

# Urban sports



Sarah Brusell

## TIP

Bij het kopen van een stuntstep of een BMX-fiets moet je letten op de hoogte. Die moet passen bij jouw lichaam. Voor een stuntstep bepaal je dat zo: meet vanaf je heup tot aan de grond en tel daar 5 centimeter bij op. Bij een BMX-fiets moeten je knieën nog een beetje gebogen zijn als je op het zadel zit.

### Step en fiets

Je kunt prima beginnen met trucjes op een gewone step, maar er zijn ook speciale stuntsteppen. Een stuntstep heeft een stevig frame, kleine harde wielen en een breed stuur dat volledig kan ronddraaien. Hij is dus veel steviger dan een gewone step en de wieltjes deuken niet in tijdens sprongen, zodat de step veel langer meegaat. Je kunt hiermee tricks doen zoals een *barspin*, waarbij je in de lucht een duw geeft aan het stuur, waardoor dat helemaal ronddraait. Een **spin** is een ronddraaiende beweging. De moeilijkheid is om balans te houden en het stuur op tijd weer vast te pakken voordat je landt.

Een BMX-fiets is ook veel steviger dan een gewone fiets. Hij heeft kleine, dikke banden en wielen die tegen sprongen kunnen. Bekende tricks zijn de *bunny hop*, waarbij je met twee wielen omhoog springt als een konijntje. En de *weelie*, waarbij je alleen op je achterwiel fietst.

### Meer wielen

Er zijn nog veel meer urban sports op wielen. Denk bijvoorbeeld aan longboarden: een extra lang skateboard waarmee je soepel en snel lange afstanden kunt rijden op asfalt. Rolschaatsen zijn schoenen met vier wielen, twee aan elke kant, waarmee je stunts en dansbewegingen kunt doen. Ook zijn er rolstoelkaters die met hun rolstoel over een quarterpipe rijden en hoge sprongen en **flips** doen, dat zijn salto's.

## 4

# Balsporten

Als je van balsporten houdt, kun je ook goed bij urban sports terecht. Straatvoetbal wordt gespeeld op harde ondergronden zoals asfalt, tegels of beton. De grootte van het veld maakt niet zoveel uit. Een bekende versie is 5x5, waarbij elk team vijf spelers heeft. Maar het kan ook met meer of minder spelers. Je bepaalt samen waar het doel is en probeert zo vaak mogelijk te scoren. Soms teken je het doelvak zelf met krijt, of gebruik je jassen en tassen om het aan te geven. Omdat het veld en je team zo klein zijn, gaat het spel snel heen en weer en ben je constant in actie.

### Tricks en panna

Tricks zijn belangrijk bij straatvoetbal. Niet alleen omdat ze er spectaculair uitzien, maar ze helpen ook om je tegenstander te snel af te zijn. Neem de *step-over*: een schijnbeweging waarbij je snel met je voet over de bal heen zwaait en je tegenstander laat denken dat je de andere kant op gaat.

Er is ook pannavoetbal. 'Panna' betekent letterlijk dat je de bal door de benen van je tegenstander speelt. Het gaat er bij pannavoetbal dus juist om bij je tegenstander een panna te maken, dan heb je een punt. Je speelt vaak 1 tegen 1 of 2 tegen 2.

### Basketbal

Bij straatbasketbal, ook wel 3x3-basketbal genoemd, spelen teams van drie spelers tegen elkaar op een half veld met maar één basket. Omdat er minder spelers zijn dan bij gewoon basketbal, gaat het spel razendsnel heen en weer. Elke keer dat je de bal hebt, moet je

## Nederland en België

In de jaren 70 waaiden urban sports over naar Nederland en België. In Nederland zorgde vooral het skateboarden voor veel gemopper op straat. Volwassenen vonden het bijvoorbeeld gevaarlijk dat er kinderen over de stoep voorbij zoefden. De politie deelden boetes uit aan skateboarders en nam soms zelfs skateboards in beslag. De overheid besloot toen dat er plekken moesten komen waar je buiten veilig kon skateboarden, skeeleren en voetballen. In 1978 opende staatssecretaris Neelie Kroes de eerste skateboardbaan in de Flevohof in Flevoland. Daarna kwamen er steeds meer veilige plekken voor straatsporten.

## Straatcultuur

Urban sports is een onderdeel van de **straatcultuur**, waar ook muziek en kunst zoals graffiti bij horen. Straatcultuur gaat over alle dingen die jongeren delen als ze elkaar ontmoeten op straat. Dit kan sport zijn, het dragen van dezelfde kleding, maar ook taal. Denk aan straattaal.

In wijde sportkleding kun je lekker bewegen en het ziet er ook cool uit. Doordat breakdance en hiphop zo populair zijn, dragen we ook het meer.

Via Amerikaanse tv-programma's en muziekvideo's werd de Amerikaanse straatcultuur ook in Nederland en België bekend. Dat begon in de jaren 80 met MTV, een zender die als eerste de hele dag muziekclips uitzond. Vooral het nummer *It's like that* van Run DMC had veel invloed. In de clip zie je een dancebattle tussen twee groepen breakdancers in een verlaten fabriek. Dat maakte breakdance een stuk bekender in Europa. Dansscholen boden daarna ook breakdancetles aan en ineens werd er gebreakdancet op (school)feesten.



Ben je graag buiten en hou je van sporten? Ga je graag met je vrienden naar een skatepark in de buurt? Wil je coole voetbaltrucs leren of nieuwe dancemoves verzinnen? Dan zijn urban sports misschien wel wat voor jou!

Dit boek neemt je mee in de wereld van straatsporten, zoals skateboarden, streetdance, straatvoetbal en freerunning. Bij deze sporten draait het om vrijheid, plezier en samen nieuwe tricks verzinnen. Lees dit boek en ontdek hoe jij van elke straat jouw eigen sportschool maakt!

