



Tackelen met de glimlach

“Als hier iemand een beperking heeft, ben ik het wel”, mompel ik tegen mezelf, op weg naar mijn allereerste rugby-ervaring. In de mixar-ploeg van Rugby Mechelen spelen mannen en vrouwen met en zonder beperking samen. Dat wilde ik wel eens meemaken. Al geef ik eerlijk toe: de nacht voordien droomde ik van barbaarse tackles en rondvliegende tanden.

Ik heb afgesproken met Geert, de coach. Hij is een voormalige rugbyspeler, gediplomeerde coach en de grote bezieler van deze mixar-ploeg. Mixar staat voor Mixed Ability Rugby. “Het is de puurste vorm van inclusief sporten”, vertelt Geert me, “want mensen met een beperking doen gewoon mee met de rest.”

De spelers komen een voor een toe op de training. Vandaag is het een mix

van sympathieke mannen en vrouwen, die geen tekenen van overdadige agressie vertonen. Goed zo. Eentje heeft een mentale beperking en wordt vergezeld door haar broer. En een paar leden van de damesploeg hebben zin in extra training. Gewoonlijk telt de ploeg ook een aantal spelers die op een lager pitje spelen vanwege blessures. Er is dus best wat diversiteit qua geslacht, leeftijd, spiermassa en beperkingen.



“

De training krijgt een filosofisch tintje: ‘Wat is een beperking?’

”

1ste helft: oefeningen

De training begint met opwarmoefeningen: warmlopen, tikkertje spelen en passen geven op de korte ruimte. Langzaam maar zeker wordt het meer fysiek. Als aanvaller mag je chargeren op verdedigers met een stootkussen. Daarna tackelen we *vollen bak* een rollende donut en een grote *tackle bag*. Die krijgen er nogal van langs! Ik beeld mezelf al in dat ik straks de *tackle bag* ben.

Meer en meer beginnen de oefeningen op spelsituaties te lijken. De spelregels worden duidelijk uitgelegd. Vooral voor mij. Het meisje met de beperking is al helemaal mee.

Het woord beperking wordt trouwens meerdere keren uitgesproken, maar telkens met dezelfde nuance erbij: ‘Maar ja, wat is een beperking?’. Zo zwart-wit is het inderdaad niet. Iemand die één in plaats van twee pezen

in elke schouder heeft, maar wel supergoed rugby speelt: heeft die een beperking? Of iemand die niet kan spreken? Naast de spelregels van rugby krijg je hier ook wat levenswijsheid mee.

“Elke training is anders”, vertelt coach Geert. “Naast de voorbereiding, improviseer ik op maat van wie aanwezig is. Dat is de uitdaging als coach. Zijn er meer spelers met een beperking aanwezig, dan focus ik

meer op basishandelingen. Simpele dingen, die voor hen wat moeilijker onder de knie te krijgen zijn. Maar beetje bij beetje zie je ze verbeteren en openbloeien. Neem nu Liesbeth: voor haar is dit het mooiste moment van de week. Als ze in het dagcentrum frietjes serveren op vrijdag, roept ze: ‘Geen frietjes, vanavond speel ik rugby!’”



Na een knappe schijnbeweging breekt coach Geert vlotjes door de verdediging

2de helft: match

Tijdens het onderlinge wedstrijdje valt op hoe moeiteloos alle spelers zich telkens aanpassen. Het meisje met de beperking wordt volop aangeemoedigd en eerder voorzichtig getackeld. Loopt de grootste spierbundel van de hoop er vandoor, dan halen we die met veel moeite onderuit. Enigszins onhandig veroorzaak ik zo, al tackelend, een aardige *toek op mijn bakkes*. Maar we hebben hem met z'n tweeën op de grond gekregen: het was de bloedende lip meer dan waard. Een uur voordien interesseerde de sport me geen moer, nu ben ik er helemaal in mee.

Door op het juiste moment op de juiste plek te staan, scoor ik het winnende punt. De eer van Nieuwe Maan is gered. Al is het hier niet om de eer te doen: plezier maken is het allerbelangrijkste. Hoe goed of slecht je bent, maakt hier niet uit.



Inclusief sporten in Mechelen, het kan én het is nog leuk ook

Abdrahman Labsir, schepen van Sport

3de helft: kantine

Achteraf verbroederen we in de kantine. Coach Geert vertelt me onder meer over het ontstaan van de ploeg. Ook over hoe zijn zoontje met een beperking een inspiratie vormde om dit allemaal mogelijk te maken. "In het dagelijkse leven zie ik nog heel veel hokjes en barrières. Mixar-sport is een manier om die weg te werken, want hier speelt iedereen samen. In onze ploeg staan plezier, beleving en ontwikkeling voorop. Onze spelers zijn ook evenwaardig aan alle andere spelers van Rugby Mechelen."

Liesbeth staat te popelen om geïnterviewd te worden. Ze vertelt vol trots dat ze vorig seizoen tweede werd op een tornooi. En tot slot vertelt een erg gepassioneerde toeganger, wiens zoontje rugby speelt, me alles wat ik moet weten over de sport.

De sport is onderschat, zoveel is zeker. Hoe graag ik ook voetbal zie: het onderlinge respect in de rugbywereld is een verademing. Mekkeren tegen de arbiter? Het bestaat niet. Doet een supporter dat? Dan spreken spelers en supporters van beide ploegen die daarop aan. Beide supportersgroepen zitten trouwens in hetzelfde vak. Ondenkbaar in andere sporten.

Ik trek voldaan en zonder kleerscheuren naar huis. Het was plezant. De volgende dag voel ik spieren waarvan ik het bestaan niet eens vermoedde. Ik voel ook een kriebel, om binnenkort nog eens mee te doen. Dit is één grote, gezellige familie. Waar ze elkaar tackelen. Maar eigenlijk is dat maar een detail.

Zin om ook eens mee te doen?
 Contacteer Geert (0495 12 45 49 of mixar@rugbymechelen.be) of daag gewoon op. Meer info: www.rugbymechelen.be