



WORSTELLEN IN ANTWERPEN



BORZ Antwerpen - Worstelaars van BORZ tijdens een training

Worstelen gaat over twee mensen die kracht en behendigheid meten. De basis ligt in een direct lichamelijk contact: het is jij tegen de ander, zonder hulpmiddelen. Deze praktijk is heel oud. Het is waarschijnlijk een van de eerste vormen van bewuste fysieke training, als voorbereiding op gevaarlijke, levensbedreigende situaties.

Het doel van worstelen is om je tegenstander te overmeesteren. De manier waarop deze overwinning wordt behaald, varieert enorm. Eigenlijk heeft bijna elke cultuur zijn eigen variant van worstelen.

Bij **worstelclub BORZ** in Antwerpen ligt de nadruk op de **Grieks-Romeinse stijl**, zoals dat ook gedaan wordt bij de **Olympische Spelen**. Je wint de partij door beide schouders van je tegenstander gedurende twee seconden op de mat te houden. Lukt dat niet, dan kun je alsnog winnen door punten te scoren. Dit doe je door goed uitgevoerde grepen en technieken waarmee je de ander probeert te domineren. Het draait uiteindelijk allemaal om aanvallen. Het verdedigen levert, in tegenstelling tot andere vechtsporten, géén of zelfs minpunten op. Een wedstrijd bestaat meestal uit **drie korte rondes van twee minuten**. In die korte tijd moet de worstelaar al zijn kracht en technieken gebruiken om zijn tegenstander te verslaan.

Worstelen als sport stamt uit de tijd van de Oude Grieken en Romeinen, waar deelnemers **naakt** streden om hun gelijkwaardigheid te benadrukken. Tegenwoordig zijn er **gewichtscategorieën** om gelijkheid te waarborgen en eerlijke concurrentie te garanderen. Voor worstelen heb je verder niet veel nodig: een mat of zachte ondergrond, blote voeten of worstelschoenen en lichte kleding. Het is belangrijk dat je voldoende grip hebt en je goed kunt afzetten tegen de ondergrond. Tijdens de wedstrijd geeft de scheidsrechter aan naar welke partij de punten gaan. Er is ook een verzorger (meestal de trainer) aanwezig, die je afdroogt, aanwijzingen geeft en moed insprekt tussen de rondes door. Doordat er weinig voor nodig is, is het een relatief **goedkope sport**.

Vroeger en nu

In Vlaanderen was worstelen vroeger vooral populair onder arbeiders. Het zware, fysieke werk dat de arbeiders deden, zorgde meteen ook voor een goede training. Zij kwamen samen, soms in cafés, om te worstelen op zakken gemaakt van zeil en gevuld met stro. Worstelen werd beleefd als een volksactiviteit, en trok lokaal publiek. Als jong kind kon je worstelen al vanaf een vroege leeftijd meemaken, het was dan vaak aantrekkelijk om later ook zelf te gaan worstelen. Die publieke interesse in worstelen is tegenwoordig minder evident. Bij BORZ is het publiek vaak beperkt tot een kleine groep clubleden, betrokken worstelaars of familieleden. Het publiek verzamelt zich rond de mat. Ze moedigen meestal aan in de vorm van *chanting*, bijvoorbeeld het herhalen van een naam van de worstelaar. Het helpt bij het opbouwen en vasthouden van energie.

Mede door deze geschiedenis wordt worstelen vaak gekarakteriseerd als een ruwe arbeiderssport voor mannen. Toch is het altijd van **alle leeftijden** geweest; kinderen stoeien met papa of met elkaar, en steeds meer vrouwen ontdekken de sport.

Evolutie

Door de opkomst van een divers sportaanbod raakte het worstelen in de jaren zeventig en vroege jaren tachtig steeds meer op de achtergrond. In 2013 werd het bijna geschrapt van de Olympische Spelen. Dit leidde tot protesten, gezien worstelen al deel uitmaakte van de

allereerste Spelen in 1896. Het is echter duidelijk: worstelen wordt, vooral in West-Europa, steeds minder beoefend. Ook in Vlaanderen is de sport minder populair geworden. BORZ is een van de weinige worstelclubs die Antwerpen nog kent. Toch heeft de club in de afgelopen jaren nieuwe leden verwelkomd uit landen zoals Turkije, Iran, Rusland en Hongarije. In deze landen wordt worstelen nog veel beoefend. Voor veel van hen is worstelen een toegankelijke, betaalbare en vertrouwde sport. Worstelen geeft hun een gevoel van identiteit en stabiliteit. De worstelaars brengen bovendien hun eigen technieken en tradities mee naar Vlaanderen, wat heeft bijgedragen aan het voortbestaan en de vernieuwing van de praktijk.

Spieren, moed en mentale kracht

Worstelen biedt een heel volledige vorm van krachttraining waarbij alle spieren worden gebruikt, wat worstelaars vaak een gespierd uiterlijk geeft. Die focus op **'bodyculture'** is tegenwoordig een belangrijke motivatie om te gaan worstelen. Het bewonderen van elkaars fysieke prestaties en spieren is dan ook een opvallend onderdeel van de moderne worstelcultuur.

Worstelen gaat ook over moed, het vereist zowel fysieke als mentale kracht. Worstelen is als een metafoor voor het leven: iedereen worstelt op zijn eigen manier met obstakels, onzekerheden en tegenslagen. Dat element van voor jezelf opkomen en ervoor gaan, maakt een belangrijk deel uit van worstelen. Het is jij en ik op een mat. En dat is het. We hebben niks om ons achter te verbergen.

**Deze beschrijving werd opgesteld in het kader van de [expo Martial Arts](#) in het MAS*



INZENDER

Worstelclub BORZ Antwerpen



LOCATIE

Damplein 31
2060 Antwerpen



THEMA

Sport en spel