

# SJUTTELPRAET BV Sinar'75

Sinar '75 dit jaar 35  
jaar jong.  
Kom naar de  
ALV op 26 maart  
En laat je verrassen!



Februari 2010

## Bestuur

Voorzitter	Kobus Botman	tel: 0118-616724
Secretaris	Gezinus Schrage	tel: 0118-635679
Penningmeester	Eric Vuijk	tel: 0118-637116
Competitiezaken	Pieter Karreman	tel:
Leden	Arjen Kosten	
	Priscilla Ridderikhoff	

Samenstelling Sjuttelpraet: Wim v.d.Woestijne

**Website:** [www.sinar75.nl](http://www.sinar75.nl)

**E-mail:** [info@sinar75.nl](mailto:info@sinar75.nl)

**Met in deze sjuttelpraet  
Van de bestuurstafel  
Uitnodiging Algemene Leden Vergadering  
Badminton ABC  
Geef de sjuttel door  
Wintertoernooi voor jeugd en senioren**

**Maar eerst belangrijke datums om in uw agenda te plaatsen**

**Algemene Leden Vergadering vrijdag 26 maart 2010  
Aanmelden voor eten tijdens ALV voor 20 maart  
Wintertoernooi 15 februari senioren en 18 februari jeugd**

**Geen Badminton op de volgende dagen**

Woensdag 24 februari 2010  
Donderdag 1 april 2010  
Maandag 5 april 2010  
Maandag 3 mei 2010  
Woensdag 5 mei 2010  
Donderdag 6 mei 2010  
Donderdag 13 mei 2010  
Maandag 24 mei 2010

Laatste speeldag  
Donderdag 15 juli 2010

Grand-Prix jeugd  
6 maart  
3 april  
15 mei



Verhuur  
Licht & Geluid  
Organisatie/Evenementen  
info@lidus-geluid.nl  
www.lidus-geluid.nl

Lidus  
Ewisland 33  
4337 BZ Middelburg  
Tel. 06-10526450

**Lidus Geluid**

## Van de bestuurstafel

In de vorige Sjtittelpraet begon ik met een minder positief bericht over de ziekte van Peter Heijt en Jan Louws.

Inmiddels hebben we van beiden afscheid genomen. Peter en Jan liggen naast elkaar begraven op de begraafplaats in Middelburg.

Daarbij kwam als donderslag bij heldere hemel kort na de Kerst het bericht van het dodelijke ongeval van Marcus Hoff.

We zullen allen missen en we hopen dat de nabestaanden het rouwproces goed doorstaan.

Hierbij denken we vooral aan Adri Hoff die in korte tijd twee vrienden heeft verloren.

Uiteraard is het ook voor de ouders, Bob en Winnie Hoff, een zeer hard gelag. Voor degene die nog niet zo lang lid zijn; Bob en Winnie hebben jaren bij Sinar gespeeld en Bob is de mede oprichter van onze vereniging geweest.

Naast deze rampspoed heeft er ook nog een brand gewoed in de Kruitmolen waardoor de inenting en , een speelavond en het geplande beschuitbussentoernooi voor de senioren geen doorgang kon vinden.

Maar we hebben wederom een toernooi gepland en wel voor de jeugd op 18 februari en voor de senioren op 15 februari.

Ook gaan we daarvoor diverse clubs uitnodigen om een leuk gevulde zaal te krijgen.

Voor de senioren proberen we twee categorieën te maken , de recreanten en de "competitie spelers".

Dit afhankelijk van de opkomst. De reden hiervoor is dat de verschillen in nivo soms zo groot zijn dat er uitslagen voor kwamen van bijv. 70 – 2. Dit is voor niemand echt leuk.

We hopen op deze manier voor een ieder gelijkwaardige partijen te creëren hoewel we ons realiseren dat dit niet voor iedere partij zal lukken.

In verband met het 35-jarig bestaan van de club gaan we tijdens de ALV op 26 maart eens flink uitpakken.

De uitnodiging staat verderop in de Sjtittelpraet.

