



Sportelen

Beweeg zoals je bent **Badmintonpocket**



Inhoudstafel

Beweeg zoals je bent	p 3
Badmintonnen, waarom zou ik ?	p 4
Nog een paar voordelen van badminton	p 4
Slimme Sporteltips	p 5
Voor je begint	p 5
Tijdens het badmintonnen	p 5
Enkele opwarmingsoefeningen	p 6
Nog enkele tips	p 6
Eten en drinken	p 6
Welk materiaal heb je nodig	p 7
Badminton, voor elk wat wils	p 8
Spelregels en speeltips	p 9
Basistactiek enkelspel	p 10
Basistactiek dubbelspel	p 11
Zin om je aan te sluiten bij een badmintonclub	p 12



Sportelen is geen nieuwe sport, maar een nieuwe kijk op sport. Speciaal voor 50-plussers! Het gaat niet om competitie of presteren, maar sporten op je eigen tempo. Bewegen zoals je bent. Waar je wil, wanneer je wil, maar vooral met wie je wil.

Het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie stelde vast dat minder dan een kwart van de 50-plussers voldoende beweegt om fitter te worden. Omdat fitheid en dus bewegen in het algemeen heel belangrijk zijn voor een goede gezondheid en je met een half uurtje bewegen per dag al een heel eind komt, startte Bloso in 2009 met de Sportelcampagne.

Maar het allerbelangrijkste is dat je een Sportelactiviteit kiest die helemaal bij je past. Want iets dat je graag doet, hou je ook makkelijker vol. En wij helpen je hierbij alvast op weg.

Misschien is badminton wel iets voor jou ? Je ontdekt het in deze Sportelpocket **'Badminton' !**

Badmintonnen, waarom zou ik ?



Badminton is een lifetime sport waarmee je op een speelse manier aan je conditie kunt werken. Het heeft heel wat troeven:

- De instapdrempel is zeer laag: met een minimum aan techniek kun je een 'echte' wedstrijd spelen.
- Het racket en de pluim zijn zeer licht en er is geen direct contact met de tegenstrever(s). Mede hierdoor is het risico op blessures zeer gering.
- Vanaf de leeftijd van 50 jaar is het aanbevolen om alleen nog dubbelspel te spelen. Vanaf die leeftijd is enkelspel voor de meesten te intensief.

- Badminton is een zeer 'speelse' sport. Waarschijnlijk is de meest speelse benadering van badminton het spelen van een wedstrijd tegen tegenstrevers van je eigen niveau, ook al lijkt het een schijnbare tegenstelling.
- Het is een sport die je gemakkelijk 'gemengd' kan spelen. Twee spelers van verschillend niveau kunnen samen een team vormen, waarbij de 'sterkere' speler een groter deel van het terrein voor zijn of haar rekening neemt: man en vrouw, maar ook opa en kleinkind bijvoorbeeld.

Nog een paar voordelen van badminton:

Onderstaande voordelen treden op wanneer je regelmatig een spelletje van ongeveer 30 minuten speelt:

- Een vermindering van de slechte cholesterol en een verhoging van de goede cholesterol. Hierdoor is er minder kans op een hartaandoening, een beroerte en andere gezondheidsproblemen.

- De ontwikkeling van een sterk en gezond hart.
- Gewichtsverlies en het onder controle houden van het gewicht.
- Het voorkomen of vertragen van osteoporose.
- Een verhoging van het gevoel van eigenwaarde. Dit kan helpen bij het afweren van depressies, angst en stress.
- Een betere nachtrust.
- Een betere fitheid. Regelmatig spelen houdt je fit, gezond, jong, sterk, gemotiveerd en enthousiast.
- Met badminton verbeter je tevens je coördinatie en reactiesnelheid (twee eigenschappen waarop verouderen invloed heeft). Het is daarom goed om deze eigenschappen te blijven onderhouden!

Slimme Sporteltips

Voor je begint

Begin pas met badmintonnen als je algemene gezondheidstoestand in orde is. Loop eens langs bij je huisarts als je:

- gedurende de voorbije 5 jaar zeer weinig hebt bewogen.
- overgewicht hebt of een verhoogde bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of ademhalingsmoeilijkheden.
- ziektesymptomen vertoont.
- familieleden hebt die op jonge leeftijd plots overleden zijn aan een hartaandoening.

