

Veerle Mestrum
s4456580
Scriptie

Sterke Vrouwen

De performance van vrouwelijkheid door bodybuilders

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
1.2 Literatuuroverzicht.....	4
1.3 Theoretisch Kader.....	6
1.4 Methode.....	7
1.5 Wedstrijd.....	8
2. Bikini Fitness.....	10
2.1 Regels.....	10
2.2 Kleding.....	11
2.3 Performance.....	12
2.4 Vrouwelijkheid.....	13
3. Women's Physique.....	15
3.1 Regels.....	15
3.2 Kleding.....	16
3.3 Performance.....	17
3.4 Vrouwelijkheid.....	19
4. Conclusie.....	20
5. Bibliografie.....	21

Hoofdstuk 1. Inleiding

Aanleiding

In hoog tempo verovert de fitnessindustrie de moderne maatschappij. Een extreme uitloper van de fitness is de bodybuilding, welke in competitieve vorm wordt gedaan. Mannen en vrouwen werken maanden of jaren toe naar een wedstrijd om hun lichaam vervolgens zo goed en mooi mogelijk op het podium te presenteren. Over de vrouwelijke atleten wordt door mensen die niet in deze sport zitten vaak gezegd dat ze 'mannelijk' lijken omdat ze gespierd zijn. Dit maak ik zelf vaak mee in gesprekken. Toch is 'vrouwelijkheid' een eis die de International Federation of Fitness and Bodybuilding, de IFBB, aan vrouwelijke atleten stelt. Zo moeten ze bijvoorbeeld een bikini dragen en worden 'attractiveness', 'charm' en 'femininity' in de beoordelingsrichtlijnen geprezen (Santonja, IFBB Bikini Fitness Rules). Dit maakt het interessant om te kijken hoe deze vrouwen hun vrouwelijkheid behouden, ondanks de gespierde lichamen. In mijn scriptie zal ik een analyse maken van Nederlandse vrouwelijke atleten die aangesloten zijn bij de IFBB, de grootste bodybuilding organisatie ter wereld, waarin ik zal kijken naar de presentatie van vrouwelijkheid. Deze analyse zal zich focussen op twee verschillende klassen waaraan vrouwen deel kunnen nemen: de Bikini Fitness welke de kleinste en de Women's Physique welke de grootste klasse is wat betreft spiermassa. De vraag die hierbij gesteld wordt is: 'Hoe wordt vrouwelijkheid geperformed tijdens Nederlandse bodybuildingwedstrijden voor vrouwen?'

Korte geschiedenis

De IFBB is opgericht in 1946 door de broers Ben en Joe Weider. Als eerste waren Amerika en Canada landen waar de IFBB gestoeld was. Vandaag de dag is de bond actief in 191 landen. In 1979 werd er voor het eerst vrouwenbodybuilding toegevoegd aan de wedstrijdcategoryën van de IFBB. Dit viel samen met de tweede feministische golf, waarbij vrouwen zich los wilden maken van de sociale relaties van macht. Hierbij lieten ze de structuren waarbij de vrouw gedevalueerd werd zien (Budgeon 320).

De Nederlandse afdeling van de IFBB, de Nederlandse Bond voor Bodybuilding en Fitness of afgekort NBBF, bestaat nu ruim 30 jaar. Deze maakt onderscheid tussen de C, B en A niveaus, waarbij A het hoogste niveau is. Alle atleten starten in de C-klasse en door het winnen van wedstrijden kunnen ze een A-klasse atleet worden en meedoen aan internationale wedstrijden waarbij ze Nederland representeren.

1.2 Literatuuroverzicht

Om tegenwicht te bieden aan het bestempelen van vrouwelijke bodybuilders als mannelijk zal ik kijken naar hoe juist de vrouwelijke kant van de atleten gepresenteerd wordt. De eerder gedane onderzoeken zijn gericht op atleten uit Amerika. Ook is er nog niet eerder specifiek gekeken naar hoe de atleten vrouwelijkheid laten zien tijdens een wedstrijd met de theorie van Judith Butler in het achterhoofd (1990). In dit onderzoek zal ik deze twee onderzoeksgebieden combineren door te kijken naar de performance van Nederlandse atleten op Nederlandse wedstrijden.

Susan Bordo schrijft in haar boek *Unbearable Weight* vanuit feministisch perspectief over issues die gekoppeld zijn aan het lichaam, zoals gewichtsverlies, anorexia en lichamen in de media (1993). Ze laat zien hoe het vrouwelijke lichaam cultureel bepaald wordt en naar de normen wordt veranderd door middel van diëten en operaties. Dit gedachtegoed kan toegepast worden op bodybuilding. In een sport waar vrouwen hun lichaam zelf controleren speelt dat bepalen van het lichaam door middel van 'onnatuurlijke aanpassingen' ook een rol. Het lichaam is immers niet meer natuurlijk door het vele trainen en er wordt door een federatie bepaald hoe dat lichaam er uit dient te zien. Dit gebeurt door reglementen en juring. Lichamen die het meeste aan de normen voldoen scoren het hoogste, waardoor atleten hun lichaam logischerwijs naar deze normen gaan vormen. In mijn onderzoek ga ik kijken welke 'regels' er voor vrouwelijkheid zijn en hoe de atleten deze uitdragen.

Lex Boyle schrijft in 'Flexing the Tensions of Female Muscularity: How Female Bodybuilders Negotiate Normative Femininity in Competitive Bodybuilding' over hoe vrouwen hun vrouwelijkheid proberen te behouden binnen de bodybuilding, waar zowel zijzelf als de bodybuilding bonden 'vrouwelijkheid' belangrijk achten. Dit onderzoek doet zij op basis van interviews met vrouwelijke bodybuilders over hun persoonlijke ervaring. Hieruit wordt duidelijk dat vrouwelijke bodybuilders de klasse van de Women's Bodybuilding, de grootste klasse die ondertussen niet meer bestaat, niet meer als vrouw zien. Deze worden weggezet als 'te mannelijk'. Boyle schrijft hierover dat de poortwachters van de bodybuilding dus zorgen dat de extreem gespierde vrouwen hierdoor vaak als steroïde 'freak' worden weggezet. Zij worden gezien als een soort monster en dit is bij de andere vrouwelijke atleten uit andere klassen sterk geïnternaliseerd. Daardoor zal de performance die zij geven een sterke representatie van hun eigen beeld van vrouwelijkheid zijn. Met performance wordt hier het uitbeelden van het (vrouwelijke) gender bedoeld en de culturele standaarden die daaraan vast zitten (Butler, 1990).

In "Posing the Subject: Sex, Illumination, and 'Pumping Iron II: The Women'" schrijft Douglas Aioki over de eerste film die ooit is gemaakt over vrouwelijke bodybuilders, *Pumping Iron II*. In zijn artikel komt in het begin al duidelijk naar voren hoe de vrouwelijke bodybuilders de genderkarakteristieken van de vrouw uitdagen. Hij schrijft: 'Bev Francis does not look like a woman at all: she is huge, heavily muscled, and flat-chested' (26). Op de volgende pagina citeert hij een uitspraak van Butler, de regisseur: 'She is five feet ten and weighs one hundred and fifty pounds, and there is nothing at all demure about her physique.... Within her symmetry each muscle group... is developed to its maximum potential, beyond any development we have ever seen on a woman. ... Fully developed as these muscles are, *they look neither masculine nor feminine.*' Waar de filmmaker Francis niet in de categorie van man of vrouw wil plaatsen, doet Aioki dit wel. Hij wijdt er hierbij een heel hoofdstuk aan om welke redenen Francis een mannelijk lichaam heeft. Hierbij is het jammer dat hij geen ruimte overlaat om uit te leggen waarom Francis danwel genderloos/neutral (volgens Butler), danwel een vrouwelijk lichaam heeft. Wederom bevestigt hij dat vrouwen niet gespierd

mogen of horen te zijn om nog als vrouw gezien te worden.