Met vriendelijke groet,  
Uw voorzitter,  
Kobus Botman



# **UITNODIGING**

## **ALGEMENE LEDENVERGADERING**

### **BADMINTONVERENIGING SINAR '75**

***TIJDSTIP: Vrijdag 26 maart 2009, 20.00 uur***

**PLAATS: Bar/bowling De Kruitmolen te Middelburg.**

De agenda ziet er als volgt uit:

1. opening
2. vaststelling agenda
3. ingekomen stukken en mededelingen
4. vaststellen verslag algemene ledenvergadering van 24 maart 2009 (\*)
5. vaststellen jaarverslag over 2009 (\*)
6. kascontrole en vaststellen kascontrolecommissie 2010
7. vaststellen financieel verslag over 2009 en begroting 2010 (\*)
8. bestuursverkiezingen

Kobus Botman (voorzitter)	niet aftredend
Femke IJsseldijk (penningmeester)	aftredend, niet herkiesbaar
Eric Vuijk (interim penningmeester)	verkiesbaar
Gezinus Schrage (secretaris)	niet aftredend
Arjan Kosten (bestuurslid)	aftredend, herkiesbaar
9. competitiezaken
10. training
11. activiteiten 2010
12. rondvraag
13. sluiting

De met (\*) gemerkte stukken zijn op te vragen bij Gezinus Schrage.

**Er is de mogelijkheid om voorafgaand gezamenlijk te eten en na afloop te bowlen.**

**Het eten, spider grillen, begint om 18.30 uur.**

**Na de vergadering kan er gebowled worden.**

**Kosten bedragen 10.00 euro (voor niet leden, introducés: 28 euro), te betalen op de avond zelf. Twee consumpties worden u aangeboden, de rest is voor eigen rekening.**

**Aanmelden en doorgeven menukeuze voor 20 maart bij het secretariaat, Gezinus Schrage.**

**De aanmeldingsbon voor deelname aan het diner staat op de achterste pagina**

# BOWLING de Kruit molen



OF MET VRIENDEN OF  
FAMILIE  
GEZELLIG EEN UURTJE  
BOWLEN

VOOR AL UW FEESTEN,  
PARTIJEN EN BRUILOFTEN  
IN ONS SFEERVOLLE  
GRAND CAFÉ



TEL: 0118-634862  
FAX: 0118-642782  
[WWW.BOWLINGDEKRUITMOLEN.NL](http://WWW.BOWLINGDEKRUITMOLEN.NL)  
[INFO@BOWLINGDEKRUITMOLEN.NL](mailto:INFO@BOWLINGDEKRUITMOLEN.NL)

## Even voorstellen

Mijn naam is Eric Vuijk. Ik ben 44 jaar, geboren en opgegroeid in Goes. Na wat rondzwerven ben ik in Middelburg beland en daar lid geworden van Sinar 75.

Ik werk in het onderhoud bij Arkema Vlissingen BV, een petrochemische fabriek in Vlissingen-Oost met zo'n 100 werknemers. Bij Arkema maken ze vooral halffabrikaten (grondstoffen) om kunststoffen zoals PVC sterker en beter bestand tegen veroudering, door zon, te maken.

Ik heb 2 kinderen, Matthijs en Simone die beide op het Nehalennia zitten en konijn Ko. Ik woon vlakbij de Jumbo in de wijk Klarenbeek.

Ik hou van sporten en klussen. Sporten als badminton maar ook windsurfen, fietsen, volleybal en tennis doe ik graag.



Momenteel heeft Sinar geen penningmeester. Om het gat op te vullen vervang ik tijdelijk Femke. Tot aan de ledenvergadering heb ik dan de tijd om te kijken of ik het leuk vind om penningmeester te zijn, de leden van het bestuur kunnen dan zien of ik het goed doe. Wie weet dat ik straks officieel penningmeester wordt. Ben trouwens in de jaren 90-tig al een tijdje secretaris van Sinar geweest!



Sinar heeft een goede financiële basis. Wel zie je de inkomsten afkomstig van leden dalen omdat het ledenaantal daalt. Daar ligt een schone taak om in de toekomst de uitgaven gelijk te houden aan de inkomsten. De komende weken zal ik nagaan of alle contributie in 2009 betaald is.

Als er vragen zijn kunnen jullie me een mail sturen op [fam.vuijk@versatel.nl](mailto:fam.vuijk@versatel.nl) of bellen op 0118-637116.