Vraag misschien eens raad aan een gespecialiseerde sportarts, die heeft meer ervaring met de invloed van inspanning op jouw lichaam en gezondheid. Stel samen een oefenprogramma op en vraag ook hoe je eventuele risicosymptomen kunt herkennen en wat je in dat geval moet doen.

Tijdens het badmintonnen

Badminton is een zeer intensieve sport die vaak onderschat wordt. Het dwingende gevoel om de shuttle die de eigen speelruimte is

binnengedrongen te moeten terugslaan in het veld van de tegenstrever, dat zo typerend is voor het badmintonspel, zorgt voor een vaak onvermoed hoog inspanningsniveau. Daarom is het aangewezen om rustig op te warmen voor je begint te spelen en tijdens het spel regelmatig rustpauzes in te lassen.

Enkele opwarmingsoefeningen:

- Wandel of loop rustig in de sportzaal gedurende enkele minuten.
- Wissel dan je lichte looppas af met zijwaarts lopen met bijtrekpassen, achterwaarts lopen, tijdens het lopen de hielen optrekken tot tegen je zitvlak, enz.
- Vergeet ook niet je enkelgewrichten en je schoudergordel 'los' te maken door ronddraaiende bewegingen te maken.

Nog enkele tips:

- Bouw je inspanning rustig op: na de opwarming kun je 'inslaan' door de shuttle rustig heen en weer naar mekaar spelen. Ga vooral niet vanaf de eerste minuut hard op de shuttle 'meppen', want dat is vragen om blessures.
- Hou je omgeving veilig. Speel slechts met één shuttle. Laat zeker geen shuttles rondslingeren op het veld. Erover struikelen of uitglijden is sneller gebeurd dan je denkt.

Eten en drinken

Gezond eten en drinken is voor een Sportelaar uiteraard belangrijk. Tijdens het badmintonnen verbruik je immers heel wat energie. Denk aan volgende tips:

- Neem twee uur voor het badmintonnen een lichte maaltijd.
- Las regelmatig een rustpauze in en drink voldoende, ook als je nog geen dorst hebt. Vermijd koolzuurhoudende en alcoholische dranken. Denk eraan dat zelfs een gering vochttekort een directe impact heeft op je prestaties.

Welk materiaal heb je nodig ?

Om badminton te spelen heb je niet veel nodig. Bedenk wel dat badminton een indoor sport is. Buiten een pluimpje kloppen kan natuurlijk geen kwaad, maar om ten volle van het spel te genieten moet je in een sportzaal spelen.

- Sportschoenen met voldoende schokdemping: ideaal zijn natuurlijk echte badmintonschoenen, maar ook lichte tennisschoenen zijn geschikt. Speel nooit met joggingschoenen want die zijn gemaakt om rechtdoor te lopen en niet om voortdurend van richting te veranderen. Badmintonnen met joggingschoenen eindigt vaak met een verzwikte enkel. Let er ook op dat de zolen van je sportschoenen geen sporen achterlaten op de sportvloer.

- Een degelijk racket: gebruik een modern racket van kunststof. Dat is licht (< 100 gram) en minder belastend voor je arm- en schouderpijlen. Speel ook niet met een 'speelgoed badmintonset' dat in speelgoedwinkels zeer goedkoop wordt aangeboden.

- Indoor shuttles van goede kwaliteit: Kies bij voorkeur voor plasticen shuttles met een kurken dop. Vanaf een bepaald competitieniveau wordt badminton gespeeld met natuurveren shuttles. Die hebben een mooie vlucht, maar zijn erg fragiel. Plasticen shuttles gaan langer mee en het spelplezier is er niet minder om. Kies wel voor shuttles met een kurken (met leder overtrokken) dop en zeker niet voor speelgoed shuttles (meestal herkenbaar aan de rode plastic dop).

