

FIERCE EN FEMALE SARAÏ:

‘JE MOET LOMP DURVEN ZIJN’

Ze ziet er vrouwelijk uit, zachtvaardig en is bovendien heel vriendelijk en bescheiden. Desondanks kan Saraï Pannekoek (25, vierdejaars Voeding en Diëtetiek) iemands arm breken of hem wurgen. ‘Je moet bij vechtsporten durven uitdelen. En durven incasseren. Toch is Braziliaans Jiu Jitsu vooral een leuk, technisch spelletje op de mat. Het is net als bij schaken een kwestie van strategie, tactiek en techniek.’

🕒 Claudia Fitsch





zone. Je ruikt elkaars zweet, soms druppelt dat zelfs in je gezicht. Dat is onaangenaam.'

De bedoeling is om de tegenstander zo snel mogelijk tegen de mat te werken door een worp of een sprong en hem daar te onderwerpen aan klemmen, gewrichtsoverstrekkingen en verwurgingen. Om hem dan zo snel mogelijk te dwingen tot overgave, submission.

'Een kleinere of zwakkere persoon kan zich best verdedigen tegen iemand die groter en sterker is, als hij over de juiste techniek beschikt. Om die techniek te ontwikkelen, moet je ontzettend veel en keihard trainen. En wedstrijden verliezen. Je leert van wat er misgaat, dat geeft je weer motivatie om die dingen te trainen en te perfectioneren. Je hebt je tegenstanders nodig om te kunnen groeien', aldus Saraï. Er zijn vijf BJJ-banden: wit, blauw, paars, bruin en zwart. De weg van wit naar zwart is lang en vol 'dedication'. De grondlegger, de Japanse judomeester Mitsuyo Maeda, belandde na tien jaar over de wereld te hebben lesgegeven in 1914 in Brazilië, waar hij deze Jiu Jitsu-variant verder ontwikkelde. Zijn leerling Carlos Gracie en zijn familie verspreidde deze vorm vervolgens over het land en over de grens. In de jaren '90 werd BJJ bekend in Amerika. Nederland telt inmiddels een aantal sportscholen met BJJ.

'KNUFFELGEDOE' Voor Saraï begon de passie in Amerika, waar ze anderhalf jaar au pair was. Als de kinderen naar school waren, had ze tijd om te sporten: boksen, thaiboksen. 'Na de thaiboksles was er Braziliaans Jiu Jitsu. Eerst dacht ik: wat een knuffelgedoe. Thaiboksen is namelijk heel explosief. Je wilt die ander knock out slaan. Maar toen ik vaker ging kijken, raakte ik geboeid en ging ik meedoen. BJJ bleek een leuk, technisch spelletje op de mat.'

Ze praat vriendelijk, bescheiden. Het is moeilijk te geloven dat ze in staat is om iemands botten te breken. Saraï grinnikt. 'In Amerika zeiden ze dat ik *fierce* and *female* ben.' Wat haar zo aantrekt in vechtsporten, is dat ze haar energie kwijt kan. Daarnaast wordt ze lichamelijk sterk en verlegt ze iedere keer haar grenzen. 'Je moet lomp durven zijn, klappen durven uitdelen maar ook durven incasseren. En,- ze lacht- je houdt er een goed figuur aan over.'

SNEL SCHAKELN Terug in Nederland ging ze kickboksen en in dezelfde sportschool hervatte ze Braziliaans Jiu Jitsu. Bij BJJ moest ze een groot bewegingenrepertoire opbouwen, leren inspelen op allerlei houdingen en grepen, snel leren schakelen, inschatten en voelen wat de tegenstander gaat doen, stappen vooruit denken, focussen. 'Het is net als bij schaken: vooral een kwestie van strategie, tactiek en techniek. Wist je dat de meeste BJJ'ers hbo of hoger hebben?'

Plezier staat voorop. BJJ wint aan populariteit, het aantal tegenstanders groeit. Maar volgens Saraï blijft het een soort familie. 'Heel warm en gemoedelijk. Op de mat ben je elkaars tegenstander, daarna loop je gezellig kletsend naar de kleedkamer.'

KNALLEN Saraï is perfectionistisch. Maar ze merkte aan den lijve dat je niet in alles tegelijk kunt uitblinken: ze raakte overtraind door een overdosis kickboksen en BJJ. Begin vorig jaar mocht ze even helemaal niet sporten. 'Vallen hoort erbij, als je maar weer opstaat. Ik ben er sterker uitgekomen', denkt ze, terugkijkend. Nu moet ze er letterlijk weer inrollen. 'Net als fietsen, verleer je het niet', zegt Saraï opgewekt.

Ze zorgt nu beter voor zichzelf, durft keuzes te maken. 'Je hebt maar één leven, ik wil het liefst elke dag weer knallen, eruit halen wat erin zit. Maar nu doe ik dat gedoseerd. Soms moet ik ook bewust afstand nemen, een boek lezen of een film kijken, anders ben ik 24 uur per dag bezig met diëtetiek en sport.'

Eigenlijk heeft ze twee passies: voeding en sport. 'Over allebei kan ik úren praten.' Van de eerste maakt Saraï Pannekoek haar beroep, ze wil sportdiëtiste worden. En de tweede passie heeft ze net weer opgepikt in de vorm van BJJ, Braziliaanse Jiu Jitsu, bij Team Brasa Holland (Tilburg). 'Je moet focussen en kunt niet alles tegelijk honderd procent doen. Dus heb ik afgelopen maanden mijn stages bij de ouderenzorg en bij het kennisteam Sports & Exercise Nutrition laten voorgaan. Maar nu train ik zeven uur per week. In april hoop ik weer aan een BJJ-toernooi mee te doen.'

VERWURGINGEN Braziliaans Jiu Jitsu is in Nederland een vrij onbekende maar groeiende vechtsport, waarbij je elkaar dicht op de huid zit. 'Niet iedereen vindt dat prettig. Met wedstrijden zit je minimaal vijf minuten in elkaars