

SJUTTELPRAET BV Sinar'75



Najaar 2011

Bestuur

Voorzitter	Kobus Botman	tel: 0118-616724
Secretaris	Gezinus Schrage	tel: 0118-635679
Penningmeester	Eric Vuijk	tel: 0118-637116
Competitiezaken	vacature	tel:
Leden	vacature	

Samenstelling Sjuttelpraet: Wim v.d.Woestijne

Website: www.sinar75.nl

E-mail: info@sinar75.nl

Met in deze sjuttelpraet

Van de bestuurstafel
Herfsttoernooi
Badminton ABC
Geef de sjuttel door
Ledenwerfactie
Jeugdportfonds

Maar eerst de dagen dat er geen badminton is

In 2011
Woensdag 26 oktober
Maandag 26 december
Woensdag 28 december

In 2012
Woensdag 4 januari
Woensdag 22 februari
Donderdag 5 april
Maandag 9 april
Maandag 30 april
Woensdag 2 mei
Donderdag 17 mei

Laatste speeldag voor de woensdag is 30 mei.
Laatste speeldag voor de maandag is 25 juni
Laatste speeldag voor de donderdag is 28 juni

Van de bestuurstafel

De vakanties zitten er voor het grootste deel op en hier is hij weer.

We zijn inmiddels een aantal weken aan het spelen en ook de competities zijn weer begonnen.

We doen dit najaar niet mee op het hoogste heren nivo van het district Zuidwest maar wel in de dubbelcompetitie, bedrijfscompetitie en de jeugdcompetitie.

Na de vakanties zien we gelukkig ook nieuwe gezichten bij de senioren. Bij de jeugd is er ook toeloop zodat we t.o.v. vorig jaar ca 15 leden meer hebben hetgeen goed is voor de club.

We hebben voor komend seizoen een aantal plannen om iedereen te plezieren en om nog meer leden te werven.

We hebben uiteraard de gebruikelijke beschuitbustotoernooien. De flyer voor de eerste kan je in de Sjuttelpraet zien.

Verder zijn we van plan een familie / invitatie "toernooitje" op 24 november te organiseren voor de jeugd.

Ook proberen we badminton fitness te starten, een uurtje badminton zumba o.i.d.

We gaan dit de komende periode verder uitwerken.

Iets anders is de ledenwerf actie die verderop in de Sjuttelpraet wordt uitgelegd.

Een dankzij de penningmeester, Eric Vuijk, zeer leuke actie waarvan we veel verwachten!

Met vriendelijk groet,

Uw voorzitter,

Kobus Botman

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



Elke zondag geopend

13.00-18.00uur

pot
voorjaar 2011

SINAR75 HERFSTOERNOOI

24 oktober

Voor senioren
recreant en competitie­speler

CHECK WWW.SINAR75.NL

jij komt toch ook?

19.45 uur in de Kruitmolen

Het Badminton ABC

Na de zomervakantie zijn we als vereniging weer lekker aan het badmintonnen geslagen. Dat zal weer wennen geweest zijn. In ieder geval pakken we nu ook weer de draad op met de laatste letters van ons badminton ABC. Lees weer mee met de letters **T**, **U** en **V**.

T staat voor **tactiek**. Zoals in elke sport is een plan om je tegenstander te verslaan belangrijk. Hoe hoger het spelniveau, hoe belangrijker deze tactiek wordt. Door vast te houden aan de tactiek wordt vaak het gewenste resultaat bereikt. Hierdoor blijft men geconcentreerd op de wedstrijd, heeft men minder last van externe factoren of andere tijdelijke tegenslag. Bepalende factoren voor het kunnen toepassen van tactiek is het fysiek en de techniek van de betreffende speler en het eigen denkvermogen hierin. Denk bijvoorbeeld ook aan op wedstrijdnivo het kunnen opvolgen en uitvoeren van aanwijzingen door een coach.

Om een klein begin te maken met tactiek is het al goed om te kijken naar je tegenstander(s), bijv. tijdens het inslaan voor een wedstrijd. Wat is het fysiek van je tegenstander (klein postuur of groot postuur), hoe beweegt hij/zij over de baan (snel of langzaam), hoe is de techniek van de tegenstander (soepele forehand of moeilijke backhand), hoe is de conditie van de tegenstander. Kortom, er valt veel te ontdekken bij de tegenstander en op basis hiervan probeer je een tactiek te bepalen voor de wedstrijd. Door tijdens de wedstrijd de zwakke punten die bij de tegenstander zijn ontdekt te bestoken en je eigen sterke punten te gebruiken, heb je een eenvoudige tactiek om het gewenste resultaat te kunnen behalen. Tip: door tijdens het spel goed te letten op de lichaamspositie en racketpositie van de tegenstander, kun je leren te anticiperen op de slagen van de tegenstander. Zo ben je steeds een stapje voor.