In *Bodymakers: A Cultural Anatomy of Women's Body Building and Discipline* schrijft Lesly Heywood over hoe bodybuildende vrouwen in de Westerse culturele context worden gezien (1998). In haar inleiding schrijft ze over hoe we het in de jaren 90 al cultureel lastig vonden om bovengemiddeld gespierde vrouwen te plaatsen in het kader van vrouwelijkheid en masculiniteit. Ze haalt hiervoor onder andere Kenneth R. aan, die stelt dat 'The body represented and interpreted in terms of its muscular development ... is restricted almost exclusively to the male body' (5). Ze plaatst vrouwelijke bodybuilding in het kader van het feminisme van de jaren '90. In mijn onderzoek zal ik beschrijven hoe de musculaire vrouw een niet-normatieve vorm van vrouwelijkheid laat zien en daarmee de grenzen van gender oprekt.

In *Building Bodies* schrijft Pamela Moore een artikel genaamd 'Feminist Bodybuilding, Sex, and the Interruption of Investigative Knowledge'. Ook zij sluit zich aan bij het idee van een vrouwelijke bodybuilder die de grenzen van gender uitdaagt. Feministen kijken vaak naar vrouwelijke bodybuilders met kritische ogen en concluderen dan dat deze vrouwen mannelijke kenmerken overnemen om macht te vergaren. De kritiek die hierop wordt geleverd is 'Hip as it is for women to look like men, it would be even more hip for women to be succesful as women' (77). Hierbij wordt dan niet in acht genomen dat deze atleten zich niet als man willen presenteren, maar hun eigen grenzen willen verleggen los van hun gender. In de analyse hieronder zal blijken dat deze vrouwen door hun manier van performen nog steeds vrouwelijk zijn, ongeacht hun mate van gespierdheid.

Niall Richardson schreef in 'Flex-rated! Female bodybuilding: feminist resistance or erotic spectacle?' dat de interpretatie van het beeld van het hypermusculaire vrouwelijke lichaam afhangt van de context en de representatie ervan. Hierop aansluitend schrijven Leena St. Martin en Nicola Gavey in hun artikel 'Women's Bodybuilding: Feminist Resistance and/or Femininity's Recuperation?' wederom over hoe er tegen bodybuildende vrouwen aan wordt gekeken, onder andere in het kader van het feminisme. Het wordt vaak gezien als een afzetting tegen de seksualisering van het vrouwelijke lichaam en een doorbreking van de grenzen van gender omdat ze over de natuurlijke grenzen van het vrouwelijke lichaam heen gaan (47). Vrouwen zouden er zonder zware training en diëten immers nooit zo uit kunnen zien. Aan de andere kant zijn er bij wedstrijden hyperfeminiene kenmerken door de aankleding van de vrouwen. Ook volgens Martin en Gavey is het afhankelijk van de context hoe er tegen een lichaam aan wordt gekeken. In een context buiten de bodybuilding wordt een vrouwelijke bodybuilder bijvoorbeeld door mensen meteen bekeken en geanalyseerd, omdat mensen haar lichaam niet in een vrouwelijk hokje kunnen plaatsen, ondanks dat ze kunnen zien dat het een vrouw is (55). Omdat deze vrouwen gespierder zijn dan de normatieve man, dagen ze de grenzen uit van wat vrouwelijk is en wat niet (55).

1.3 Theoretisch kader

In dit deel zal ik mijn theoretisch kader uiteenzetten waarvan ik de theorieën vervolgens zal gebruiken in de analyse.

Performance

In 'Doing Gender' schrijven Candace West en Don H. Zimmerman over hoe gender 'gedaan wordt' (155). Zij stellen dat gender niet aangeboren is maar geperformed wordt. Dit betekent dat gender een soort toneelstukje is wat we opvoeren. Doordat we dit toneelstukje elke dag opvoeren, gaat het natuurlijk aanvoelen en internaliseren we dit, waardoor het gaat voelen alsof ons gender deel van onszelf is. Het hangt af van de situatie wat een geschikte performance is van een gender (155). Bij

vrouwenbodybuilding is bijvoorbeeld deze performance anders dan tijdens een etentje met collega's. In beide situaties zijn mensen vrouw, maar dit wordt op een andere manier geuit. In mijn analyse zal ik kijken naar hoe vrouwelijkheid neergezet wordt in een performance.

Vrouwelijkheid

Om een analyse te kunnen maken van de vrouwelijkheid van de atleten zal ik hieronder een werkdefinitie van vrouwelijkheid uiteenzetten.

In 2014 publiceerde Victoria Velding haar essay 'Depicting Femininity: Conflicting Messages in a "Tween" magazine'. Hierin schreef ze welke boodschap tijdschriften geven aan 'tween' meisjes over het zijn van een sociaal acceptabele vrouw. Vrouwen zouden vooral van de media een beeld van vrouwelijkheid krijgen, geconstrueerd door marketeers. De soort vrouwelijkheid die vooral afgebeeld wordt is de hegemoniale vrouwelijkheid welke complementair is aan hegemoniale mannelijkheid en deze genderpatronen in stand houdt. Zodra vrouwen andere vrouwelijkheden aanhouden worden ze al snel gestigmatiseerd. Wat als standaard geldt is een jonge, dunne, blanke en heteroseksuele vrouw uit de hogere klasse. Over het uiterlijk schrijft Velding:

'This woman should be free of any noticeable physical imperfections and disabilities and should possess physical traits deemed most desirable and "feminine" by others... Traits deemed most desirable and feminine are those that are most visible to others and include breasts, face, hair, legs, and hands.' (Velding 508)

Dit vrij zijn van fysieke imperfecties komt in de bodybuilding onder andere terug in de regel dat er bij de atleten geen cellulite zichtbaar mag zijn (Santonja, 8).

Anna Bolin schrijft in 'Muscularity and Femininity: Women Bodybuilders and Women's Bodies in Culturo-Historical Context' over hoe het lichaam van de bodybuildende vrouw en de ideeën hierover in een cultuurhistorische context tot stand komen. Hiervoor schrijft ze onder andere over het gestigmatiseerde lichaam van de 'normale' (geïdealiseerde) vrouw. Vrouwen zijn in de Westerse maatschappij de zwakkere sekse. Het lichaamsideaal wat hierbij hoort is gewelfd en heeft ronde en zachte vormen die het verschil benadrukken in gespierdheid tussen mannen en vrouwen. Een tweede vrouwelijke lichaamsvorm is het onderdrukte lichaam, wat lijkt op het praktisch onhaalbare ideaal van een adolescente jongen met grote borsten, waarbij een mager onderlichaam contrasteert met de grootte en volheid van de borsten. Een derde vrouwelijk ideaal wordt gekenmerkt door grote borsten, maar heeft een meer gewelfd lichaam wat we het zandloperfiguur noemen (190). Hier tegenover zet ze de vrouwelijke bodybuilder die afwijkt van dit lichaamsideaal door ontwikkelde spieren en magerheid. Deze definitie van het vrouwelijke uiterlijk zal ik gebruiken om te kijken naar het lichaam en de bewegingen van vrouwelijke bodybuilding atleten en wat voor soort vrouwelijkheid zij uitdragen.

