

Home > Nijmegenaar van de Week > De Nijmeegse hiphopster Marthe won wereldbeker en heeft nu eigen dansschool

Nijmegenaar van de Week

Nijmegenaren

Sport

## De Nijmeegse hiphopster Marthe won wereldbeker en heeft nu eigen dansschool

Door **Anoek Pelgrum** - 29 mei 2018



Marthe Weijers. Foto: Giel Dalessi.



14



**Wie denkt een duizendpoot te zijn, heeft nog niet gehoord van Marthe Weijers. De Nijmeegse hiphopster brak in 2009 internationaal door en is sindsdien ook te omschrijven als choreograaf, trainer én eigenaresse van een dansschool in Nijmegen. Haar doel is mensen in beweging te brengen, dus jou ook. Lees mee waarom!**

### Marthe had geen uitgestippelde plannen

Even een kleine throwback naar het moment toen Marthe (29) de keuze van haar leven maakte. Ze bevond zich op jonge leeftijd namelijk in een lastige positie: naast dansen maakte ze regelmatig een flikflak op de evenwichtsbalk of deed ze een 'pootje over' op de schaatsbaan. Marthe: "Ik wilde mij ergens in specialiseren en mij werd verteld dat ik talent had voor dansen. Om me hier volledig op te kunnen focussen, stopte ik met de rest van de sporten."

Hoewel het een doelbewuste keuze was, had ze nóóit durven dromen over een gouden beker op de World Cup Hip hop, een bijdrage aan Z@ppsport en het Sportgala of het runnen van MovingMatters. "Daar was ik totaal niet mee bezig. Ik deed wat ik leuk vond, wilde het beste uit mezelf halen op sportgebied en dacht niet te veel na over de toekomst."

## Van underdog naar kampioen

Die duizendpoot van vroeger is Marthe altijd gebleven. Is het niet omdat ze meerdere rollen vertolkt, dan is het wel omdat ze (net als een duizendpoot) houdt van verborgenheid. Op de achtergrond om dan, ineens, toe te slaan. Marthe: "Ik ben best een aparte sporter. Achteraf gezien vind ik de periode dat ik naar de top toe werkte het meest fantastisch. Als 'underdog' zette ik alles op alles om dat onbereikbare doel te halen."

"Die drive werd anders toen ik wedstrijden won, waarna ik een enorme prestatiedruk voelde. Het was dus voor mijn ontwikkeling beter als ik verloor." Een bewustwording met positieve gevolgen dus: "Daarom vind ik lesgeven ook zo leuk en doe ik nu minder wedstrijden," aldus Marthe.



Marthe wint in 2012 de Dutch Open in Nederland. (Foto: KaiSphotographer)

## Dansen is net een spiegel

Wanneer het onderwerp lesgeven ten sprake komt, glundert de hiphopster van oor tot oor. "Dansen is echt een spiegel. Ik zie het ook in de lessen die ik geef. Als iemand niet goed in zijn vel zit of zich niet kwetsbaar durft op te stellen, is dat allemaal af te leiden uit de dans. Je ziet dan gelijk wie je bent als persoon."

"Ik probeer de beste versie uit mensen naar boven te halen en hen daarvan te overtuigen, want zelfvertrouwen is echt 'the key' binnen deze tak van sport," aldus Marthe. Wie denkt dat het bij MovingMatters alleen maar afzien is, heeft het mis. Marthe: "Het is minstens zo belangrijk om gewoon plezier te maken en een fijn uur met elkaar te hebben."

## Kom achter je laptop vandaan en beweeg!

Dat plezier en sport bij veel mensen niet samengaan, ziet Marthe regelmatig om haar heen: "Ik denk dat steeds minder mensen sporten écht leuk vinden. We zitten veel te veel achter onze laptop, telefoon of tablet en komen daardoor te weinig in beweging. Kijk naar kinderen: ik zie ze nog weinig buitenspelen."

Met MovingMatters speelt ze in op deze ontwikkeling. "Aangezien ik het erg belangrijk vind dat iedereen kan sporten, geef ik les aan alle leeftijden. Bovendien begeleid ik zowel beginners als talenten. Dansen is namelijk een sport die we allemaal kunnen beoefenen: je bepaalt zelf het niveau," aldus Marthe. Dus, lezers. Krab jezelf eens achter je oren en leg die mobiel weg of klap die laptop dicht. Doe een dansje en vergeet niet: have fun!



Marthe doet het ons even voor. Een makkie toch? (Foto: Giel Dalessi)