

'N UITKLOPHOU VIR STRES



BO: Vuiste by die gesig en arms teen . . . Haidee Muller leer nog.

Saans verruil dié mense hul kantoor vir die bokskryt – om die spanning weg te moker

BEDAGS is hy Guillaume Retief, 'n 25-jarige man besig met 'n klerkskap om 'n rekenmeester te word. Maar wanneer hy ná 'n dag van syferwerk by die deure van die korporatiewe wêreld uitstap, verruil hy sy das vir 'n paar bokshandskoene en sy hoflike kantoormaniere vir 'n bloeddorstige veglus. Dan word die professionele Guillaume die gevaarlike Thor . . .

Guillaume is deel van 'n sportneiging wat onlangs in Suid-Afrika posgevat het: witboordjie-boks. Beroepslui, mans en vroue, is bedags in die ekonomie bedrywig, maar saans moker hulle die wit waks uit mekaar.

Dié sport het al in die laat 90's in New York ontstaan, maar eers onlangs by ons gewild begin word. Mense doen dit om stres te ontlaai, fiks te bly of sommer net te ontspan en van alles te vergeet.

Maar moenie dink dis net breëborsmanne soos uitsmyters en veiligheidswagte se soort ding nie. Nee, doodgewone mense soos bankiers, ontwerpers, platejoggies, vlieëniers en bemarkingsmense sê mekaar die stryd in die kryt aan.

DIE Armoury-boksklub in Woodstock, Kaapstad, is een van die plekke waar jy kan gaan appels swaai. Dis vir witboordjiewerkers 'n manier om van aggressie ontslae te raak, sê die eenaar, Steve Burke (50), 'n oudoffisier in die Britse weermag. Bedags werk hy as bestuurskonsultant en

saans boks hy lekker saam.

En al is dit goeie ontlading vir almal, gaan dit beslis nie daarvoor om jou woede op jou teenstander uit te haal nie, beklemtoon hy. "Vir ons gaan dit oor innerlike krag – aggressie sonder woede."

Deelnemers leer ook spesiale bokstegniese by die klub aan om te keer dat hulle seerkry, verduidelik hy. "Niemand word hier toegelaat om te baklei as hulle nie sterk genoeg is of hul bokstegniese doeltreffend kan toepas nie. Jy leer jouself beskerm terwyl jy baklei."

Al sy afrigters het by die Amateur-boksvereniging van Engeland

gekwalfiseer, vertel Steve trots. En die oefenprogram is straf. "Boks is die beste oefening wat jy kan kry. Dis eenvoudig, maar moeilik om daarmee vol te hou."

En hulle boks dat die bloed spat! Maar dis darem net oppervlakkige beserings. Buiten 'n enkelbesering het niemand hier nog ernstig seergekry nie, sê Olivia Jackson (30), 'n bestuurder van die klub en self 'n geesdriftige bokser. "As mense nie sterk genoeg is om hulself te verdedig nie, mag hulle dit glad nie in die kryt waag nie."

Hul groot gevegte word vier keer per jaar op sogenaamde





HOOFFOTO: Dis hoe 'n tipiese Fight Night lyk by die Armoury-boksklub in Woodstock, Kaapstad, waar doodgewone beroepsmense boks as uitlaatklep kies. **BO:** Selfs vroue kom wys hul slag in die kryt. Almal dra regte egte boksklere van kop tot tone. **ONDER:** Die manne takel mekaar onder luide toejuiging van die toeskouers. Die jongste outjie in die kryt was 22 en die jongste vrou was 'n 18-jarige matriekleerder.



Fight Nights gehou. Deelnemers oefen omtrent drie maande lank vir elke geveg, vertel Steve.

Tog is geen titels of geld op die spel nie.

"Jy kry net 'n lekker vet drukkie en almal drink 'n dop saam in die kroeg. Ons neem ook kiekies van die deelnemers en hulle kan dit as aandenking hou. Ons is almal wenners."

