

RAËFEN PASSAGE: „ALS JE NIET KUNT INCASSEREN, MOET JE NIET OP JUDO OF JU-JITSU GAAN”

ALPHEN - SPORTMEISJE VAN HET JAAR, ZO MAG RAËFEN PASSAGE ZICH NOEMEN. OP 13 FEBRUARI WERD ZE HIERTOE UITGEROEPEN VANWEGE HAAR INTERNATIONALE PRESTATIES OP JUDO- EN JU-JITSUGEBIED. EVEN DAARNA BEHAALDE ZIJ DE DERDE PLAATS OP HET EK JU-JITSU IN SLOVENIË. ZELF ZIET ZE HAAR SPORTEN VOORAL ALS HOBBY EN EEN SOCIALE BEZIGHEID, DIE NIET TEN KOSTE MOGEN GAAN VAN SCHOOL. 'TOPSPORTER' WIL DE NUCHTERE EN BESCHIEDEN ALPHENSE DAAROM NIET GENOEMD WORDEN.

Door Jolanda van Luinen

OVER TRAINEN

Geen topsporter dus, maar wel een sportieve scholiere. Vertel eens?

„Na de zomer doe ik eindexamen havo aan LOOT-school Scala. Sinds het vierde jaar zit ik niet meer in een speciale sportklas, maar ik kan wel vrij en een aangepast lesrooster krijgen voor wedstrijden en trainingen. Dit hoeft voor mij niet. In plaats van onder schooltijd, train ik liever 's avonds met mijn vaste groep. Drie avonden per week ga ik naar Zoetermeer, een avond naar Den Haag en soms train ik in Nieuwegein, met de kernploeg. In zomervakanties ga ik naar een kamp in Frankrijk. Met de sportschool doen we ook andere leuke dingen, zoals paintballen of een dagje naar een pretpark. Toch blijft school bij mij op nummer één staan. Niet omdat ik de lessen zo leuk vind, maar omdat ik graag mijn diploma wil halen. Daarna zou ik bij de landmacht willen, net zoals Olympisch judoka Mark Huizinga.”

OVER BLAUWE PLEKKEN

Klopt het dat jouw 'halve familie' op judo zit?

„Zo'n beetje wel. Mijn vader zat eerst op aikido en daarna op judo. Daardoor wilde ik - en later mijn broertje Rael - er ook op. Ik was 3,5 jaar toen ik met mijn nichtje Kelly meeding naar de sportschool. Later zijn daar heel wat neefjes en nichtjes van mijn moeders kant én mijn broertje bijgekomen. Rond mijn negende deed ik mijn eerste wedstrijd. Inmiddels heb ik in judo de bruine band. Toen ik dertien was, ging ik ju-jitsu erbij doen. Daarin heb ik nu de blauwe band. Eigenlijk zegt dit weinig over hoe goed je bent in die sport, maar meer over je kennis van bijvoorbeeld Japanse worpnamen.”

„Wat de verschillen zijn tussen judo en ju-jitsu? Bij judo is de wedstrijd over zodra je op je rug ligt. Ju-jitsu is opgebouwd uit fasen: eerst stoten en trappen, daarna werpen en vervolgens de houdgrepen. Een foutje is niet fataal. Daardoor vind ik ju-jitsu leuker dan judo. Bij ju-jitsu heb je een beetje in en draag je handschoenen en scheenbeschermers. Onder de gordel trappen is niet de bedoeling, maar het gebeurt wel eens in het heetst van de strijd. Als je erop betrapt wordt, krijg je een punt tegen. En als de scheidsrechter ziet dat het opzet was, word je gediskwalificeerd. Sporters die over elk pijntje klagen, word je gauw zat. Ik vind: als je niet kunt incasseren, moet je niet op zo'n lichamelijke sport gaan. Ook ik



Hoewel Raëfen Passage meerdere malen op internationale erepodia heeft gestaan, vindt ze zichzelf geen topsporter.

Foto: Wil Kokelaar

heb genoeg blauwe plekken, maar heb er verder geen last van. En bij mij komt het niet alleen door de sport.” Ze lacht: „Ik ben blond, dus ik heb zo mijn acties: vinger tussen de deur, een brandblaar... Thuis stoeien we vaak, waardoor ik ook buiten de trainingen om blauwe plekken krijg. Mensen hoeven dus niet bang te zijn dat ik mishandeld word, als ze zien dat ik wat mankeer.”

Wat heb je dan zoal, naast die blauwe plekken?

„Eigenlijk mag ik niet klagen: een keer een gekneusde enkel en een andere keer een verrekte knieband. O ja, en laatst ben ik op mijn nek gevallen waardoor hij dubbel ging. Ik zag toen even een lichtflits. Dat was dus koelen, weer de mat op en een paar dagen aspirine slikken. Zo gebeurt er bij iedere sport wel wat. Mijn moeder was bezorgder dan ik. Ze heeft door de fysiotherapeut naar mijn nek laten kijken. Daar moest ik toch al heen voor m'n knie. Ik zanik niet gauw over blessures, maar aan de andere kant kun je daar ook te ver in doorschieten. Gelukkig zijn er dan mijn ouders die zeggen: 'Nu is het genoeg'. Zoals pasgeleden. Ik was net terug van de EK en zou het weekend erna alweer teamtoernooien hebben, terwijl ik nog niet uitgerust was. Het trainen van die week en het toernooi heb ik toen maar afgezegd.”

