

'ALS JE WIL DANSEN kūn je dansen'

Märy Groenendijk (65) doet sinds vijf jaar aan rolstoeldansen, maar ze had gewild dat ze het veertig jaar eerder had ontdekt. Ze geniet er zo van dat ze wekelijks twee keer op en neer rijdt van Dirksland op Goeree-Overflakkee naar de dansschool in Woerden.

Toen Märy zeven maanden oud was, kreeg ze het poliovirus. 'Mijn ouders zeiden altijd: jij zal lopen', vertelt ze. 'Dat is gelukt. Ooit liep ik de plaatselijke avondvierdaagse mee. Rond mijn vijftigste begon de pijn.' Märy ontwikkelde PPS: haar spieren die na de polio-infectie de krachten opvingen, raakten verlamd. 'De kracht in mijn benen werd minder en de overbelasting van mijn armen nam toe. Ik moest aan de rolstoel. Eerst verzette ik me ertegen, maar ik ontdekte al snel dat ik daardoor juist op meer plekken kwam.'

DANSDEMONSTRATIE

Vier jaar geleden zag Märy een demonstratie van rolstoeldansers. 'Dat was prachtig om te zien. Ik vertelde erover aan een vriendin. Samen zijn we op dansles gegaan in Woerden, vlakbij onze woonplaats Bodegraven,

'Ik ben gezond moe doordat ik echt iets presteer'

zij staand en ik zittend. Helaas bleek het combidansen niet bevorderlijk voor mijn armen. Nu dans ik met Carla, onze instructrice. Wij vormen een duopaar: speciaal voor mij danst Carla zittend, ook al heeft zij geen beperking.'



VIER WEDSTRIJDEN PER JAAR

Normaal gesproken gaat Märy elke maandagavond en zaterdagmiddag naar Woerden om te trainen. Nu ze in Dirksland woont, is dat toch al snel een dik uur rijden. Maar dat heeft ze ervoor over. 'Het is zo leuk. Ik ben gezond moe doordat ik werkelijk iets presteer.' Naast pure ontspanning heeft Märy ook een doel: 'Sinds kort zit ik in de hoofdklasse en dans ik vier wedstrijden in een jaar: het Nederlands kampioenschap, het wereldkampioenschap, de Fletcher Cup en de Christmas Challenge. We zijn in 2019 Nederlands kampioen geworden. Door corona zijn we dat nu al twee jaar lang.'

Dit is mijn sport

IEDEREEN KAN MEEDOEN

Märy mist het dansen nu. 'De actie, het plezier en de gezelligheid. De choreografie van een dans is per koppel anders. Om die te onthouden kijk ik filmpjes om zo toch de tango, quickstep, slowfox, Weense en Engelse wals te oefenen.'

Doordat er verschillende categorieën zijn, kan iedereen met welke beperking dan ook meedansen. 'Als je wilt dansen, kún je dansen', besluit Märy. 'Zelfs al kun je nauwelijks bewegen, iemand kan je duwen. Er is zelfs een wedstrijdcategorie voor mensen die niets kunnen bewegen. Echt, ik kan het iedereen aanraden. Laat je nooit weerhouden door die rolstoel.' ■

Door Emilie van Steen

Voor meer informatie over recreatief of wedstrijdansen, kijk op www.rolstoeldansen.nl of neem contact op met Corrie van Hugten -



Märy (I) en Carla

secretaris van Stichting Rolstoeldansen Nederland:
c.vanhugten@rolstoeldansen.nl.

Ben je benieuwd of rolstoeldansen iets voor jou is? Of zoek je een andere leuke sport? Praat erover met andere leden en wissel ervaringen uit op het online forum Myocafé: www.spierziekten.nl/sport-in-contact