- Kledij: Losse kledij waarin je gemakkelijk kunt bewegen. Je kunt badmintonnen in een short, maar ook met een trainingsbroek. Kies een outfit waarbij je je goed voelt.



Badminton, voor elk wat wils



Badminton is een lifetime sport zonder weerga en een Sport voor Allen in de echte betekenis van het woord. Het spel kan letterlijk door iedereen gespeeld worden. Beginnelingen slaan de shuttle hoog en langzaam naar elkaar. Gevorderden spelen de shuttle vlak en snel naar de open ruimten in het speelveld.

Je kunt ook met of tegen elkaar spelen: de shuttle zo lang mogelijk in de lucht houden of proberen de shuttle bij de tegenstrever op de grond te slaan.

Er zijn vijf disciplines in het badminton: Dames Enkel, Heren Enkel, Dames Dubbel, Heren Dubbel en Gemengd Dubbel. Sportelaars kiezen best voor een dubbeldiscipline. Opa's en oma's kunnen het spel spelen met de kleinkinderen.

Wil je meer van het spel leren, neem dan contact met de sportdienst van jouw gemeente en vraag naar badmintonclubs in jouw buurt. Je kunt ook met enkele vrienden een terreintje huren in de plaatselijke (gemeentelijke) sporthal.

Heb je zin om eens tegen anderen te spelen? Neem dan deel aan een recreantenontmoeting. Hiervoor en voor alle andere inlichtingen kun je terecht op www.badmintonvlaanderen.be.

We raden iedereen aan om van elke dag een Sporteldag te maken. Dagelijks bewegen (wat meer te voet gaan, de trap nemen i.p.v. de lift enz.) bevordert op termijn ook je badmintonprestatie op het terrein.

Maar je kunt ook thuis enkele specifieke badmintonoefeningen doen:

- Bovenhands werpen is een basisbeweging bij badminton. Werp elke dag enkele minuten bovenhands een shuttle tegen de muur en vang hem terug op.



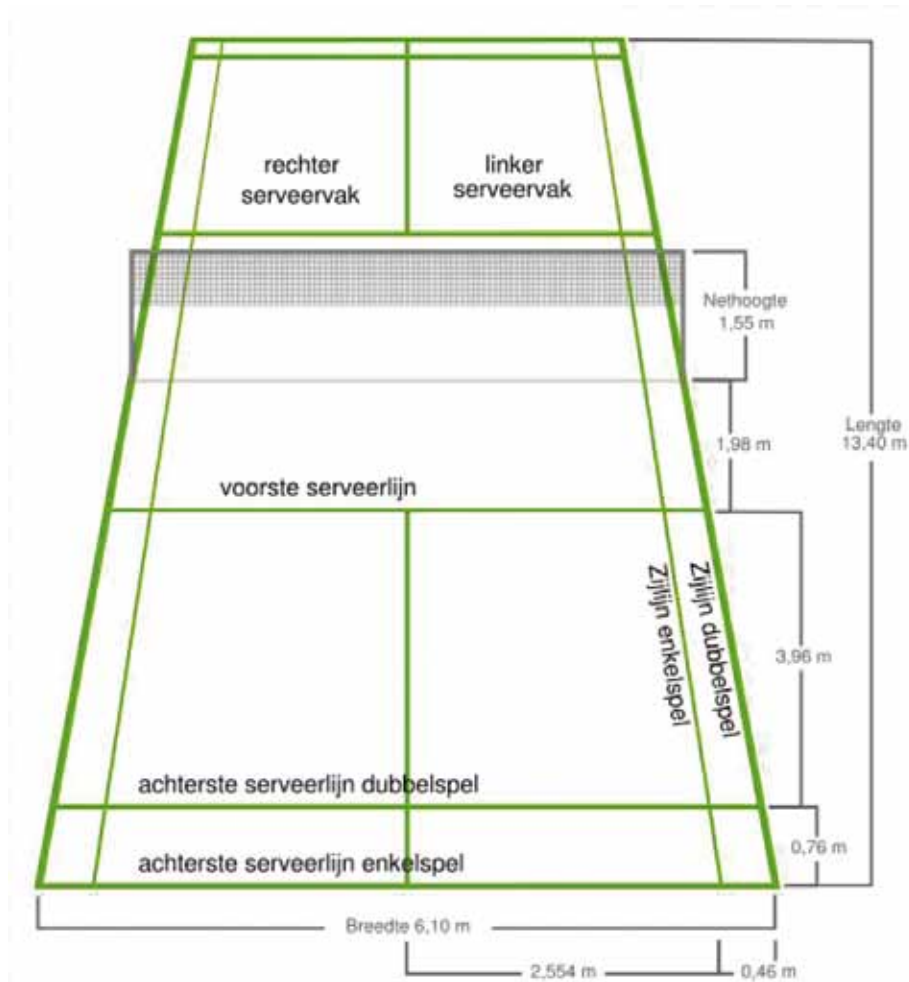
- Je kunt ook tegen jezelf spelen: probeer de shuttle zo dikwijls mogelijk tegen de muur te slaan zonder dat hij op de grond valt.
- Rondwandelen terwijl je de shuttle in de lucht houdt met je racket ('jongleren')

