

Badminton; de snelste racketsport ter wereld!

Coördinatievermogen, snelheid en reactiesnelheid: qua beweging is badminton een ontzettend intensieve en dynamische sport, vol afwisseling. Juist daarom is het zo leuk! En badminton is voor jong en oud. Voor deze fantastische sport kun je terecht bij badmintonvereniging BC Vrij Uit in Heerenveen.

Wie zijn wij?

BC Vrij Uit is een enthousiaste gezellige vereniging waar niet alleen recreatief gespeeld wordt maar ook in competitieverband. Onze vereniging bestaat inmiddels bijna 50 jaar en telt 120 leden waarvan ruim 40 jeugdleden. Iedere maandagavond wordt er gespeeld in de grote hal in Sportstad Heerenveen waar we maar liefst 12 banen tot onze beschikking hebben. Je kunt bij ons vrij spelen maar ook gebruik maken van de training en competitie.

Wat doen wij?

Op maandagavond van 20.00-22.30 uur wordt er gebadmintond door de volwassenen. Je kunt er voor kiezen om de hele avond vrij te spelen. Maar wil je de techniek van het badminton helemaal onder de knie krijgen, dan kun je trainen onder begeleiding van onze ervaren trainers. Onze trainers hebben zelf op hoog niveau gespeeld. De training is van september tot en met medio april, duurt 30 minuten en is verdeeld in drie groepen: beginners, gevorderden en competitie spelers.

Wil je je krachten meten met badmintonspelers van andere clubs, dan kun je meedoen aan de competitie. We hebben dit seizoen 3 competitieteams in verschillende klassen. Het streven is om het aantal teams uit te breiden.

Regelmatig organiseren we interne toernooien. Zo hebben we o.a. het jaarlijkse paastoernooi, het kersttoernooi, het lintjes toernooi en niet te vergeten het oliebollentoernooi waarbij één van onze clubleden een grote schaal met zelfgebakken olieballen meeneemt. Daarnaast strijden onze leden ieder jaar tijdens de clubkampioenschappen om de felbegeerde bokaal.

Junioren

Ook junioren van 9 tot en met 18 jaar kunnen bij ons terecht. Op maandagavond van 18.30 tot 20.00 uur wordt de training gegeven door twee ervaren trainers en een aantal enthousiaste begeleiders. We starten met een gezamenlijke warming-up. Daarna splitst de groep zich in tweeën, afhankelijk van niveau en leeftijd. Eerst gaan we aan de slag met de techniek, daarna sluiten we de avond af met het spelen van partijtjes. Je kunt ook meedoen aan de competitie. De competitie wedstrijden vinden in het weekend plaats.

Wetenswaardigheden badminton

Je verwacht het misschien niet, maar badminton staat in de top 3 van de fysiek zwaarste lichamelijke sporten. Het is bovendien de snelste racketsport ter wereld. De snelheid van een shuttle kan 200 km per uur halen. Badminton is, na ijshockey, de meest snelle sport.