

# De Zweetdruppel

Beste Sportievelingen,

Het lijkt al weer een eeuwigheid geleden dat we op de baan hebben gestaan om onze mooie sport te kunnen beoefenen. En warempel het is al weer een eeuwigheid geleden, wat corona al wel niet met ons doet. Hopelijk is iedereen wel gezond of wellicht aan de beterende hand.



Er is al wel weer een klein beetje licht aan het einde van de tunnel, want de jeugd tot 27 jaar mag al weer buiten sporten. Binnen de club zijn we aan het kijken hoe we dit goed georganiseerd kunnen krijgen. Iedereen houdt de vingers gekruist dat er weer meer mogelijkheden gaan komen voor het sporten en samenkomen.

Blijf gezond en wellicht binnenkort meer nieuws

Groeten van de Voorzitter

[www.kooskluytmans.nl](http://www.kooskluytmans.nl)

*Auping Original: De perfecte basis!*



**auping**  
Auping nights, Better days

  
**Koos Kluytmans**

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

Hallo allemaal,

Helaas is de sporthal nog steeds gesloten en kunnen we niet badmintonnen. Voorlopig lijkt dat er ook niet in te zitten en daarom hebben we besloten de zaalhuur voor de rest van het seizoen te annuleren. Door de zaalhuur stop te zetten hebben we de komende maanden geen kosten en kunnen we jullie hopelijk (gedeeltelijk) compenseren voor de weken dat jullie niet konden badmintonnen. Als we hier meer over weten, dan laten we jullie dat uiteraard weten.

Zodra het weer mogelijk is om te badmintonnen, gaan we de zaal weer regelen zodat we hopelijk snel het racket kunnen oppakken. Houd hiervoor facebook, de app en/of mail in de gaten. Tot die tijd blijf gezond!

Om toch met iets positiefs af te sluiten, wil ik graag de sponsors van deze nieuwsbrief bedanken. **Ron Zwart Optiek**, **Koos Kluytmans** en **Dranella**, hartelijk dank voor jullie sponsorbijdrage ook in deze moeilijke tijd. Laten we hen ook zoveel mogelijk ondersteunen, koop lokaal!

Groeten van de penningmeester

**Badmintonspelletjes** om toch bezig te zijn met onze mooie sport.

- *Sla met een shuttle tegen de muur.* Sta op je voorvoeten en beweeg mee met de shuttle. Hoe lager je de muur raakt, hoe moeilijker de oefening wordt. Voorbeeld: 4 x 45 seconden actie, 30 seconden rust.
- *Houd de shuttle hoog, wissel af met de twee kanten van je racketblad.* Beweeg mee met de shuttle. Probeer zo vaak mogelijk hoog te houden.
- *Gooi met je racket de shuttle in de lucht en vang de shuttle op met een begeleidende beweging.* Probeer te voorkomen dat de shuttle stuitert op je blad, vang de shuttle direct op. Je kunt dit ook wiegend doen (links van je opgooien, opvangen en doorzwaaien naar rechts, daar weer opgooien en vangen, enzovoort).



## Agility

Agilityoefeningen zijn bedoeld om je wendbaarheid te verbeteren. Bij explosieve sporten zoals badminton bepaalt je wendbaarheid ook een groot deel van je snelheid. Voer onderstaande oefeningen zo snel mogelijk uit. Bij sommige oefeningen kan het handig zijn om een lijn te hanteren, plak die met tape op de grond of zoek een randje in je terras op.

- Spring met twee voeten zijwaarts op en neer over een lijn. 3 x 15 seconden uitvoeren, 15 seconden rust.
- Met je rechtervoet over de lijn, dan je linkervoet over de lijn. Dan rechts terug over de lijn en linkervoet ook. 3 x 15 seconden uitvoeren, 15 seconden rust.
- Begin met je voeten naast elkaar. Bij iedere sprong zet je ze gekruist en weer terug in de originele positie. Je kan voor- en achterwaarts kruisen, om en om. 3 x 15 seconden uitvoeren, 15 seconden rust.
- Begin met twee voeten naast elkaar, tegen elkaar aan. Spring met beide voeten naar 3 uur op een klok, dan terug. Dan naar 12 uur op een klok, dan terug. Dan naar 9 uur op een klok, dan terug. Herhaal dit. 3 x 15 seconden uitvoeren, 15 seconden rust.
- Springtouwen. 3 x 1 minuut actie, 30 seconden rust.

*Sla uw slag bij*

**DRANELLA**

**WOON- EN TUIN LIFESTYLE**

Kerkstraat 27 • Oisterwijk • 013 5219591