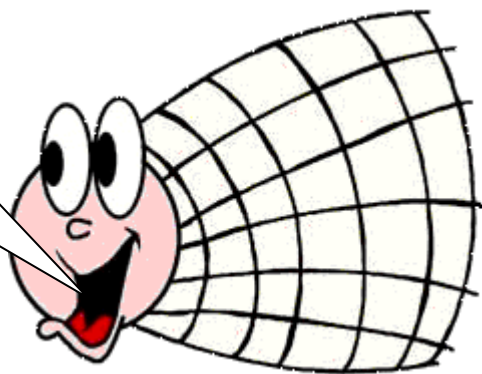


# SJUTTELPRAET BV Sinar'75

Eindelijk een keer  
rust, ze gaan bij  
Sinar'75  
badmintonnen met  
Pepernoten.



November 2009

## Bestuur

Voorzitter	Kobus Botman	tel: 0118-616724
Secretaris	Gezinus Schrage	tel: 0118-635679
Penningmeester	Femke IJsseldijk	tel:
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**  
**GP toernooi voor de jeugd**  
**Pepernotentoernooi**  
**Wintertoernooi**  
**Even voorstellen Gezinus Schrage**  
**Geef de sjuttel door**

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

Woensdag 23 december 2009  
Donderdag 24 december 2009  
Woensdag 30 december 2009  
Donderdag 31 december 2009  
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



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

Tegen mijn gewoonte in om positieve geluiden te laten horen moet ik helaas met enige droeve mededelingen beginnen.

Twee leden , Peter Heijt en Jan Louws , zijn zeer ernstig ziek en zij en hun naasten gaan een zware tijd tegemoet.

We wensen hun veel sterkte toe.

Het aantal jeugdleden heeft een enorme afname te zien gegeven en het is te hopen dat er zich weer een nieuwe lichterling aanmeld.

Het leven gaat echter gewoon door en we hopen op een goede deelname op de komende beschuitbus toernooien.

Voor de jeugd in het kader van Sinterklaas, het Pepernotentoernooi, op 3 december en voor de senioren het Wintertoernooi op 14 december.

Zowel voor de jeugd als voor de senioren nodigen we een aantal verenigingen uit om mee te doen.

De laatste keer waren er bij de senioren leden van BC Zeeland en we kregen zeer leuke reacties over het gebeuren.

Met name het gemengde niveau waardoor in een ongedwongen sfeer gespeeld werd vonden ze zeer aangenaam.

Ook het na afloop gezamenlijk nuttigen van een drankje verhoogde de sfeer nog meer.

Kortom zorg dat je er bij bent op 3 en 14 december.

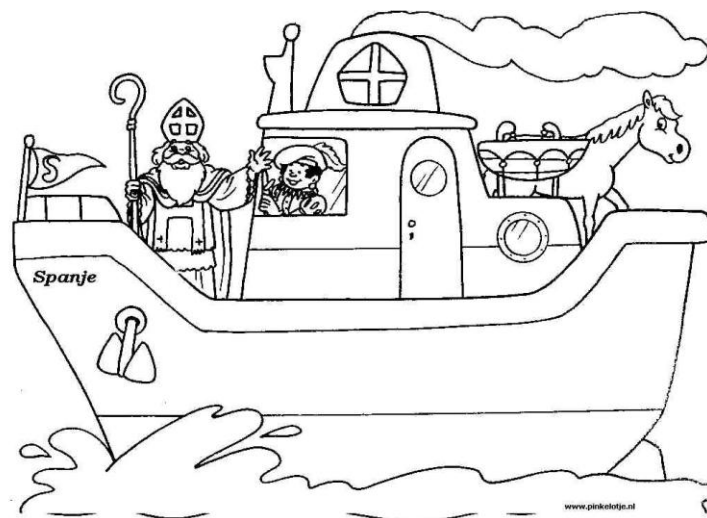
De feestdagen en 2010 naderen met rasse schreden, noteer in uw agenda dan ook onze gebruikelijke Nieuwjaarsborrel op 7 januari 2010 in de Kruitmolen.

Om 20.15 is er voor iedereen een drankje met iets erbij en kunnen we elkaar een gelukkig, gezond en sportief 2010 wensen.