U staat voor **uithoudingsvermogen**. Inmiddels is elke badmintonspeler er van overtuigd hoe vermoeiend een potje badminton kan zijn en hoe belangrijk het uithoudingsvermogen is in het behalen van het gewenste resultaat. Er is dan ook heel veel onderzocht en te lezen hoe hiermee om te gaan. Denk hierbij aan bijv. hardlopen (duurloop en interval), krachttraining (rug, buik en beenspieren), gerichte slagentraining, etc. Afgezien hiervan is het belangrijk om tijdens een wedstrijd de eigen gesteldheid in de gaten te houden. Wanneer een speler een goed uithoudingsvermogen heeft en dit ook tijdens een wedstrijd ervaart, dan zal er door deze speler doorgaans in een hoog tempo worden gespeeld. Veel aanvallende slagen (smashes, drops), veel spreiding (langs de lijn en crossslagen), hoog tempo (weinig tijd tussen de volgende services). Het tegenovergestelde hiervan zal zijn dat er wordt geprobeerd om de rallies kort te houden (sneller scoren), laag tempo (meer tijd nemen voor de service), meer verdedigende slagen (zelf meer tijd voor de volgende slag), etc. Belangrijk is in ieder geval om slim om te gaan met de eigen uithoudingsvermogen en je spel hierop af te stemmen. Tip: probeer na elke intensieve rally (verhoogde hartslag) net iets meer "rust" te nemen voordat de volgende rally begint. Ingeval van een dubbelspel, let hierbij dan ook op je partner.



V staat voor **voetenwerk**. Veelvuldig is bij het samenstellen van dit alfabet het voetenwerk ter sprake gekomen. Immers een belangrijke voorwaarde om een slag goed te kunnen uitvoeren tijdens het spel, is het op tijd zijn bij de shuttle. Dit betreft niet alleen de snelheid maar ook het in balans zijn om de slag goed uit te kunnen voeren. Ook wat voetenwerk betreft is er veel onderzocht en te lezen wat hierin het beste werkt. Het gaat dan ook te ver om hierop verder in te gaan. Belangrijk is in ieder geval dat de eerste stappen snel en krachtig worden uitgevoerd (bijv. voerspanningssprong), balans wordt gecreeërd met de laatste stap alvorens er wordt geslagen (risico van een verkeerde uitvoering van de slag) en het geheel van passen ritmisch wordt uitgevoerd, denk aan dansen maar dan op een badmintonveld (het ritme zorgt voor een regelmatige ademhaling en is dan beter vol te houden). Een voorwaartse beweging na de slag (richting het net) zorgt mede voor een juiste balans voor het lopen. Naar voren lopen richting het net of naar de zijlijnen gaat makkelijker dan het achteruit lopen. En dan spreken we nog niet over het slaan van de shuttle. Tip: oefen het voetenwerk op het speelveld zonder shuttle en speel een denkbeeldige wedstrijd waarbij je alle hoeken van het speelveld te zien krijgt.

Dit was weer het badminton ABC. Veel plezier met het lezen of misschien wel het uitproberen op de speelavond.

'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: **Hiddo Francke**

Ik ben 34 jaar Ik woon in Vlissingen en ik ben werkzaam in de staalbouw bij Hillebrand constructie in Middelburg

Wat is je favoriete muziek?

Van alles eigenlijk van dance to rock hangt af van de stemming

Heb je huisdieren?

Nee

Wat zijn je hobby's?

Badmintonnen, fotograferen en reizen



Wat eet je graag?

Ik lust bijna alles. Maar het Srilankaanse eten wat mijn schoonzusje maakt is toch wel favoriet.

Wat drink je graag?

Koffie, chocolademelk, frisdrank en bier

Wat is je goede eigenschap?

Altijd klaar staan voor familie en vrienden

Wat is je slechte eigenschap?

Ik kan soms wel eens een beetje ongeduldig zijn.

Wat is je leukste tv-programma?

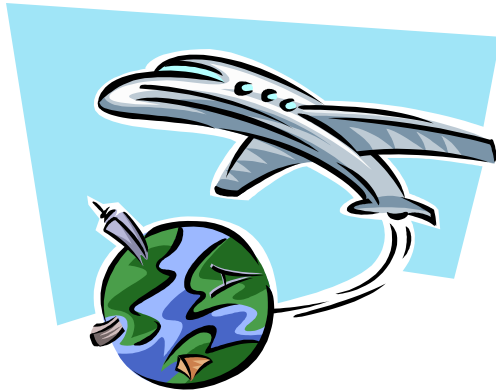
Ik heb niet echt een favoriet tv programma. Ik kijk graag naar reisprogramma's en National Geographic.