Vrouwelijkheid wordt dus vooral gekenmerkt door uiterlijkheden welke aantrekkelijk moeten zijn. Tegenover deze vrouwelijkheid staat masculiniteit. In haar essay beschrijft Mimi Schippers onder andere de categorieën van masculiniteit en femininiteit. Omdat ze in dit essay stelt dat mannelijkheid en vrouwelijkheid in relatie tot elkaar tot stand komen, is een definitie van masculiniteit wenselijk zodat dit meegenomen kan worden in de analyse, omdat zoals hierboven beschreven vrouwelijke bodybuilders een masculien kenmerk overnemen. Over masculiniteit zegt Schippers het volgende: 'As identified in the vast empirical literature on masculinities, hegemonic masculinity can include physical strength.' (Schippers 91). Hier komt dus naar voren dat fysieke kracht, en daarmee gespierdheid, een masculien kenmerk is. Als vrouwen een kenmerk hebben dat niet binnen het

vrouwelijke kader valt, zijn zij afwijkend, 'pariah'. Mimi Schippers schrijft in haar essay 'Recovering the Feminine Other' over pariah femininity, een vorm van vrouwelijkheid die verschilt van de hegemoniale vrouwelijkheid en daardoor afwijkt. Deze vrouwen bedreigen de hegemoniale mannelijkheid door er kenmerken van over te nemen en moeten daarom 'ingekaderd' worden om deze dreiging weg te nemen (87). Een musculaire vrouw neemt in meer of mindere mate een typisch masculien kenmerk over en valt daarom binnen dit kader van pariah femininity.

1.4 Methode

Het onderzoek omvat de analyse van beeldmateriaal van vrouwelijke bodybuildsters uit de Bikini Fitness klasse en de Women's Physique klasse. Hiervoor is gekozen omdat deze het verste uit elkaar liggen op het spectrum van vrouwenbodybuilding. Daardoor zijn mogelijke verschillen het meest prominent aanwezig en het beste te analyseren. De atleten die geanalyseerd zullen worden voor dit onderzoek zijn atleten uit de A-klasse, wat betekent dat zij aan meerdere wedstrijden hebben deelgenomen en ervaren zijn in het poseren. Deze keuze is gemaakt omdat deze atleten meer ervaren zijn in de routine van het poseren en daarmee het presenteren van het lichaam. De bewegingen gedurende de performance worden meer uitgesproken neergezet, eenduidiger gehanteerd binnen de klasse en zijn daardoor meer geschikt om te analyseren.

Van elke klasse zal ik naar videobeelden van twee atleten kijken om een completer beeld te krijgen en een vergelijking te kunnen maken. De analyse is onderverdeeld in twee hoofdstukken, waarbij in hoofdstuk 2 gekeken zal worden naar de Bikini Fitness en in hoofdstuk 3 naar de Women's Physique. Hierin zal ik de onderdelen van de reglementen, kleding en de posering van beide klassen analyseren, om deze vervolgens met elkaar te kunnen vergelijken.

Omdat er op internet weinig beeldmateriaal te vinden is van Nederlandse vrouwelijke atleten heb ik een aantal atleten persoonlijk gevraagd of ze beeldmateriaal van bodybuildingwedstrijden voor de analyse beschikbaar willen stellen. Dit beeldmateriaal is over het algemeen amateurmateriaal, gefilmd met een camera of telefoon. Er is gekozen voor video's omdat hierop naast de poses en kleding ook de bewegingen van de atleten goed te zien zijn. Hierbij zijn de transitie van de poses een belangrijk onderdeel van de presentatie en deze zullen meegenomen worden in de analyse. Hiervoor heb ik videomateriaal verzameld van de I-walks, omdat de atleten hier de vrijheid hebben om zich op hun eigen manier te presenteren in plaats van in vaste poses.

De kleding zal geanalyseerd worden aan de hand van de voorschriften en hoe de atleten deze voorschriften uitdragen. Een bikini is bij uitstek een vrouwelijk kledingstuk, omdat deze de geslachtskenmerken van de vrouw bedekt.

Voor de analyse van het beeldmateriaal zal gebruikt gemaakt worden van de definitie van Anna Bolin uit 'Muscularity and Femininity: Women Bodybuilders and Women's Bodies in Culturo-Historical Context', waarin zij de drie eerdergenoemde ideaalbeelden van vrouwelijke lichamen beschrijft (190). Vanuit deze definitie zal ik letten op de gewelfde vorm van het lichaam, de zichtbaarheid van fysieke kracht en het aantrekkelijke uiterlijk (190). Onder de term 'aantrekkelijk' wordt binnen de bodybuilding verstaan dat de proportionering van het lichaam van de bodybuildster in balans is en dat de presentatie (haar, bikini, make-up) goed bij elkaar past. De term aantrekkelijk is niet expliciet in de reglementen opgenomen, maar het is algemeen bekend dat dit bij de beoordeling meegewogen wordt. Dit weet ik vanuit mijn ervaring backstage en uit mijn gesprekken met de ervaren wedstrijdbodybuildsters. In het analyseren van de filmpjes van de I-walks en vrije routine zal ik ook letten op de houding van de atleten. Hierbij houd ik de definities van Schippers aan, waarbij

fysieke kracht een mannelijk kenmerk is (91). Hierbij is het fysiek groot maken van het lichaam een kenmerk dat valt onder de pariah femininity, omdat hiermee het idee van de vrouw als zwakkere sekse wordt ondermijnd omdat zij haar fysieke kracht laat zien.

In de analyse is gekozen voor de twee meest uiteenlopende klassen. Bij de klasse van Women's Physique, welke zoals zal blijken het sterkste afwijkt van de normatieve vrouw, zal ik naast de bovengenoemde definitie van Anna Bolin ook gebruik maken van de theorie van Mimi Schippers waarbij vrouwen die afwijken van het vrouwelijke ideaalbeeld 'pariah' worden genoemd (87). Daarbij zal ik letten op welke manier ze voldoen aan of afwijken van de definitie van vrouwelijkheid van Bolin. Naar aanleiding hiervan zal ik de twee klassen met elkaar vergelijken en kijken waar en in welke mate ze van elkaar verschillen.

In mijn analyse van de klassen zal ik ook de teksten van de reglementen van de IFBB gebruiken om te kijken wat de IFBB voor eisen aan vrouwelijkheid stelt in de verschillende klassen. Hierbij zal ik kijken wat de regels zijn waaraan de atleten moeten voldoen tijdens een wedstrijd. Dit zal ik meenemen in het kijken naar hoe de atleten deze vrouwelijkheid uitvoeren tijdens de performance op een wedstrijd.

1.5 Wedstrijd

Allereerst zal ik de twee bovengenoemde klassen plaatsen binnen het kader van de wedstrijden. Voor de wedstrijden worden de vrouwen onderverdeeld in vier klassen: Bikini Fitness, Wellness Fitness, Bodyfitness/Figure en Women's Physique. Sinds 2013 is de klasse van Women's Bodybuilding, waarbij de vrouwen extreem groot en gespierd waren, verwijderd van de IFBB reglementen. Dit staat beschreven onder 'Our Disciplines' op de website van de IFBB (IFBB: Our Disciplines). Dit laat eveneens zien dat fysiek extreem sterke vrouwen niet als vrouwelijk worden gezien of worden geaccepteerd. Binnen de sport waar zij met hun gespierde lichaam welkom waren, kunnen zij na 34 jaar niet meer mee doen. Dit werd eveneens gesteld in een interview met de vice-president van de IFBB (Boyle, 135). Deze vrouwen kunnen niet in een andere klasse uitkomen omdat ze daar te gespierd voor zijn. Hiermee vallen zij nu buiten iedere categorie.

De Bikini Fitness, hier Bikini genoemd of afgekort tot BF, staat aan het andere einde van het spectrum en werd in 2011 geïntroduceerd (IFBB: Our Disciplines). Het is de minst gespierde klasse en komt het dichtste in de buurt bij het vrouwbeeld van de mooie vrouw volgens Bolin (190). De klasse is bedoeld voor vrouwen die hun lichaam gezond en in vorm willen houden en grote spieren zijn niet nodig. Een goed geproportioneerd en aantrekkelijk lichaam is belangrijk, lijkend op dat van een topmodel (IFBB: Our Disciplines).