Vanaand is juis Fight Night. Die ateljee loop vinnig vol en gou heers 'n gesellige atmosfeer. Hier is selfs 'n platejoggie en langbeenmeisies loop in stywe jeans en spykerhakke rond.

Dan word dit donker en die

kollig val op die kryt. Almal gil oorverdwend en klap hande. Steve herinner die skare dat hulle niemand mag uitjou nie.

"Elke geveg het drie rondes van twee minute elk met 'n minuut pouse tussenin," verduidelik die seremoniemeester, 'n aantreklike donkerkopman uitgevat in spoggerige klere.

Is daar dalk net 'n pouse om te kyk of almal nog al hul tande het? wonder ek.

Vanaand is daar agt gevegte. Guillaume "Thor" Retief is een van die 16 deelnemers. Daar is ook name soos Matt "The Bruiser" Banner, Anne-Sophie "The

In 'n oogwink is albei vroue bloedneus

Bringer of Pain" Leens, Nicholas "The Killer Bee" Potchecary en Donna "Shaya" Blagus.

Matt (21) is 'n sielkundestudent, Anne-Sophie (34) 'n grafiese ontwerper, Nicholas 'n bemarkingsassistent en Donna (18) 'n matriekleerder.

Nie dat jy dit vanaand maklik sal raai nie; die klompie lyk skoon vreesaanjaend met hul gesigskerms, bokshandskoene en gevegsmonderings. Guillaume "Thor" en Nicholas "The Killer Bee" klim eerste in die kryt. Oor die luidsprekers speel Whiskey in the Jar van Metallica en skielik is ek bang, baie bang. . .

Die ouens takel mekaar en die skare word wild.

"Komaan, Nic!" gil iemand.

"Jaaa, jy doen dit goed," skree iemand anders vir Guillaume.

Twee minute het nog nooit so lank gevoel nie. Die manne moker mekaar met mening. Eindelik is dit pouse en almal kan 'n minuut lank asemskip terwyl 'n blonde meisie in 'n skrapse swart rokkie met 'n kennisgewingbord omhoog die einde van ronde een aankondig.

Teen die einde van ronde drie lyk die twee lekker gehawend en

die skeidsregter roep net betyds halt. Maar daar is geen wenner nie. Hy hou al twee se hande in die lug en die twee manne omhels mekaar soos ou vriende.

'n Ruk later is dit die vroue se beurt. Dis "The Bringer of Pain" teen "Shaya". In 'n oogwink is albei bloedneus. Ek maak my oë toe, maar hulle oorleef al drie rondes en die geveg eindig met 'n ewe vriendskaplike drukkie.

Agterna sê 'n moeë maar tevrede Anne-Sophie: "Al waaraan ek kon dink toe my neus begin bloei, is hulle moet asseblief net nie die geveg daarvoor stop nie."

Later kry ek Guillaume tussen sy pelle, ontspanne met 'n bier in die hand. Nee, hy het nie seergekry nie, net lekker van sy frustrasies en stres ontslae geraak.

En dis hoekom hulle dit doen. "Om uit te vind van watter stof-fasie jy aanmeekagesit is," sê hy. "Ons afrigter sê altyd dis boks, nie ballet nie." □



Gebruik Tag Reader op jou foon om te kyk hoe "Thor" Retief jou meer leer oor boks.

HAIDEE IN DIE KRYT

WAT EK GELEER HET

■ Hou jou vuiste heeltyd langs jou gesig en jou arms styf teen jou ribbes.

■ Moenie jou gesig wegdraai of jou oë toemaak nie.

■ Moenie jou humeur verloor nie.

■ Jy verdedig jouself; jy slaan nie om dood te slaan nie.

■ Een been moet altyd voor die ander wees om jou ratser te maak.

■ Bly heeltyd aan die beweg, voetjie vir voetjie vorentoe of agtertoe.

■ Gebruik jou hele lyf se krag as jy 'n hou inkry.

