Ving Tsun Kung Fu beoefenen in het Oase Centrum

Ilan Westphal brengt zijn passie over op anderen

Ilan is zelf een enthousiaste beoefenaar van Ving Tsun.

PURMEREND ▶ **Onder begeleiding van Ilan Westphal, komt een klein groepje sportievelingen iedere donderdagavond en zondagmorgen bijeen in het Oase Centrum aan de Amstellaan 2b om twee uur lang te trainen in Ving Tsun (Wing Chun) Kung Fu. Er is nog plaats voor enkele geïnteresseerden.**

Bij dit zeer effectieve zelfverdedigingssysteem speelt logica, efficiëntie en effectiviteit een grote rol. De technieken zijn snel, kort, direct en hebben een wetenschappelijke benadering. De gedachte achter het systeem is simpel: zo snel en doeltreffend mogelijk een gevecht beëindigen. Deze eigenschappen maken Ving Tsun uitermate geschikt voor zelfverdediging.

Perfectioneren van techniek

Ving Tsun Kung Fu vindt zijn oorsprong in het zuiden van China en is gespecialiseerd in het gevecht op korte afstand. De nadruk ligt niet op kracht of lenigheid, maar op de techniek die wordt gebruikt. In de training staat het aanleren en perfectioneren van techniek dan ook centraal. Hierdoor kan vrijwel iedereen, man of vrouw, ongeacht leeftijd het systeem leren. Ving Tsun is geen acrobatiek en hoewel het zeker sportief is, is het feitelijk ook geen sport maar een (gevechts)systeem waarbij je leert met korte, snelle bewegingen een eventuele tegenstander uit te schakelen.
Zelf is de 42-jarige inwoner van Oosthuizen al meerdere jaren een fanatiek beoefenaar. Toen hij via een vriend met Ving Tsun in aanraking kwam, was hij dan ook gelijk verkocht. ‘Ik train wekelijks zowel regulier als privé bij de school van mijn trainer in Almere. Om mezelf blijvend verder te ontwikkelen, train ik daarnaast ook nog wekelijks bij de school van de Ving Tsun Kung Fu Association Europe (VTKFAE) in Zoetermeer. Ik kwam er al snel achter dat ik de passie die ik voor Ving Tsun heb graag wilde overbrengen op anderen. Mijn trainer heeft mij destijds ook aangemoedigd om zelf les te gaan geven. Daarom ben ik in mijn eigen woonomgeving een Ving Tsun school begonnen. Zo leer ik zelf ook weer veel van het lesgeven én van mijn leerlingen. Naast de techniek probeer ik vooral de diepgang van het systeem door te geven.’

Opbouwende feedback

Ilan vervolgt: ‘Bij ons is iedereen welkom, mits serieus gemotiveerd om naast de eigen ontwikkeling ook zijn/haar trainingspartner te helpen ontwikkelen. Mannen en vrouwen van verschillende leeftijden trainen samen. Ons jongste lid is nog net geen 16 en ons oudste lid is met 67 jaar nog zo sportief dat hij veel jongere leden conditioneel het nakijken geeft. De school in Purmerend kenmerkt zich door een open en ongedwongen sfeer. Dit is belangrijk omdat het verbeteren van Ving Tsun (naast veel trainen) vraagt om wederzijdse, opbouwende feedback. Bij ons traint iedereen met elkaar en wij hanteren zoals in China gebruikelijk is dan ook géén banden of gradaties. Sinds 1 januari 2017 zijn we aangesloten bij de VTKFAE. Wij zijn hier heel blij mee omdat bij deze organisatie veel ervaren trainers betrokken zijn. Door veel met hen te trainen kunnen wij ons blijven ontwikkelen en verbeteren.’
De lessen duren twee uur en beginnen met een korte, relatief lichte warming-up. Deze wordt gevolgd door het zelfstandig of gezamenlijk (onder begeleiding) oefenen van de verschillende vormen van het Ving Tsun systeem. Omdat het om een vrij technisch systeem gaat, bestaat het grootste deel van de les uit het oefenen van verschillende technieken. Richting het einde van de les wordt het tempo veelal weer wat opgevoerd doordat de in de les toegepaste technieken dan worden gecombineerd, in een hoger tempo worden uitgevoerd of met een bewegende partner worden geoefend.

De lessen richten zich op beginners en semi-gevorderden en zijn toegankelijk voor mannen én vrouwen vanaf 16 jaar. Er is nog plaats voor enkele geïnteresseerden om gratis en vrijblijvend enkele proeflessen te volgen. Kijk op www.vingtsunpurmerend.nl of mail naar info@vingtsunpurmerend.nl voor meer informatie.

Een partner drill.

Rockmuziek op Ilpendam aLIVE

ILPENDAM ▶ **De zesde editie van Ilpendam aLIVE vindt op zaterdag 18 maart plaats, een live muziekevenement in het Dorpshuis van Ilpendam. Tijdens deze avond treden er diverse bands uit Ilpendam en omgeving op.**

Bolistic Smoke treedt op tijdens Ilpendam aLIVE . **Klaas Hansen**

Dit jaar opent Lowell’s Guards het evenement. Daarna speelt de band Hircus Circus uit Volendam gevolgd door pop/rock en bluesband Bolistic Smoke. De avond wordt afgesloten door het Amsterdamse Sin City Bastards.
Lowell's Guards is een band die in de nazomer van 2015 is ontstaan tijdens het kermisweekend in hometown Ilpendam, maar de hoempapa is in geen velden of wegen te bekennen. De semi-akoestische muziek is geladen en de zang serieus meerstemmig. De muzikanten zijn geïnspireerd door Ryan Adams, The Jayhawks, Neil Young, Counting Crows, Band of Horses en The Eagles.
Hircus Circus is een bandformatie uit Volendam. De band speelt lekkere rockplaten uit de jaren '60 en '70 maar maakt ook uitstapjes naar andere tijdperken. De band speelt nummers van The Beatles, Steely Dan, The Eagles, Elton John en The Beach Boys. Maar ook nummers van Queen, zoals Bohemian Rhapsody, niet ontbreken.

Queen

Bolistic Smoke uit Warder en Volendam is ruim 15 jaar geleden op een themafeest in Warder ontstaan. Het kwartet speelt een uitgebreid repertoire met liedjes uit de gouden tijd van de muziek. Nummers van Queen, Dylan, Bowie, The Beatles, The Rolling Stones en The Police maar ook de toppers uit andere decennia worden niet overgeslagen.
Sin City Bastards, een uit Amsterdam komende band, neemt je mee terug naar de hoogtijdagen van de rockmuziek.
Met de Sin City Bastards wordt het meezingen met Deep Purple, headbangen op Judas Priest en genieten van de grootste rockklassiekers ooit gemaakt.
Dat alles op Ilpendam aLIVE 2017 vanaf 21.00 uur op 18 maart in Dorpshuis Ilpendam. De entree is 5 euro.