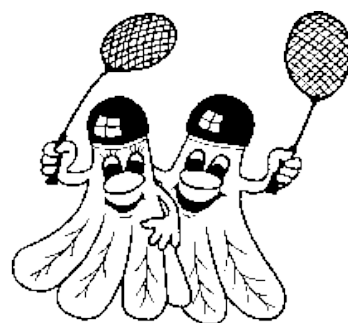
Tot horens of ziens,  
Eric

## Het badminton ABC

In deze Shuttlepraet het vervolg van het badminton ABC. Lees nu welke onderwerpen aan bod komen en raad weer mee naar de volgende onderwerpen van het badminton ABC. Heb je het ook al geprobeerd op de speelavond? Stuur je reactie naar het mailadres van ons secretariaat.

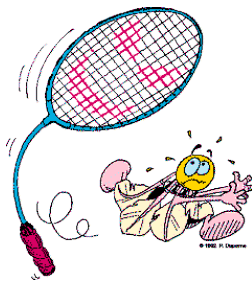
### D > Dubbelspel.

Eén van de spelvormen van het badminton het meest door ons gespeeld. We beperken ons tot het mannen- en vrouwendubbel. Gemengd dubbel volgt later in het alfabet. Het dubbelspel is ook de meest aantrekkelijke spelvorm om te zien. Kenmerkend zijn o.a. de lange rallies, het snelle spel, de flitsende reacties en de toegepaste tactiek. Aan de basis hiervan ligt o.a. kennis van het dubbelspel en goede afspraken met je dubbelpartner. Door vooraf samen te bepalen welke wedstrijd tactiek toe te passen (aanvallen of verdedigen), weet je allebei hoe te staan en te handelen in elke wedstrijd. Als je aanvallend speelt (zie inhoud letter A) is de opstelling voor/achter op de middenlijn. Zolang als de aanval wordt voortgezet, blijft deze opstelling ongewijzigd. Uitgangspunt: er wordt vaak kort aan het net (of half veld) verdedigd door de tegenstander (bijv. door een te harde smash waardoor er niet anders gereageerd kan worden of juist een bewuste netdrop om te proberen de aanval over te nemen). De voorste speler neemt het voortouw om de aanval voort te zetten en deze korte netreturns of half veld geslagen shuttles af te maken. De achterste speler komt in actie wanneer er hoog naar achteren wordt verdedigd door de tegenpartij. Aandachtspunt voor beide aanvallers in deze opstelling zijn de zijkanten (links en rechts). Tip: door als voorste speler goed te kijken vanuit welke kant (links of rechts) door de partner wordt aangevallen, kun je ook rekening houden met de kant waaruit verdedigd gaat worden. Om zo te proberen de aanval voort te zetten. Deze opstelling in het dubbelspel (voor/achter) wijzigt zich (naast elkaar) wanneer één van de spelers gaat verdedigen (zie inhoud letter A). Door de shuttle nu omhoog te spelen wordt de tegenstander de gelegenheid te geven om aan te vallen. Dan moet er zoveel mogelijk veld worden verdedigd en wisselt de opstelling van het aanvallende duo; elke speler neemt een vak voor zijn/haar rekening en is verantwoordelijk voor elke shuttle dat vak. Zolang als er wordt verdedigd blijft deze opstelling ongewijzigd. Aandachtspunt voor beide verdedigers in deze opstelling is het midden (shuttles rond de middenlijn). Tip: door af te spreken wie het eerst slaat bij een bal in het midden, kun je erger voorkomen. Ultieme situatie; beide dubbels staan in een voor/achter opstelling (neutraal) tegenover elkaar. De meest toegepaste service in het dubbelspel is de korte onderhandse netservice (zowel forehand als backhand). Dit is heeft te maken met het kleinere servicevak, opstelling van de spelers en de tactiek. Door kort, laag te serveren (aanvallen), de tegenstander te dwingen de shuttle omhoog te spelen (verdedigen) en van daar uit weer aan te vallen en te scoren. Tevens blijft de opstelling van het serverende duo ongewijzigd (voor/achter). Tip: ga zo dicht mogelijk tegen de servicelijn staan (T-stuk) en richt op het punt (T-stuk) daar schuin tegenover. Zo kun je kort en aanvallend serveren.