Met vriendelijke groet,

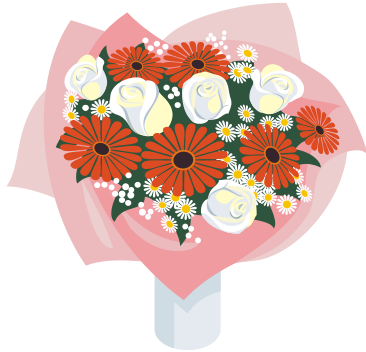
Uw voorzitter,

Kobus Botman



Beste leden (en enkele ex-leden),

Zoals jullie misschien hebben gemerkt, was de administratie enige tijd niet op orde. Gestopte leden ontvingen facturen, sommige enthousiast spelende leden juist niet. Onze excuses daarvoor. We hopen dat we het intussen hebben opgelost. Mocht er bij jou nog iets niet kloppen, laat het ons weten via [ledenadministratie@sinar75.nl](mailto:ledenadministratie@sinar75.nl).



Excuses!

**Je kunt ons helpen de taak van de penningmeester en de secretaris makkelijker te maken.** We willen je vragen:

- Wijzigingen schriftelijk of via e-mail te sturen, met duidelijke vermelding om wie het gaat.
- Een machtiging tot automatische incasso af te geven voor de contributie. (Zie volgende bladzijde.) Je vergeet dan nooit meer een factuur, je hoeft de jaarlijkse indexering zelf niet in te voeren en je voorkomt dat we met de hand moeten controleren wie (van de meer dan 130 leden!) er al betaald heeft en wie niet.

Tot slot is er een **vacature voor een penningmeester**. De huidige penningmeester is gestopt met badminton en wil daarom graag de zaken overdragen. Het is niet moeilijk, maar enige handigheid met bijvoorbeeld Excel is prettig. Houd je van puzzelen, geld uitgeven of orde en netheid dan is dit misschien een leuke klus voor je! Ben je geïnteresseerd, laat het ons even weten.

Vriendelijke groeten, ook namens de rest van het bestuur,

Femke IJsseldijk

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

Hierin komen Sinar leden aan bod, zodat we een beeld krijgen van wie er schuil gaat achter het racket!

Mijn naam is Gezinus Schrage. Ik ben 50 jaar geleden geboren in Veendam, opgegroeid op een boerderij in Kiel-Windeweer en in 1981 voor het werk terecht gekomen in Middelburg. Ik ben werkzaam bij de Provincie Zeeland op het gebied van bodemsanering. Buiten het werk vrij actief in het vrijwilligerswerk (speeltuin Meiveld, bomen knotten, badminton) en sport ik veel (badminton, volleybal en tafeltennis).

---

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

Jaren 70-80 muziek (ABBA) en Nederlandstalige luisterliedjes.

### **Heb je huisdieren ?**

Ik heb geen huisdieren. Geen tijd voor.

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

Lezen, actief bezig zijn.

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

Pasta-schotels en een goede loempia.

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

Café macchiato en na het sporten een pilsje

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

Niet passief aan de zijlijn staan.

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

Soms te veel hooi op de vork nemen. Moeilijk nee kunnen zeggen.

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

Sportprogramma's en documentaires.

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

Kook- en klusprogramma's.

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

Geen idee, ik ben snel tevreden en hou niet zo van reizen.

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

Passieve personen die het achteraf altijd beter weten.

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

Nergens voor. Ik val moeilijk in slaap en ben dus blij dat ik eindelijk slaap.

---

De vraag die aan mij werd gesteld luidt:

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

Ik heb in 1990 voor het eerst gebadmintond en ben direct lid van Sinar '75 geworden. Vanaf 1991 jeugdbegeleider. Vanaf 1993 secretaris en vanaf 1995 ook actief voor badmintonnend Zeeland.

---

Ik geef de shuttle graag door aan **Catharina Piek**

### **De vraag die ik haar zou willen stellen is:**

Jij geeft nu training aan de jeugd. Hoe actief was jij in de sport tijdens jouw jeugdleeftijd ?

# **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)**

SINAR75  
PEPERNOTENTIJD  
3 december



# Het badminton ABC

In deze Shuttlepraet wordt een begin gemaakt aan het ABC van badminton. Het doel is om jullie wat meer bij te brengen over onze mooie sport en het eigen spelplezier te vergroten. Een en ander is gebaseerd op persoonlijke ervaringen uit training en competitie.