Women's Physique, afgekort WP, is de meest gespierde vrouwelijke klasse die op dit moment beoefend wordt. Het is een klasse die tussen de Women's Bodybuilding en de Bodyfitness in valt. Atleten hebben een afgerond fysiek dat ontwikkeld en in verhouding is, waarbij je duidelijk de scheidingen tussen de spieren ziet (IFBB: Our Disciplines).

Omdat Bikini en WP het verste uit elkaar liggen zal ik me op deze twee klassen focussen, omdat hierin het verschil het duidelijkste naar voren komt. De wedstrijden waarin deze klassen meedoen werken als volgt: voor Bikini zijn er eerst vergelijkingsrondes met quarter turns (verplichte poses waarbij de atleten deze naast elkaar op een rij uitvoeren). Daarna zijn er de I-walks waarbij de atleten opnieuw naar voren komen en een eigen routine laten zien. Hierbij laten de atleten hun lichaam en charme ervan in beweging zien (IFBB: Our Disciplines).

Bij de WP zijn er wederom twee vergelijkingsrondes. Deze worden gevolgd door een posedown, een ronde waarin de atleten gezamenlijk op het podium vrij poseren. Als laatste, de ronde van de vrije routine, krijgen alle atleten 30 seconden om alleen op het podium hun eigen routine te laten zien. Dit is in feite de I-walk voor de WP klasse, maar deze verschilt in de poses.

Hoofdstuk 2. Bikini Fitness

De twee atleten die ik gevraagd heb om hun video's met me te delen zijn Paula Janson en Anouk Holtman. Beide vrouwen zijn IFBB atleten in de A klasse. In 2018 deden ze allebei mee aan het Nederlands Kampioenschap. Hieronder zal ik opnames van hun I-walk analyseren, welke ze met mij hebben gedeeld.

2.1 Regels

Op de website van de IFBB staat, bij de omschrijvingen van de verschillende klassen, het volgende over Bikini Fitness (afgekort BF):

'This category has been introduced in 2011 and is aimed at women who keep their body in shape and eat healthy. [...] High-intensity weight training and hard, lean muscles are not necessary. The emphasis is on a well-shaped, fit, healthy and attractive appearance, similar to that of models. (IFBB: Our Disciplines)'

Uit deze beschrijving is op te maken dat de Bikinidames als een model worden gezien, waarbij extreme gespierdheid niet nodig is. Vermoedelijk worden hier high-fashion modellen bedoeld, welke ook lang en dun zijn en op hakken op de catwalk lopen, maar dit wordt niet expliciet genoemd. Hiermee wordt in de reglementen gesteld dat de 'hard, lean muscles' niet nodig zijn om een vrouwelijke uitstraling neer te zetten. Dit sluit aan op de definitie van Bolin waarin vrouwen zacht en gevormd zijn in plaats van hard en droog (190). Het niet eisen van gespierdheid in de Bikiniklasse sluit aan bij het idee dat fysieke kracht niet bij het vrouwelijke gender hoort (Schippers, 91). Ook de 'charme' van de dame wordt benadrukt door de IFBB. In artikel 10 van de reglementen over BF wordt hierover eveneens gesproken. Dit sluit aan bij het idee dat vrouwen aantrekkelijk moeten zijn, waarover Velding schrijft (508).

In de reglementen van de *Bikini Fitness Rules* wordt beschreven waarop de jury moet letten bij de beoordeling van de verschillende rondes. Een van de belangrijkste dingen is '...the athlete's ability to present herself with confidence, poise and grace.' Ook is 'femininity and self-confidence' belangrijk (Santonja, 13). Alles moet aansluiten bij het 'totaalplaatje' van de atleet, ook het haar en de make-up. De jury moet er dus op letten dat 'At all times, the Bikini Fitness must be viewed with the emphasis on a "healthy and fit" physique, in an attractively presented "Total Package".' (Santonja: IFBB Bikini Fitness Rules). Het gracieus zijn en de aantrekkelijkheid van de atleten is dus iets wat als graadmeter wordt gebruikt bij het jureren. Er wordt niet alleen gekeken naar het lichaam waarvoor hard getraind is, er moet ook mooi geposeerd worden en de kleding, het haar en de make-up moeten hier bij passen. Poseert een atleet minder goed, dan krijgt zij minder punten dan iemand die misschien een minder goed lichaam heeft maar beter poseert, waardoor het totaalplaatje beter klopt. Termen als 'charme' en 'totaalplaatje' zijn subjectief, waardoor het soms voor komt dat het publiek een andere mening heeft over de mogelijke winnaar dan de jury. Dit is een van de nadelen van een sport waarin geen harde criteria worden gebruikt bij de beoordeling. Bij de I-walk van de vrouwen zijn 'the pace, the elegance of moves, gestures, "showmanship", personality, charisma, stage prescence and charm' belangrijk voor een goede plaatsing. Het gebruik van het woord *showmanship* laat zien dat er van de atleten verwacht wordt dat ze letterlijk een 'performance' neerzetten, een stukje toneel dat esthetisch aantrekkelijk is en leuk is om naar te kijken.

De inkadering waarover Schippers schrijft zien we dus ook terug in de reglementen van de

IFBB, waar de eis van 'vrouwelijkheid' en 'aantrekkelijkheid' wel bij de vrouwelijke categorieën staan beschreven maar niet bij de mannelijke (Santonja, IFBB Bikini Fitness Rules & Santonja, IFBB Men's Bodybuilding Rules).

2.2 Kleding

Zoals er strenge voorschriften zijn voor de poses en de uitstraling van de atleten, zijn er ook voorschriften voor wat ze wel en niet mogen dragen (zie bijlage *Bikini Sizes in Pictures*). Het is vervolgens aan elke atleet hoe zij de regels precies uitvoert.

Voor een man is dit zijn poseerslip. Als we naar de voorschriften van de bikini's en de schoenen kijken zien we dat ondanks dat de dames alleen in hakken en bikini op het podium staan, er wel bepaalde regels van 'fatsoen' zijn. Op de eerste pagina van de bijlage van de bikinikleding zijn de visuele voorschriften te zien van wat wel en niet aanvaardbaar is voor de bikinibroekjes. Bij te kleine broekjes is het begin van de schaamstreek zichtbaar. Dit wordt niet met woorden maar met afbeeldingen aangeduid, wat de voorschriften duidelijker maakt dan een beschrijving van een kledingstuk. Deze geven aan dat er een mate van fatsoen wordt verwacht, waarbij de kleding een passende grootte heeft en niet aanstootgevend is.

Ook over de hakken zijn regels. Als de zool meer dan één cm dik is wordt deze beschouwd als plateau en mag deze niet gedragen worden. Dit omdat de atleten in klassen worden opgedeeld gebaseerd op lengte en een plateau hier te veel invloed op zou hebben. Wel wordt een hoge hak sterker gewaardeerd dan een lage hak. Een hoge hak zorgt dat de atleet bij het lopen en poseren de spieren vanzelf sterker aanspant en een betere pose krijgt en hoe beter de posering hoe beter de plaatsing. Uiteraard kiezen atleten die niet op hoge hakken kunnen lopen voor een lagere variant, omvallen is immers niet erg gracieus.



Paula Janson. 17 april 2018.



Anouk Holtman, 22 mei 2018.