Waar kijk je absoluut niet naar?

Soaps en lingo

Wat zou je graag nog eens willen doen?

Ik zou nog wel eens een wereldreis willen maken.



Waar heb je een hekel aan?

Achterbaksheid en vals spelen.

Waar kan je wakker voor gemaakt worden?

Ik word liever niet wakker gemaakt.

Hoelang ben je in het badmintonleven actief?

Ik ben al sinds 1990 actief bij Sinar.

De vraag van Jolanda aan Hiddo is: Wat is je levensmotto?

Mijn levens motto is gewoon lekker genieten van het leven.

Ik geef de shuttle door aan **Jeroen Stadhouders**

De vraag die ik hem zou willen stellen is: Waarom ben jij gaan badmintonnen?

Ledenwerfactie

De ledenwerfactie is als volgt.

Een lid brengt een nieuw lid aan.

Als dit nieuwe lid een jaar lid blijft behoeft de aanbrenger één kwartaal contributie niet te betalen.

Zowaar zeer lucratief.

Als je vier leden aanbrengt kan dat dus een jaar contributie schelen.

Een paar spelregels worden wel gehanteerd.

- Het lid mag maar eenmaal aangebracht worden.
- Als een jeugd lid een lid aanbrengt geldt hetzelfde.
- Als een senior lid een jeugd lid aanbrengt krijgt deze senior een kwartaal jeugdcontributie.

Dus een **oproep** voor alle leden: **Leden aanbrengen**



Jeugdsportfonds

Het Jeugdsportfonds stelt kinderen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar in staat om te sporten.

Het fonds is er voor ouders met kinderen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar van wie het inkomen maximaal 120% van het sociaal minimum (ook wel bijstandsnorm genoemd) is en voor ouders voor wie een schuldsaneringstraject loopt.

Het bedrag van de bijstandsnorm vindt u [hier](#).

U krijgt vanuit het fonds een vergoeding die u in staat stelt uw kinderen te laten sporten.

Het Jeugdsportfonds betaalt de contributie rechtstreeks aan de sportvereniging. Daarnaast is er, afhankelijk van de hoogte van de contributie, nog een tegemoetkoming beschikbaar voor sportkleding en sportmaterialen. Deze tegemoetkoming krijgt u in de vorm van een tegoedbon. Op de bon staat vermeld waar deze kan worden besteed. Aan u als ouder/verzorger wordt geen geld uitbetaald.

Het Jeugdsportfonds betaalt contributies voor bijna alle sporten.

Voor de volgende activiteiten wordt geen tegemoetkoming verstrekt:

- fitness en andere commerciële sportactiviteiten
- reguliere zwemles (valt binnen het lespakket op de basisschool)
- scouting

De hoogte van de vergoeding is maximaal € 225 per jaar voor contributie, sportkleding en sportmaterialen.

Dit bedrag geldt voor 2010 en kan jaarlijks wijzigen.

De aanmelding voor deelname aan het Jeugdsportfonds loopt altijd via een instantie.

De Sociale Dienst Walcheren (SDW) neemt bijvoorbeeld contact met u op over een mogelijke aanmelding bij het Jeugdsportfonds. Ook kunt u de tegemoetkoming zelf aanvragen door het invullen van [dit formulier](#). De SDW verzorgt dan de aanmelding. Van het Jeugdsportfonds krijgt u schriftelijk bericht over de aanmelding.

Ook kunt u zelf met de SDW via telefoonnummer 0118-432700 contact opnemen over een aanmelding. Per email is dat ook mogelijk via jeugdsportfonds@sdw.nl.

Als u geen klant van de SDW bent, kunt u terecht bij de onderstaande organisaties als u daar klant of lid van bent:

- de sportvereniging
- Stichting Jeugdzorg Zeeland, Roozenburglaan 89, Middelburg 0118- 677600
- Stichting Agogische Zorgcentra Zeeland, Park Veldzicht 43, Middelburg 0118-635510
- Stichting Leergeld Walcheren, Postbus 5027, 4380 KA Vlissingen 0118-418930
- Stichting Vluchtelingenwerk, Segeersweg 46, 4337 LD Middelburg 0118-633500

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
INFO@BOWLINGDEKRUITMOLEN.NL**