## A > Aanvallen.

Door aanvallend spel neem je het initiatief in een wedstrijd en kun je daardoor proberen direct punten te scoren met als uiteindelijk doel de wedstrijd te winnen. Dit kan je o.a. bereiken door de shuttle naar beneden te slaan in het veld van je tegenstander. Bijvoorbeeld de smash, de bovenhandse drop, de dab (korte actie uit de pols om een shuttle aan het net af te tikken). Door de shuttle vlak te spelen en niet met een boog richting het plafond is ook aanvallend. Denk hierbij o.a. aan een bovenhandse clear (harde slag vlak over je tegenstander), een drive (harde slag vlak over het net) en een netdrop (zachte "slag" kort over het net). Nadeel van aanvallend spelen is het verhoogde risico (uitslaan, in het net slaan) en dat het de snelheid van het spel vergroot. Tip: als je goed kunt aanvallen dan hoeft je ook minder te verdedigen en heb je de wedstrijd al bijna in de tas.

## B > Backhand.

Dit zijn slagen die aan kant van de rug (back) van je hand worden uitgevoerd. Dit kan zowel onderhands worden uitgevoerd (bijv. een lob) als bovenhands (bijv. een drop). Voor velen een moeilijk aan te leren en maar goed uit te voeren slag. In een wedstrijd vaak uitgebuit door de tegenstander als zwakke plek. Een goede backhand is een combinatie van o.a. op tijd vertrekken naar de shuttle, goed voetenwerk, juiste houding om te slaan, timing en de juiste greep van het racket. Tip: door zoveel mogelijk de shuttle te spelen in het veld tegenover je eigen forehand, dus recht naar voren, kun je de druk op de eigen backhand verminderen.

## C > Cross.

Dit zijn slagen die kruislings over het net worden gespeeld. Hiermee kun je de tegenstander verrassen zodanig dat er een punt uit kan worden gescoord. Alle slagen die met een forehand of backhand kunnen worden uitgevoerd, kunnen ook cross worden geslagen. In plaats dat shuttle rechtdoor wordt gespeeld, wordt door de stand van je racketblad te wijzigen (in de richting waarvan je wilt slaan) de shuttle kruislings over het net gespeeld. Denk aan cross netdrop (bijv. van rechtsvoor aan het net naar linksvoor aan het net), cross smash (bijv. van uit het rechtervak slaan in het linkervlak van de tegenstander). Tip: door bijvoorbeeld in een wedstrijd twee keer achter elkaar rechtdoor te smashes, de derde keer cross te smashes kun je de tegenstander hiermee verrassen en een punt scoren.

Tot zover de eerste 3 letters van het badminton ABC. In de volgende Shuttlepraet de letters D, E, F. **Wie raadt de volgende onderwerpen voor de letters D, E en F. Stuur je antwoord per e-mail naar ons secretariaat, [www.sinar75.nl](http://www.sinar75.nl), en win een gratis les van een of meer juist gekozen onderwerp.**

# SINAR75 WINTERTOERNOOI

*14 december*

Voor alle senioren  
van Sinar!



CHECK [WWW.SINAR75.NL](http://WWW.SINAR75.NL)  
*is komt toch ook?*

Secretariaat:  
F.G. Alemanstraat 4  
4336 BL Middelburg  
(0118) 63 56 79  
**www.sinar75.nl**  
ING-bank 3708322



badminton vereniging  
**SINAR '75**

## Machtiging voor automatische incasso

voor leden die nu nog een factuur krijgen

Lidnummer \_\_\_\_\_  
Naam \_\_\_\_\_  
Adres \_\_\_\_\_  
Postcode \_\_\_\_\_  
Woonplaats \_\_\_\_\_  
Geboortedatum \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer vast \_\_\_\_\_  
Mobiel nummer \_\_\_\_\_  
E-mailadres \_\_\_\_\_  
Aanhef  De heer  
 Mevrouw

**Naam rekeninghouder** \_\_\_\_\_  
**machtigt hierbij Badmintonvereniging Sinar '75 te Middelburg de**  
**contributie te innen via automatische incasso.**  
**(Post)bankrekeningnummer** \_\_\_\_\_  
**Plaats waar de rekening loopt** \_\_\_\_\_

**Handtekening rekeninghouder** \_\_\_\_\_  
**Plaats** \_\_\_\_\_  
**Datum** \_\_\_\_\_

---

**In te vullen door administratie**  
Ingekomen d.d. \_\_\_\_\_  
Gezien penningmeester \_\_\_\_\_  
Gezien secretaris \_\_\_\_\_



# 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)