Beide vrouwen dragen een bikini en doorzichtige plexi hakken. Hierdoor kan de jury een atleet van kruin tot teen in geheel zien. Andere kleuren worden ook geaccepteerd, maar over het algemeen ziet men deze doorzichtige plexi hakken op het podium. Op beide bikini's zijn veel strass steentjes aangebracht, waardoor ze opvallen in het podiumlicht. Het is de bedoeling dat de atleten de aandacht trekken van de jury met hun hele presentatie. Hoe sterker deze (positief) opvalt, hoe beter de plaatsing zal zijn. De hoeveelheid steentjes is van invloed op de prijs van een bikini. Hierdoor is ook in deze sport de financiële factor van invloed op het resultaat.

Aan het opvallen dragen ook de met steentjes bezette sieraden bij. Sieraden zijn volgens Rebecca Russell in *Gender and Jewellery* bij uitstek vrouwelijk. Ze maken het onderscheid tussen mannelijkheid en vrouwelijkheid. Ze citeert Simmel die stelt dat het eerste bezit van een man wapens zijn en van een vrouw sieraden. 'All sexual differences flow from the original division of property... Men first use weapons to impose their will by force on others, above all on women; women use their first form of property, ornamental jewelry, to seduce, to charm, and to please others with their beauty' (3). De strass steentjes benadrukken de vrouwelijkheid door de atleet opvallender en aantrekkelijker te maken. Het gebruiken van de sieraden als middel om te charmeren sluit aan op de reglementen die 'charm' eisen van een atleet. Hoe mooier de sieraden, hoe charmanter ze wordt gezien. Dat resulteert op zijn beurt in een meer vrouwelijke uitstraling en daarmee een hogere plaatsing.

2.3 Performance



Trinidad & Tobago Bodybuilders Federation, 5 juni 2017.

We zien hier dat de atleet in elke pose in de heup hangt en een van de handen in de heup wordt gezet. Deze poses worden in de vergelijkingsrondes uitgevoerd waarbij de atleten naast elkaar in dezelfde pose staan. Daar worden ze zo secuur mogelijk uitgevoerd omdat er ook voor het poseren punten worden toegekend. Tijdens de I-walk worden ze in een eigen vrije routine gebruikt. Daarbij hoeven ze niet allemaal precies zo te worden uitgevoerd, waardoor de atleet meer vrijheid heeft in de bewegingen en de houdingen. Bij de frontpose staan de dames met het gezicht richting de jury en bij de backpose met de rug. Bij de sideposes draaien ze hun onderlichaam een kwartslag en hun bovenlichaam iets minder dan een kwartslag, waardoor ze schuin naar de jury staan en de dunne taille benadrukt wordt.

De I-walk is het meest vrije onderdeel van de wedstrijd. Elke atleet krijgt 30 seconden om naar eigen keuze te variëren tussen de verschillende poses die hierboven zijn afgebeeld. Als we naar de I-walk van Paula kijken, zien we dat ze begint met een pose waarbij ze haar billen naar de jury draait. Ze gaat in haar heup hangen en kijkt over haar schouder, waardoor ze een verleidelijke vrouwelijke pose aanneemt. Als ze naar voren loopt en haar eerste frontpose voor op het podium aanneemt, beweegt ze daarbij haar arm een aantal keer op en neer voordat ze deze in de definitieve pose houdt. Haar andere hand houdt ze op haar heup. Ze gaat in haar ene heup hangen en strekt daarbij haar andere been opzij. Hiermee benadrukt ze haar vrouwelijke soepele lijnen, waarover Bolin het heeft (190). Ondanks de magerheid probeert ze zo veel mogelijk haar vrouwelijke vorm te benadrukken. Vervolgens neemt ze via een overgang waarbij ze wederom over haar schouder kijkt een backpose aan. Tijdens deze overgang beweegt ze haar armen soepel om haar lichaam heen en wordt hier een been uitgestoken. Hierdoor kan ze in een heup gaan hangen en spieren van haar benen in een andere hoek laten zien. Hierbij doet ze haar haren opzij zodat haar rug goed zichtbaar is. Vanuit deze backpose draait ze door naar een sidepose en zet een hand in haar zij. Als laatste neemt ze opnieuw de frontpose aan, waarna ze haar hand langs haar lichaam af in de lucht steekt om aan te geven dat haar routine klaar is. Alle poses en transitie worden gedaan vanuit de heupen. Ze wiegt haar heupen, ze gaat erin hangen en ze beweegt soepel. Dit soepele bewegen zie je terug bij bijna alle vrouwelijke atleten, in tegenstelling tot de mannelijke atleten die krachtig bewegen. De vrouwelijke I-walk is geen uiting van kracht, geen uiting van masculiniteit (Schippers 91). Het is een uiting van souplesse, controle en aantrekkelijkheid.

Bij de I-walk van Anouk zien we een soortgelijke presentatie. Wat betreft de poses die ze aanneemt doet ze hetzelfde als Paula. Waar ze sterk verschilt is dat de transitie korter zijn en kleiner van beweging. Ze wiegt minder met haar heupen en er zit wat minder algemene beweeglijkheid in haar routine. Bij het afzwaaien aan het einde van haar routine gebruikt ze een expliciete vrouwelijke groet. In plaats van alleen haar hand in de lucht te steken doet ze er een kleine kniebuiging bij, wat vroeger gebruikt werd om bijvoorbeeld vorsten te groeten.

Bij beide atleten zie je dat ze met het publiek en de jury lijken te spelen, het lijkt bijna een verleidingsspel. Door de soepele bewegingen en de vrouwelijke poses, tezamen met de glimmende aankleding en hakken, wordt er duidelijk een beeld van vrouwelijkheid neergezet. Ook lachen beide dames voortdurend om de jury en het publiek te charmeren en hun schoonheid te tonen. Anderen mogen niet zien dat de performance zwaar is, dit zou afbreuk doen aan de charme en lichaamscontrole. Want zwaar is het wel degelijk als de atleten na gemiddeld zestien weken diëten en voorbereiden en hard werken zo droog mogelijk op het podium staan.

2.4 Vrouwelijkheid

Waar over bovengemiddeld gespierde vrouwen door buitenstaanders vaak wordt gezegd dat zij niet meer op een vrouw lijken, trekt niemand de vrouwelijkheid van een Bikini atlete in twijfel. Ze is slank, heeft een zandloperfiguur en is niet hypergespierd. Het grootste verschil met een 'normale' vrouw, die de sport niet beoefent, is het vetpercentage. Voor een wedstrijd word deze sterk verlaagd

waardoor spieren beter zichtbaar zijn. Is dit vetpercentage off-season¹ wat hoger, dan zien deze dames er redelijk normatief uit. Uiteraard zijn ze wel goed in verhouding en zijn de schouders vaak wat groter dan die van de gemiddelde vrouw, omdat onder het laagje vet goed ontwikkelde, maar niet opgeblazen spieren zitten.

Als we de atleten naast de definitie van Bolin houden, die stelt dat een gewelfd lichaam met zandloperfiguur een van de ideaalbeelden voor het vrouwelijke lichaam is, zien we dat zij in sterke mate aan de definitie van dit ideaalbeeld voldoen. Zij hebben, door hun getrainde zandloperfiguur, de 'curvaceous, rounded and soft somatic forms' (190). Omdat ze niet hypergespierd zijn hebben ze die ronde, 'zachte' vormen nog steeds, tegenover bijvoorbeeld mannelijke bodybuilders die een 'hard' lichaam hebben door de grote spieren. Ook het ideaal van 'large breasts' is in de bodybuilding, niet alleen in de Bikini klasse maar in alle klassen, terug te zien.

