op allerlei mentale processen.”

De senioren van Ares demonstreren in elk geval dat het met hun fysieke kwaliteiten wel snor zit. Het spel op de kunstgrasmat van Ares gaat razendsnel heen en weer. De klappen die de bal te verduren krijgt, liegen er niet om. Echt geen spel voor watjes. Naast de fysieke voordelen is er ook het sociale aspect. Samenspelen in een groep is gunstig voor het psychisch welbevinden. Bij Ares drinken ze voor de training, tweemaal per week, eerst gezamenlijk een kop koffie. Lekker buiten aan een lange tafel als het weer het toelaat. Overigens gaan de partijtjes het hele jaar door, zomer en winter. Voormalig verhuizer Klaas van Wieren vond die gezelligheid een goede reden om met fithockey te starten. „Hartstikke leuk om met de oudjes te spelen. Plezier maken, beetje ouwehoeren. Na mijn pensionering werd ik wat stijf. Ik las een folder, ben komen kijken en meteen gebleven. Dat is toch veel beter dan in je eentje op een stoel achter de planten. Die stijfheid is nu weg, mijn gewrichten zijn ook weer soepel. Ik voel me weer goed. En als ik na fithockey thuiskom, ben ik een stuk energiekeer.”

Ook de 88-jarige Regien Heuvel prijst het sociale aspect: „Ik speel al van het begin af aan mee. Het bij elkaar zijn, is het leukste ervan. Laatst raakte ik geblesseerd. Ik botste tegen iemand aan en brak mijn heup. Lastig op mijn leeftijd. Die breuk moest natuurlijk eerst goed genezen. Dat was eigenlijk nog niet het geval toen ik al weer meedeed. Het mocht niet, maar ik voelde me goed en deed het toch. Ik kan moeilijk hier gaan zitten en alleen maar kijken.”

reageren?
gezondheid@wegener.nl

Blessures voorkomen

- **Lichamelijk contact** is niet toegestaan bij fithockey.
- De beruchte **strafcorner** uit het gewone hockey kent het spel niet.
- De stick, een zeer uitvergroete wattip, is **licht** van gewicht en zacht van structuur.
- Een speler die **stilstaat** en de bal heeft, mag niet worden aangevallen.

Al deze regels van fithockey zijn bedoeld om zo veel mogelijk blessures te voorkomen. Ook beschikken vrijwel alle verenigingen over **kunstgras**. Die ondergrond kan goed schokken opvangen, waardoor de gewrichten van enkels, knieën en heupen **minder belast** worden dan op een andere ondergrond.

Informatie

- Fithockey is zeker niet duur. Sportbroek, een T-shirt en sportschoenen: dat is zo'n beetje de basisuitrusting, die voor **weinig geld** te koop is. De club zorgt voor sticks en ballen. Wie lid van een vereniging wordt, betaalt **contributie**. Voor senioren gelden vaak aparte tarieven.
- Fithockey wordt **onder meer** gespeeld in Apeldoorn, Beuningen, Hattem, Roosendaal en Zwolle.
- Eerst eens rustig een filmpje bekijken? Zie de website van Ares: www.hcares.eu/frames.html
- Ook handig, de website van de KNHB: www.knhb.nl (klik op 'competities + disciplines' en dan op 'fithockey').