Spelregels en speeltips

- Een badmintonwedstrijd wordt gespeeld naar twee gewonnen games. Een game wordt gespeeld naar 21 punten. Als de stand 20-20 wordt, wordt verder gespeeld tot er 2 punten verschil is. Als de stand 29-29 wordt, wint de partij die 30 scoort de game.
- Diegene die het punt wint, krijgt de service. De service moet onderhands worden geslagen (d.w.z. de shuttle bevindt zich onder de taille van de serveerder en de steel van het racket wijst naar beneden). Je hebt maar 1 kans voor een goede service.
- De service wordt overeenkomstig de eigen score bij 0, 2, 4, 6 (even score)...vanuit het rechterserveervak geslagen en bij een oneven vanuit het linkerserveervak. De service wordt steeds diagonaal geslagen.
- Voor elke slagenwisseling wordt een punt toegekend. De pluim moet na elke slag over het net gaan naar de tegenpartij. Je mag dus geen 2 keer na elkaar slaan, of zowel jij als je partner mogen niet beiden de shuttle raken alvorens deze over het net gaat.
- Je mag het net niet aanraken met je lichaam of met je racket. De shuttle daarentegen mag het net altijd raken, ook bij de service (maar hij moet daarbij wel over het net gaan en in het juiste serveervak terecht komen). Als de shuttle het lichaam of de omgeving (bv. plafond) raakt, is de shuttle buiten.
- Als de pluim op de lijn valt is hij binnen.