Ook de sieraden dragen, zoals eerder genoemd, bij aan het beeld van vrouwelijkheid door een typisch vrouwelijk bezit te tonen, welke de atleet op laten vallen en aantrekkelijker maken voor de jury. Alles tezamen is het totaalplaatje van de atleten opvallend door de glimmende bikini's en sieraden en vooral niet te gespierd. Door de manier van poseren die vooral de mooiheid van de atleten benadrukt en waarbij het over de schouder kijken bijna gezien kan worden als een inname van een 'onderdanige' verleidelijke positie voor de jury, die vaak grotendeels uit mannen bestaat, wordt het beeld van de vrouw die de zwakkere sekse is bevestigd.

¹ Off-season, of buiten het seizoen, is de term die in de bodybuilding wordt gebruikt voor de periode tussen wedstrijden waarin atleten niet in de voorbereidingsfase voor een wedstrijd zitten. De voorbereidingsfase wordt prepfase genoemd.

Hoofdstuk 3. Women's Physique

De twee atleten die ik voor dit hoofdstuk zal analyseren zijn Peggy Rijkers en Evelien Nellen van Pelt. Peggy heeft in 2018 mee gedaan aan het Nederlands Kampioenschap. Evelien heeft een aantal jaren terug aan het Nederlands Kampioenschap meegedaan. Van beide vrouwen zal ik de video van hun vrije routine bekijken en analyseren.

3.1 Regels

Ook van de Women's Physique, afgekort tot WP, staat een beschrijving op de website, op dezelfde pagina als de beschrijving van de Bikini Fitness.

This IFBB division was introduced with the beginning of 2013 for women who want to prepare heavier, bodybuilding-style body but not extremely dried, lean and muscular, yet athletic and aesthetically pleasing.

[...] Competitors are expected to present the overall athletic development of the musculature but also balanced and symmetrical development of all muscle groups as well their sport condition and quality, with visible separation between them. (IFBB: Our Disciplines).

Deze klasse is dus bedoeld voor vrouwen die echt gespierd willen zijn. In tegenstelling tot bij de I-walk bij de Bikini's mag de atleet voor haar vrije routine zelf de muziek kiezen. Vaak worden de routines op het ritme van de muziek gedaan, waardoor deze niet zomaar op elk nummer gedaan kunnen worden. Ook in de reglementen van de Women's Physique staat vrouwelijkheid als belangrijk kenmerk beschreven. In de uitleg over hoe de atleten beoordeeld moeten worden staat:

A detailed assessment of the various muscle groups should be made during the comparisons, at which time the judge has to compare muscle shape, density, and definition while still bearing in mind the competitor's overall balanced development and femininity (Santonja, Women's Physique Rules).

Ook hier is vrouwelijkheid dus een kenmerk waarop gejureerd wordt. Door andere kledingvoorschriften en andere poses dan de Bikini Fitness wordt de eis van vrouwelijkheid op een andere manier uitgevoerd. Dit zal hieronder beschreven worden.

3.2 Kleding



Evelien Nellen van Pelt. Videostill uit youtubevideo.



Peggy Rijkers, 10 april 2018.

Bij de WP is de documentatie van wat er wel en niet gedragen mag worden op een andere manier vastgelegd. In de bijlage *Women's Physique infographics* zijn deze reglementen toegevoegd. Voor de grootte van de bikinibroekjes, welke in dit geval vast zitten aan de top, staat beschreven dat deze minstens de helft van de gluteus (bilspeer) moeten bedekken en de gehele schaamstreek aan de voorkant. Qua grootte komt dit overeen met de reglementen van de bikini-klasse, de schaamstreek mag dus niet zichtbaar zijn. Ook staat er beschreven dat de bikini 'in good taste' moet zijn. Wat dit exact betekent wordt niet uitgelegd, er wordt vanuit gegaan dat de atleet dit zelf kan inschatten. Dit past in de regels als van de Bikini-klasse: niet aanstootgevend en passend binnen de fatsoensnormen.

In tegenstelling tot bij de Bikini-klasse worden er hier geen hakken gedragen. Hiermee valt de modeluitstraling met de lange benen meteen weg. Met hakken zouden de poses niet uitgevoerd kunnen worden, omdat je daarmee bijvoorbeeld niet je hak op de grond kunt zetten of je tenen helemaal kunt strekken in de lijn van je been. Hiermee valt een vrouwelijk onderdeel van de performance weg. Dit past bij de poses die uitgevoerd worden, welke ook niet typisch vrouwelijk zijn zoals het hangen in de heupen wat in de Bikini-klasse wordt gedaan. Deze poses zullen hieronder uitgebreider beschreven worden. Door de combinatie van geen hakken dragen en andere poses, wordt het lastiger om dezelfde soort vrouwelijkheid uit te beelden als in de Bikini Fitness wordt gedaan.

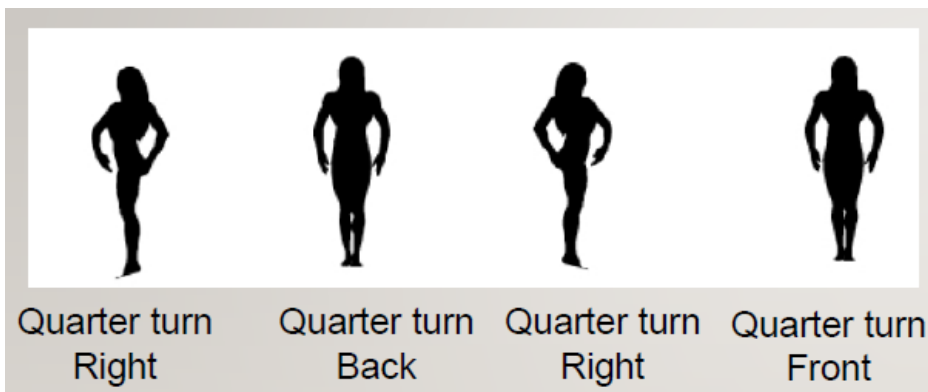
In zowel de reglementen van de BF als de WP staat geschreven:

‘Competitors will not wear glasses, watches, wigs or artificial nails to the figure, except breast implants. Implants or fluid injections causing the change of the natural shape of any other parts or muscles of the body are strictly prohibited and may result in disqualification of the competitor’ (Santonja, 6).

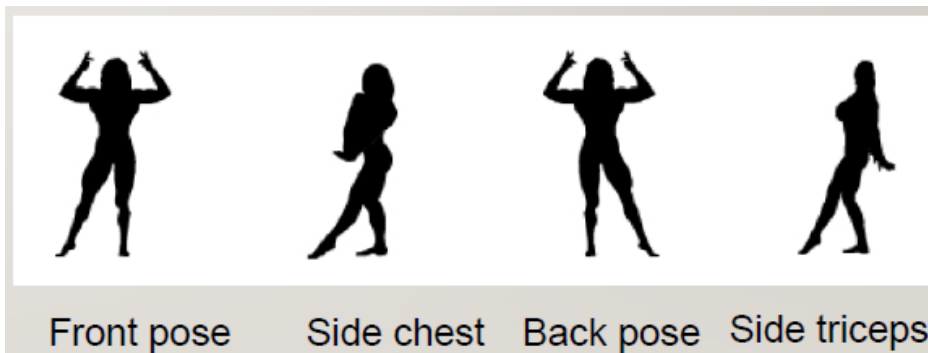
Alle soorten implantaten en ‘correcties’ aan het lichaam, behalve borstimplantaten, zijn dus verboden. In de bodybuilding zijn er veel vrouwen die kiezen voor borstimplantaten. Borsten zijn volgens Velding een onderdeel van vrouwelijkheid, waardoor het niet vreemd is dat veel vrouwen deze keuze maken (508). Borsten bestaan voor het grootste deel uit vetweefsel en als atleten een lager vetpercentage krijgen verdwijnen deze hiermee. Sommige vrouwen voelen zich hier niet meer vrouwelijk door en maken de keuze om ze plastisch te laten aanmeten. Dit laat zien hoe bodybuilding met de grenzen van gender te maken heeft. Ook bij de Bikinidames is dit het geval. Ondanks dat zij niet heel gespierd zijn is hun vetpercentage zodanig laag dat er weinig borst over blijft bij een wedstrijd. Als we dit koppelen aan de vrouwelijke vormen waarover Bolin schrijft, zien we ook in de bodybuilding terug dat een ideaal vrouwelijk lichaam borsten heeft (Bolin, 190). Zowel een gespierd als een zacht lichaam heeft dus borsten nodig om als vrouwelijk gezien te worden.

