

Badmintonclub Hoogerheyne slaat door:

“Intensieve full body workout”

Badminton, dat kennen we vooral als tijdverdrijf op de camping. Als het niet te hard waait, de enige overgebleven shuttle niet is gescheurd en de rackets niet al te krom zijn, dan willen we nog wel eens een paar keer overslaan. Maar als je denkt dat het er zo aan toegaat op Badmintonclub Hoogerheyne, dan heb je het natuurlijk mis. Badminton, dat is een Olympische sport en de topatleten die het bedrijven, bewegen zich snel en behendig over het veld om de tegenstander vervolgens met een shuttle-snelheid van soms 340 kilometer per uur te bestoken.

Toegegeven, dat is nou ook weer niet het niveau van de club, maar er wordt op donderdagavonden fanatiek getraind en gespeeld in de sporthal in Heino. Onder leiding van trainer Job van Dijkhuizen krijgt de jeugd uitleg over grip en looptechniek en kunnen de senioren hun techniek bijspijkeren. “Een hele leuke sport die je er heel makkelijk bij kunt doen”, concluderen bestuursleden Hannie Wilbrink en Dirk-Jan Slotman. “Het valt goed te combineren met andere sporten of met activiteiten zoals muzieklessen. Je bent bovendien niet veel geld kwijt aan lidmaatschap en materiaal!”

Intensief

Hannie: “De sport heeft misschien niet zo’n hippe uitstraling, maar dat is eigenlijk niet terecht. Speel je een potje

badminton, dan doe je een full body workout, zo intensief is het.” “Daarnaast is een specifieke techniek vereist”, zegt Dirk-Jan. “Je hoeft niet hard te slaan; als je de duim goed plaatst en de juiste polsbeweging maakt, kun je toch een keiharde smash geven.

“Al vanaf 6 jaar kun je bij Badmintonclub Hoogerheyne terecht. Spelenderwijs leer je razendsnel de techniek in de training tussen 18.30 en 20.00 uur. De senioren spelen tussen 20.00 en 22.00 uur op recreatieve basis zonder begeleiding. Meestal worden er dubbelpartijen gespeeld op de zeven velden. Er zijn spelers van verschillende niveaus aanwezig, van beginners tot competitiespelers. Ongeacht je eigen niveau kun je altijd meespelen op een van de velden. Binnenlopen om eens mee te spelen of om eerst te kijken

mag altijd. Ga je het proberen, dan speel je de eerste drie keer gratis mee en kun je gebruik maken van de rackets van de club. Sportkleding en -schoenen is alles wat je verder nodig hebt. Nieuw is de workout voor de senioren. Dirk-Jan: “In de loop van de avond, bijvoorbeeld als je even geen potje speelt, kun je je aansluiten bij de trainer om aan je techniek te werken.

Dat is vrijblijvend en voor ieder niveau. Nieuwe leden worden ook in de workout-sessies begeleid.” Plezier in de sport staat voorop. Hannie: “Badminton is ook erg gezellig. Er is altijd tijd en ruimte voor het sociale aspect, dat vinden we heel belangrijk.”

In aangepaste vorm mag er momenteel wel worden gespeeld. Kijk op bchoogerheyne.nl voor de actuele maatregelen rondom corona en alle verdere informatie.