

De Zweetdruppel

Beste clubleden,

Allereerst hopen wij dat iedereen in goede gezondheid verkeert.

Ja, hoe kunnen we dit jaar samen pakken.

Het is voor iedereen denk ik wel een behoorlijk bewogen jaar geweest.

Sportief gezien is het dit jaar ook behoorlijk beperkt geworden door Corona.

Zaten we tijdens de eerste lock down al enkele maanden zonder onze mooie sport, gebeurde dit weer het einde van 2020 en vooralsnog ook nog tot 19 januari 2021.



De ALV heeft hierdoor ook nog niet plaats gevonden, wat wij wel jammer vinden om de huidige stand van zaken te kunnen delen met iedereen en samen een paar knopen door te kunnen hakken.

Laten we hopen dat 2021 voor iedereen een gezond en sportief jaar mag worden en laten we daarbij ook maar buiten de velden gepaste afstand hanteren.

Gr. Bestuur OBV

Hallo allemaal,

www.kooskluytmans.nl

Auping Original: De perfecte basis!



auping
Auping nights, Better days

KK
Koos Kluytmans

GRATIS Piestoor van Beugenstraat 35 5061 CR OISTERWIJK tel. 013-5284815 e-mail: info@kooskluytmans.nl

Ik hoop dat jullie allemaal gezond zijn en blijven.

Helaas is het stil in de sporthal en ook op financieel gebied is het daardoor rustig.

Geen badminton betekent ook geen nieuwe leden, maar ook geen leuke activiteiten zoals een borrel, dagje op pad met de jeugd of bowlen met de volwassenen. De zaalhuur moeten wij helaas wel gewoon voldoen. Het is nog niet bekend hoe we hiervoor gecompenseerd zullen worden. Zodra we hier meer over weten, zullen we jullie informeren.

Ondanks Corona hebben we EUR 143,10 opgehaald met de Grote clubactie. Hartelijk dank voor alle kopers en verkopers!

Hopelijk mogen we later dit seizoen weer de baan op en kunnen we in het nieuwe seizoen ook weer iets leuks organiseren.

Tot die tijd blijf gezond!

Groeten,
Eveline

Trainingsoefeningen om toch bezig te zijn met onze mooie sport badminton

Dagelijkse oefeningen die je gewoon thuis kunt doen (gezellig met de hele familie) om badminton-fit te blijven:

- **30 seconden** touwtje springen op 2 benen.
Om de dag met 5 seconden verlengen;
- **15 seconden** touwtje springen op linkerbeen.
Om de dag met 3 seconden verlengen;
- **15 seconden** touwtje springen op rechterbeen. Om de dag met 3 seconden verlengen;
- Split step en uitstap naar rechtsvoor, meteen weer terug, split step en uitstap naar linksvoor en meteen weer terug. **10 keer herhalen** (dus 20 uitstappen totaal);
- Sta op de onderste traprede, spring omhoog en kom neer in een squat (=gehurkt). **10 keer, 3 herhalingen;**
- Vervolgens rekken op de onderste traprede: zet je bal van je linkervoet op de trede (je hiel is dus los), veer iets omhoog en laat je hiel langzaam zakken. Doe dit **10 keer en herhaal met je rechtervoet;**
- **10 lunges** op de plaats, linkerbeen voor, herhalen met rechterbeen voor. **3 keer herhalen**, dus 30 lunges totaal (heb je de ruimte dan 'walking lunges');
- **10 keer** kikkersprongen, goed uitstrekken als je de lucht in gaat;
- Met je vader/moeder/broer/zus buikspieroefeningen door middel van de benen wegduwen (1 op de rug met benen omhoog, de ander duwt ze naar beneden) **10 keer, 3 herhalingen;**
- De [Superman](#) **3 keer 15 seconden;**
- **3 keer 25 seconden** muurzitten;
- Vervolgens rekken/strekken. Vergeet niet je schouders en je rug (met gestrekte benen je handen naar de grond brengen);
- Hooghouden forehand/backhand/hit the wall, etc. kan ook allemaal thuis. **Zie de filmpjes hieronder;**
- Met een gewichtje in je hand kan je je pols trainen, gewoon op en neer bewegen, afwisselen onderhands en bovenhands. Met in een grote bol sokken knijpen train je je 'knijpkracht';
- Ook op het [YouTube-kanaal](#) van Daisy Bommeleyn (voormalig Eredivisie-speelster) zijn een aantal oefeningen te vinden. Hier zie je ook topbadmintonner Jelle Maas aan meewerken.