Evelien draagt een bikini met strass steentjes. Peggy draagt een bikini zonder steentjes, maar haar bikini is wel volledig goudkleurig. In de WP klasse is het geen uitzondering dat er een bikini zonder steentjes gedragen wordt, terwijl er in de Bikiniklasse altijd steentjes worden gedragen.

3.3 Performance



Quarter Turns Women's Physique



Mandatory Poses Women's Physique

Naast de quarter turns zijn er vier extra poses. Alle acht poses zijn gericht op het laten zien van de spieren, in tegenstelling tot bij de BF waar de poses een meer model-achtige uitstraling moeten laten zien. Omdat WP atleten er voor kiezen om gespierd te zijn, wordt er in de posering nadruk gelegd op deze spieren. Alle poses worden geheel aangespannen uitgevoerd. De quarter turns zijn rechter dan in de BF, waar de vrouwen in een heup gaan hangen. Hier staan ze rechtop en draaien ze in de quarter turn right alleen met het bovenlichaam in. De benen zijn dan beiden gestrekt. In de silhouetten van de poses zien we ook dat het gaat om gespierde lichamen.

Als we naar de vrije routine van Peggy kijken zien we elke pose terug komen. Haar routine duurt 30 seconden. Ze begint met een pose waarbij ze haar ene been voor haar andere kruist en haar armen langs zich af in de lucht strekt, om ze dan net als in een frontpose aan te spannen. Hier kijken we tegen de rechter kant van haar lichaam aan. Door haar armen naar beneden te doen gaat ze over in een side chest. Vervolgens draait ze haar arm en been op een sierlijke manier naar de andere kant, zodat haar lichaam draait en we nu de linker kant kunnen zien. Haar handen houdt ze ter hoogte van haar gezicht, zodat deze is afgeschermd. Via soepele bewegingen gaat ze over in een frontpose. Ze strekt haar armen uit naar de zijkant en draait haar rug richting de jury, waarbij ze haar haren over haar schouder hangt zodat haar rug goed zichtbaar is. Ze strekt wederom haar armen helemaal uit, kijkt naar haar rechterhand en draait weer met de voorkant van haar lichaam naar de jury. Ze eindigt haar routine met dezelfde pose als waarmee ze begon. Hierbij kijkt ze schuin naar beneden. Alle overgangen tussen de verschillende poses zijn soepel en vloeiend. Ze sluit af met een kniebuiging waarbij ze haar hand in de lucht steekt, wat we eerder hebben gezien bij Anouk. Het naar beneden kijken lijkt op een meer 'onderdanige' positie aannemen. Tegelijkertijd laten ze door hun fysieke pose zien dat ze sterk zijn en zich niet laten leiden door de schoonheidsidealen, die voorschrijven dat vrouwen en spieren niet bij elkaar horen (Schippers, 91).

De vrije routine van Evelien is geheel anders. Deze duurt één minuut. Ze begint met haar voorkant naar de jury toe. Ze buigt door haar knieën en houdt haar handen voor haar gezicht, alsof ze ineengedoken is. Zodra de muziek start opent ze haar armen en strekt ze een been uit. Een brede lach verschijnt op haar gezicht. Ze brengt haar handen bij elkaar voor haar buik en brengt deze op een bijna sensuele manier boven haar hoofd. Haar ene voet plaatst ze voor de andere, waardoor ze zich als het ware helemaal uitstrekt. Dan haalt ze haar handen via het midden wederom naar beneden op dezelfde sensuele manier. Vervolgens loopt ze naar rechts op het podium met een hand in haar heup en haar andere hand sierlijk zwaaiend. Ze loopt overdreven in haar heupen, waarmee ze de soepelheid van vrouwen in haar performance extra aanzet. Als ze stilstaat spant ze één biceps aan, waarna ze overgaat in een side chest. Haar polsen draait ze hierbij soepel totdat haar armen in de pose zijn gespannen. Ze gaat over in een sidepose, welke ze weer over laat gaan in een frontpose waarbij ze haar rugspieren spreidt. Daarbij ziet de jury goed hoe breed haar rug is en hoe goed haar spieren daarin ontwikkeld zijn. Het lopen van links naar rechts over het podium dat daarop volgt doet ze op naar tenen, waarbij ze weer extreem met haar heupen wiegt en met haar arm zwaait. Daarna laat ze een Arnold Pose² van achteren zien. Dit kan gezien worden als een imitatie van een klassieke mannelijke pose, ingebed in een vrouwelijke routine. Ze sluit haar routine af met een soort quarter turn uit de Bikiniklasse waarbij ze door haar knieën zakt. Ze drukt een kus op haar hand en loopt

² De Arnold Pose is een pose die voor het eerst is uitgevoerd door Arnold Schwarzenegger. Deze heeft hierbij één biceps aangespannen en de andere arm is volledig uitgestrekt. De atleet lijkt erdoor op een Grieks standbeeld.

daarna het podium af.

Bij haar performance valt op dat de vrouwelijke performance die ze laat zien vooral in haar handen en polsen zit. Deze draait ze, opent ze, strekt ze uit en geeft de transities tussen haar poses sierlijkheid. Als ze loopt doet ze dit met overdreven zwaaiende armen en grote bewegingen met haar benen. Dit sluit eveneens aan bij de beschrijving van Velding van vrouwelijkheid waarbij handen, armen en benen belangrijk zijn voor het vormgeven van het vrouwelijke uiterlijk (508). De kus op de hand die aan het einde van de routine wordt gedaan zien we vaker terug bij vrouwelijke atleten. Dit zou gezien kunnen worden als onderdeel van een soort verleidingsspel dat gespeeld wordt door de atleten richting jury en publiek.

3.4 Vrouwelijkheid

De poses die de vrouwen aannemen zijn minder vrouwelijk. Waar Bikini atleten hun benen dicht bij elkaar houden, de armen dicht bij het lichaam en van de I-walk bijna een verleidingsspel maken, maken WP atleten zich groot. Zij zijn fysiek meer aanwezig, zowel letterlijk als figuurlijk. Hun lichaam is groter, waardoor het meer ruimte inneemt. Door het poseren maken ze het extra groot en laten ze zien dat ze sterk zijn. De klasse is opgezet voor vrouwen die wél heel gespierd willen zijn en zich niet willen conformeren aan sociale normen die van ze verwacht worden. Tegelijkertijd willen ze toch hun vrouwelijkheid behouden. Op deze klasse is het begrip 'pariah femininity' het meeste van toepassing. Zij verschillen sterk van de het vrouwelijke ideaalbeeld waar Bolin het over heeft. Doordat zij fysieke kracht laten zien, komen zij qua kracht in het veld van de man. De gemiddelde niet-bodybuildende man heeft minder ontwikkelde spieren dan deze vrouwen.

Behalve de gespierdheid zijn de uiterlijke kenmerken die de dames hebben duidelijk vrouwelijk. Door het dragen van sieraden maken ze gebruik van iets typisch vrouwelijks en combineren hiermee een niet-normatief lichaamstype met klassieke vrouwelijke kenmerken (Simmel, 3). Door de combinatie van normatief vrouwelijke kenmerken en de gespierdere poses waarbij geen hakken gedragen worden, komt deze pariah femininity tot stand.