## E > enkelspel

Dit is één van de zwaarste spelvormen van badminton. Wellicht ook de meest uitdagende spelvorm om te doen. Je bent helemaal alleen verantwoordelijk voor je eigen spel en je hebt het ook helemaal alleen gedaan bij winst of verlies. Aan de basis ligt o.a. een goed fysiek, een uitgebreid arsenaal aan slagen en een goed loopvermogen. Door het "grotere" veld wordt er een behoorlijke aanslag gedaan op de fysieke gesteldheid van de speler. Naast een goede conditie is goed loopwerk ook een vereiste. Zoals vaak, een kwestie van veel trainen. Verder is het handig om vooraf een wedstrijdplan te maken (welke aanvallende slagen beheers je, welke verdedigende slagen beheers je, welke slagen beheers je niet). Bekijk je tegenstander (welke slagen zijn goed, welke slagen zijn minder (backhand)), wat is het loopvermogen (kleine mensen bewegen vaak sneller, maar zijn sneller te passeren met een shuttle vanwege hun lengte. Lange mensen bewegen juist weer langzamer, maar zijn moeilijker met een shuttle te



passeren vanwege hun lengte). Is je tegenstander rechtshandig of juist linkshandig. Vergeet ook niet de kwaliteit van de te gebruiken shuttle (dit geldt voor alle spelvormen), is de shuttle al niet kapot, te snel, etc. Dit alles bij elkaar helpt je om een goed wedstrijdplan te bedenken en wanneer goed uitgevoerd zal leiden tot een overwinning. Tip: bekijk je tegenstander tijdens het inslaan en probeer de zwakke plekken dan al te achterhalen.

De meest toegepaste service in het enkelspel is de onderhandse enkel/lobservice. Dit heeft te maken met het grotere servicevak, opstelling van de tegenstander en de tactiek. Door de shuttle hoog achterin te serveren wordt de tegenstander gedwongen achteruit te lopen. Dit is voor veel spelers al een moeilijke hindernis; snel en goed achteruit lopen. Om dan vervolgens nog goed te kunnen terugslaan neemt het risico van een verkeerde return alleen maar toe. Tip: als je tegenstander ver achter in het veld de service afwacht, speel zo nu en dan een korte service om je tegenstander te verrassen. Door afwisseling van een lange hoge service en een korte lage service hou je de tegenstander bezig over zijn/haar opstelling in het veld en het verdere spel.

## F > forehand

Dit is het tegengestelde van de backhand (zie inhoud letter B). Dit zijn slagen zowel voor de links- als rechtshandige waarbij de rug van de hand naar achteren wijst en de voorhand (de palm van de hand) naar voren. Voorbeelden: een forehand clear, een forehand drop, een forehand smash. Door snel te bewegen en goed onder de shuttle te komen is uitvoering van een goede forehandslag mogelijk. De aangenomen houding is linkervoet voor en rechtervoet achter, linkerarm wijst naar de shuttle en de rechterarm achter de schouder. Voor de linkshandige is dit andersom. Ook belangrijk is het raakpunt van de shuttle (bijv. boven de schouder, vóór de schouder, achter de schouder), de stand van het racketblad (bijv. wijst het blad omhoog, staat het blad recht wijst het blad omlaag). Ten slotte is het op een goede manier vasthouden van het racket van grote invloed op een juiste forehandslag. Tip: door steeds dezelfde slaghouding aan te nemen voor een forehandslag (clear, drop, smash) en pas in de

uitvoering van de slag een keuze te maken, kun je de tegenstander op het verkeerde spoor zetten.

Tot zover weer het badminton ABC. Veel plezier met het lezen hiervan maar vooral met het uitproberen! Vergeet niet te raden naar de volgende onderwerpen voor de letters G, H, I en win een gratis training in het juiste onderwerp.



## JOHN-DE-WAARD

• VERKEERSINSTRUCTIE •



**Theorie en praktijkopleidingen**

**Tevens verzorgen wij:  
2 daagse theorieopleiding  
compactcursus-rijopleiding**

**Segeerssingel 84  
4337 LH Middelburg**

**0118 611206**

**06-22808116**

**[www.johndewaard.nl](http://www.johndewaard.nl)**

## **'GEEF DE SHUTTLE DOOR'**

Hierin komen Sinar leden aan bod, zodat we een klein beetje beeld krijgen van wie er schuil gaat achter het racket! In deze editie: Catharine Piek

Ik ben 47 jaar en geboren in Koudekerke. Getrouwd met Frank en we hebben een dochter (23) en een zoon(22). We wonen in Vlissingen.