Het speelveld

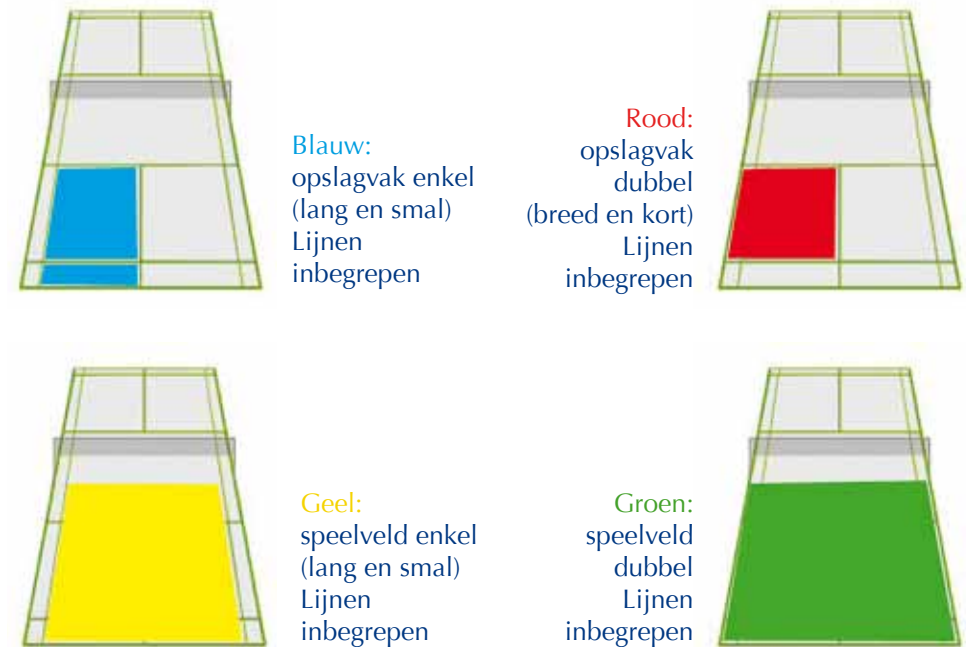


Basistactiek enkelspel

De basis van de enkelspeltactiek is eenvoudig: speel de shuttle naar de open ruimte, m.a.w. speel de shuttle buiten het bereik van je tegenstrever: ofwel naar het voorveld ofwel naar het achterveld.

Denk er ook aan dat je een shuttle die je speelt vanop een punt lager dan de netband alleen maar omhoog kunt spelen. Probeer daarom altijd de shuttle te spelen als hij zich nog boven nethoogte bevindt, dan kun je de shuttle naar beneden spelen, waardoor je tegenstrever minder tijd heeft.

Serveervakken en speelhelften voor enkel- en dubbelspel



Basistactiek dubbelspel

Dubbelspel is niet gelijk aan 2 keer enkelspel. Het komt erop aan dat de twee partners altijd samen bewegen. Daarvoor hanteren we het 'big stick'-principe. De twee partners zijn 'vastgemaakt' aan een denkbeeldige 'dikke stok' van ongeveer 2,5 meter die pivoteert in het centrum van de eigen speelhelft. De stok buigt niet of breekt niet, m.a.w. als een speler beweegt, beweegt ook zijn partner. Met het 'big stick'-principe kun je twee extreme posities innemen: twee partners langs mekaar in het midden van de eigen speelhelft (op big stick afstand van mekaar) en twee partners achter mekaar: eentje vooraan achter de voorste serveerlijn en de tweede iets voor de achterste serveerlijn, bovenop de middellijn. De positie langs mekaar is de verdedigende positie en de positie voor-achter is de aanvallende positie.

In de praktijk betekent dit dat de beide partners langs mekaar gaan staan (= verdedigen) elke keer wanneer ze de shuttle omhoog slaan (en de tegenstrevers dus omlaag kunnen slaan = aanvallen).

Omgekeerd kunnen de partners voor-achter gaan staan (= aanvallen) elke keer als de tegenstrevers de shuttle omhoog spelen (= verdedigen).

Referenties

Vlaamse Badminton Liga en Bloso, Badminton in Vlaanderen, Apotheose SVS 2009

Ine De Clerck, Rudi Deceukelier, Van Damme Jo, Van der Aerschot Hervé, Initiator Badminton, Bloso Vlaamse Trainersschool

Smith Barbara Kasey, Health benefits of playing badminton, www.helium.com

Rivera James, Some advantages of playing badminton, www.articlesnatch.com

Health benefits of playing badminton, www.badminton-information.com/health_benefits_of_playing_badminton.html

Zin om je aan te sluiten bij een badmintonclub ?

Heb je zin om te (her)beginnen met badmintonnen, informeer dan bij je gemeentelijke sportdienst voor initiatielessen.

Je kunt terecht bij volgende sportfederaties:

Badminton Vlaanderen vzw : www.badmintonvlaanderen.be

S-Sport Federatie vzw : www.s-sport.be

Gezinsportfederatie : www.gsf.be

FROS amateursportfederatie vzw : www.fros.be

Sporta-federatie vzw : www.sporta.be

OKRA-sport vzw: www.okrasport.be

Tijdens het jaar zijn er nog andere badmintonactiviteiten voor 50-plussers waaraan je kunt deelnemen en waar vaak initiaties worden gegeven :

Provinciale Sporteldagen : www.sportelen.be/sporteldagen

Senior Games : www.bloso.be/seniorgames

Over Sportelen ?

Bloso / Afdeling Sportpromotie / Arenbergstraat 5, 1000 Brussel

www.sportelen.be / sportelen@bloso.be