Hoofdstuk 4. Conclusie

In de voorgaande hoofdstukken hebben we gezien hoe de verschillende klassen een verschillende manier van poseren en performen hebben. Bij beide klassen wordt er wel gelet op de 'vrouwelijkheid' van de atleet, dit is zelfs een eis in de reglementen. Op de onderzoeksvraag 'Hoe wordt vrouwelijkheid geperformed tijdens Nederlandse bodybuildingwedstrijden voor vrouwen?' zijn er twee antwoorden, omdat in de klassen die ik heb onderzocht een verschillende vorm van vrouwelijkheid wordt uitgedrukt.

In beide klassen worden er bikini's gedragen rondom welke weinig specifieke eisen staan. De eisen die er zijn worden alleen in plaatjes en korte beschrijvingen weergegeven, maar de grote variatie in bikini's laat zien dat in de keuze nog veel vrijheid is. Bij de Bikini Fitness worden er zelfs alleen afbeeldingen ter referentie gegeven, bij de Women's Physique wordt er in woorden beschreven hoe groot de bikinibroekjes moeten zijn. Verder wordt aan de atleet zelf overgelaten hoe deze de regels precies interpreteert en zowel in bikini als in sieraden als in hakken mag deze zelf beslissen over de kleuren.

Het grootste verschil waarop de klassen gebaseerd zijn is de gespierdheid van de atleten. Bikini atleten zijn niet gespierd, maar wel afgetraind. Women's Physique atleten zijn daarentegen wel sterk gespierd en krijgen van de buitenwereld vaak te horen dat ze er 'mannelijk' uit zien. Dit komt vaak tot uiting in dagelijkse gesprekken die ik zelf heb met mensen over de sport. Beide klassen hebben een laag vetpercentage, waardoor de onderliggende spieren goed te zien zijn en ze een slank uiterlijk hebben. Bij verschillende lichamen hoort ook een verschillende manier van poseren. Bij Bikini atleten hoeven er geen spieren benadrukt te worden, omdat deze niet in sterke mate aanwezig zijn. Dit is niet het doel van deze klasse, welke op dames is gericht die een gezond en atletisch uiterlijk willen hebben met een model-achtige uitstraling. Zij gebruiken een hele vrouwelijke manier van presenteren, waarbij ze in de heupen gaan hangen en verleidelijk kijken. Women's Physique atleten poseren op een manier waarbij de spieren benadrukt worden. Hun poses zouden gezien kunnen worden als minder vrouwelijk, omdat zij zichzelf hierin groot maken.

Omdat er een andere manier van poseren wordt gebruikt, wordt vrouwelijkheid op een andere manier benadrukt. Dit resulteert in een vorm van pariah femininity voor de WP klasse. Zij wijken af van de vrouwelijke norm, maar in de presentatie en het uiterlijk hebben zij kenmerken waardoor ze nog steeds vrouwelijk blijven. Tijdens performances wordt er ook bewust nadruk gelegd op de vrouwelijkheid door een sierlijke manier van bewegen.

In de algemeenheid drukken vrouwen op bodybuildingwedstrijden, in beide klassen, een vorm van vrouwelijkheid uit. Ook als ze sterk gespierd zijn dragen hun uiterlijke kenmerken als performance, kleding, haar en routine er aan bij dat ze niet als masculien gezien worden. Afhankelijk van de klasse voldoet een atleet in meer of mindere mate aan de klassieke vorm van vrouwelijkheid volgens Bolin. Als ze hier van afwijken nemen ze een vorm van pariah femininity aan. De wijze waarop ze vorm geven aan hun performance en uiterlijke verschijning, waarin ze hun vrouwelijkheid expliciet benadrukken geeft dit duidelijk weer. De vraag 'Hoe wordt vrouwelijkheid geperformed tijdens Nederlandse bodybuildingwedstrijden voor vrouwen?' kan daardoor beantwoord worden met: door zich te manifesteren als vrouw volgens de definitie van Bolin.

Bibliografie

- Aoki, Douglas Sadao. "Posing the Subject: Sex, Illumination, and 'Pumping Iron II: The Women.'" *Cinema Journal*, vol. 38, no. 4, 1999, pp. 24–44.
- Bolin, Anne. Muscularity and Femininity: Women Bodybuilders and Women's Bodies in Culturo-Historical Context' in Volkwein, Karin A. E. *Fitness as Cultural Phenomenon*. New York: Waxmann. 1998.
- Boyle, Lex. "Flexing the Tensions of Female Muscularity: How Female Bodybuilders Negotiate Normative Femininity in Competitive Bodybuilding." *Women's Studies Quarterly*, vol. 33, no. 1/2, 2005, pp. 134–149.
- Budgeon, Shelley. "The Dynamics of Gender Hegemony: Femininities, Masculinities and Social Change." *Sociology*, vol. 48, no. 2, 2014, pp. 317–334.
- Butler, Judith. *Gender Trouble*. London: Routledge, 1990.
- Heywood, Leslie. *Bodymakers: A Cultural Anatomy of Women's Body Building*. Rutgers UP. 1998.
- Ifbbvideos. *NK2013Wedstrijd-068-Physique-Dames-A*. Web. 1 mei 2013.
<https://www.youtube.com/watch?v=9yYIAoJ2PPM>. Bezocht op 24 mei 2018.
- Moore, Pamela. *Building Bodies*. Rutgers UP. 1997.
- Niall Richardson. 'Flex-rated! Female bodybuilding: feminist resistance or erotic spectacle?', *Journal of Gender Studies*. 17:4. 289-301. 2008.
- Our Disciplines*. Web. <https://ifbb.com/our-disciplines/>. Bezocht op 6 April 2018.
- Russell, Rebecca. *Gender and Jewelry: A Feminist Analysis*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010.
- Santonja, Rafael. *IFBB Bikini Fitness Rules*. Pdf. 2017.
- Santonja, Rafael. *IFBB Men's Bodybuilding Rules*. Pdf. 2017.
- Schippers, Mimi. "Recovering the Feminine Other: Masculinity, Femininity, and Gender Hegemony." *Theory and Society*, vol. 36, no. 1, 2007, pp. 85–102.
- St Martin, Leena and Garvey, Nicola (1996) 'Women's Bodybuilding: Feminist Resistance or Femininity's Recuperation?' in *Body & Society* 2 (4): 45-57.
- Susan Bordo, *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*, U of C Press, 1993.

Velding, Victoria. (2014). "Depicting Femininity: Conflicting Messages in a "Tween" Magazine" in *Youth and Society*, 49, nr.4: 505 – 527.

West, Candace, and Don H. Zimmerman. "Doing Gender." *Gender and Society*, vol. 1, no. 2, 1987, pp. 125–151.

Iconografie

Paula Janson, 17 april 2018. https://www.instagram.com/p/BhrgeYmjgqP/?taken-by=paula_janson. Geraadpleegd op 23 april 2018.

Anouk Holtman. 22 mei 2018. <https://www.instagram.com/p/BjFnt1rhne3/?taken-by=anouk.holtmann>. Geraadpleegd op 23 april 2018.

Peggy Rijkers, 10 april 2018. https://www.instagram.com/p/BhYnY7yIRtP/?taken-by=peggy_rijkers. Geraadpleegd op 23 mei 2018.

Trinidad & Tobago Bodybuilders Federation, 5 juni 2017. <https://www.facebook.com/tntbodybuilding/photos/a.356468968459.151597.89642118459/10154800017223460/?type=3&theater>. Geraadpleegd op 24 april 2018.