### **Wat is je favoriete muziek**

Ilse de Lange en verder alles wat goed in mijn oren klinkt.

### **Heb je huisdieren ?**

Wij hebben zelf geen huisdieren, maar de honden van mijn ouders komen vaak bij ons om op te passen.(onze leasehonden)

### **Wat zijn je hobby's?**

Lange afstanden lopen, fietsen, breien, jeugdtrainen bij Sinar, waterpolojeugdtrainer bij zwemvereniging "De Stormvogel", coachen van het 10 – 12 jarige poloteam .

### **Wat eet je graag ?**

Hachee, goulash, vis, Hollandse pot.

### **Wat drink je graag ?**

Thee, een portje en in het weekend een wijntje bij het eten.

### **Wat is je goede eigenschap ?**

Klaarstaan voor anderen.

### **Wat is je slechte eigenschap?**

Reageren op anderen, zodat ze het net kunnen horen.

### **Wat is je leukste tv-programma ?**

NCIS , CSI Miami en leuke films.

### **Waar kijk je absoluut niet naar ?**

Soaps

### **Wat zou je graag nog eens willen doen ?**

Een reis door Noorwegen of naar de Grand Canyon.

### **Waar heb je een hekel aan ?**

Als er niet snel genoeg gereageerd wordt naar mijn zin.

### **Waar kan je wakker voor gemaakt worden ?**

Dat zou ik niet doen. Ik slaap namelijk graag.

De vraag die aan mij werd gesteld luidt:

### **Hoelang ben je al in het badmintonleven actief ?**

Op 7 jarige leeftijd begonnen bij Wings in Koudekerke. Na opheffen van de vereniging ben ik naar B.C.Kolibrie in Goes gegaan. Rond mijn 30<sup>ste</sup> moest ik stoppen vanwege een armblessure. Zo'n 10 jaar later weer begonnen bij Sinar.

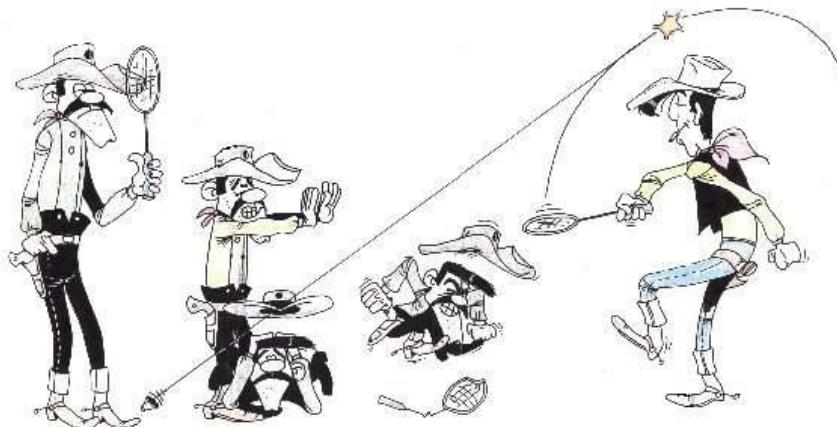
Ik geef de shuttle graag door aan **Walter Spapee**

**De vraag die ik hem zou willen stellen is:** Jij speelt ook heel wat jaartjes. Wat trekt jou aan aan dit spel?

## **Wintertoernooi**

**Voor de jeugd van Sinar op Donderdag 18 februari**

**En voor de senioren op maandag 15 februari**



*Rick Elings 1999*

**Jij komt toch ook !!!!!**

**Kijk voor meer informatie op [WWW.Sinar75.NL](http://WWW.Sinar75.NL)**



**Elke zondag geopend**

**13.00-18.00uur**



---

---

**Opgave diner ALV voor 20 maart a.s.**

Naam:.....

Introducee.....

Keuze: vlees.....

vegetarisch.....

vis.....

vis en vlees.....

Secretariaat, Gezinus Schrage, 0118 635679

Bijdrage € 10,-- voor lid, € 28,-- introducee, op de avond contant te voldoen.