OVER TALENT

Zo te horen ben je een doorzetter,

maar ben je ook fanatiek?

„Dat valt wel mee. Sommigen gaan alleen voor grote prestaties; die zijn nooit tevreden. Ik wil gewoon lol hebben met mijn vrienden en vriendinnen van de sportschool. Want als je plezier hebt, komt talent vanzelf. Mijn 'kleine broertje' heeft beslist talent; van mezelf weet ik het niet. Ik vond het al leuk dat ik laatst naar de EK mocht, samen met mensen die veel meer trainen dan ik. Ik ben niet fanatiek, maar als ik eenmaal op de mat sta, ga ik er wel voor. Binnen onze sportschool gunnen wij elkaar de eerste plaats, maar iemand expres laten winnen, dat doe je niet. Eerlijker is dan om in die vijf minuten speeltijd alles te geven wat je hebt. Als je dan verliest, leer je ervan en gaat je niveau omhoog. Judo en ju-jitsu zijn intensieve sporten, waarbij je al je spieren gebruikt. Wie één seconde niet oplet, gaat onderuit. Deze EK ben ik dan derde geworden; een paar jaar geleden werd ik er eerste én eerste op de WK. Hopelijk mag ik volgend jaar naar de WK Ju-jitsu in Athene. Om zover te komen, moet ik nog drie kwalificatietoernooien in een hogere leeftijdsklasse winnen. Als dat lukt, dan heb ik dat te danken aan mijn coach John Zwolve. Van hem heb ik sinds mijn achtste les en voorlopig is hij nog niet van mij af. Hij heeft zelf veel gepresteerd op judo- en ju-jitsugebied en hij heeft humor. Tijdens wedstrijden hoor ik alleen hem, verder ben ik in trance. Ik kan achteraf nooit navertellen hoe het is gegaan, dat moet ik dan

van John horen. Eigenlijk zou hij een dubbelganger moeten hebben, want soms moet hij twee judomatten tegelijk coachen. Dan vraagt John de coach van een andere sportschool erbij. Op dat moment is het geen concurrentie; je bent immers allebei voor Nederland. In verhouding tot andere sportscholen is de onze klein. Toch kwamen bij de EK zeven van de dertien deelnemers bij ons vandaan. Dat is een prestatie op zich. En van de negen medailles, waren er zeven voor ons. Dat hadden er misschien acht kunnen zijn, want een van ons raakte geblesseerd.”

Je hebt te maken met leeftijds- en gewichtsklassen. Hoe ga je met die laatste om?

„Ik eet alles wat ik wil, want je moet toch van het leven genieten. Voor de wedstrijden word je gewogen. Ik zit nu op het randje van categorie -48 kilo, dus eet ik pas na het wegen. Ooit heb ik de dag voor de wedstrijd minder gegeten om op gewicht te komen, maar dan ben je op de mat zo slap als een dweil. Toen ik net begon, was ik eens 2 ons te zwaar. Na een stuk te hebben gerend, bleek ik nog 2 gram te zwaar. Door hard te huilen, mocht ik toch in de lichtere categorie uitkomen. Bij het wegen staan sommigen in hun nakie, maar ik houd gewoon mijn ondergoed aan. Die paar gram die dat scheelt, ren ik er zo nodig gauw nog even af. Huilen om mijn gewicht doe ik dus niet meer. Ook ga ik nooit huilend of boos

de judomat af. Als ik beter had gepresteerd, was het me vast wel gelukt om te winnen. Die nuchtere instelling heb ik van mijn ouders. Als je wilt, kun je elk weekend wel wedstrijden doen. Alleen zit je dan maandags als een zombie op school. Daar wordt niet altijd begrepen dat ik driekwart van mijn tijd aan sporten besteed. Ze weten niet wat een moeite het kost en wat het inhoudt. Nu is het wel zo, dat ik er alleen over vertel als ze ernaar vragen. Ik voel me niet speciaal, of zo.”

OVER TOEKOMSTPLANNEN

Wat kunnen we nog van Raëfen Passage verwachten?

„Zo lang het leuk blijft, ga ik met judo en ju-jitsu door. Misschien word ik later zelf judocoach, naast mijn baan. Want sportcoach zijn is zo ongeveer vrijwilligerswerk. Daarom vind ik het nog steeds knap hoe John al jaren onze groep begeleidt en er al zijn tijd en energie in steekt. Terwijl hij voor ons zenuwachtig is, zijn wij lekker op de mat bezig.”

Naam: Raëfen Passage
Geboortedatum: 3 juni 1991
Geboorteplaats: Alphen a/d Rijn
Beroep: 4 havo-scholier en beoefenaar van judo en ju-jitsu
Relatie: verkering
Hobby's: lol met vrienden, zwemmen, survivalen