



Douglas

MAGAZINE

WWW.DOUGLAS.NL N° 01/2010

ZIN
IN NIETS
NIEUWS?

BEAUTY-TRENDS 2010

VAN CATWALK LOOKS TOT
PASTEL MAKE-UP

KATE BECKINSALE

ACTIEF



Coördinatievermogen, snelheid en reactiesnelheid: qua beweging is badminton een intensieve sport, vol afwisseling. Juist daarom is het zo leuk. Zelfs voor beginners, die lange tijd niet meer aan sport hebben gedaan, is het ideaal.



Voor fanatieke spelers is het verschil tussen een potje badminton op straat en het echte wedstrijdspel hetzelfde als een zweefvliegtuigje vergeleken met een supersonische jet. Toch kunnen ook zij niet ontkennen, dat alles is begonnen met dit brave, oude familiespelletje. Tekeningen in grotten in India en China bewijzen dat het badminton al bestond in de vroege oudheid. Aan het Franse hof vermaakte de overdadig uitgedoste adel zich met het heen en weer slaan van een vederlicht pluimpje, en sinds 1870 wordt het spel "badminton" genoemd. Toen nodigde de hertog van Beaufort gasten uit om te komen spelen op zijn residentie "Badminton House" in het Engelse graafschap Gloucestershire. Het enthousiasme zou ook behoorlijk zijn aangewakkerd doordat de hertog

Badminton is een ideale training om hart en bloedvaten in een goede conditie te houden en het is goed voor de spieropbouw van armen en benen

een paar knappe dochters had... Overigens, toen heette het spel "battledore and shuttlecock" en het werd gespeeld met een kurk, waarin veren waren gestoken. Enige tijd later,

in 1893, ontstond de eerste Engelse badmintonvereniging. Tegenwoordig zijn er meer dan 200 miljoen mensen in meer dan 150 landen, die badminton spelen. Het is de grootste en populairste racketsport.

Vrijtijdsbesteding Het voorstel ligt nu voor de hand: waarom zou u niet weer aan sport gaan doen door badminton te gaan spelen? Daar is veel voor te zeggen! Eerst de gezondheidsaspecten: badminton is een ideale training om hart en bloedvaten in een goede conditie te houden en het is ook goed voor de spieropbouw van uw armen en benen. Badminton-

adviseur Hans Werner Niesner - voormalig trainer in Oostenrijk, Duitse bondstrainer en momenteel leider van de "Badminton Academy" in Wolfsburg - zegt hierover: "Juist voor mensen, die na lange tijd weer aan sport willen gaan doen, is badminton ideaal. Het is snel aan te leren, je kunt zelf het tempo bepalen door bijvoorbeeld hoge ballen te slaan en er is geen gevaar voor blessures door contact met medespelers, zoals dat bij teamsporten het geval is." Voor de eerste uren (ongeveer tien uur is meestal wel genoeg) kunt u het best een trainer nemen, die u de slag- en looptechniek met de kleine, korte stapjes, de stops en uitvalstappen bijbrengt. "Als je de techniek beheerst, speel je zo gezond mogelijk, waardoor je het grootste trainingseffect bereikt. Zo speel je van het begin af aan succesvol en met veel plezier", zegt Niesner. Wat heeft u verder nodig: koop goede indoor-schoenen met schokdemping voor de hielen en de voorvoeten, die ook een goede zijwaartse ondersteuning bieden voor de enkels. Meestal heeft de sporthal een licht verende vloer, waardoor uw gewrichten worden ontzien. Dan heeft u een racket nodig, dat de arm zo weinig mogelijk belast. De impact van de krachtige slag op de arm moet namelijk zo klein mogelijk zijn. En that's it! Nu bent u klaar om te spelen. Dat kan bijna overal, en er zijn reusachtig veel mensen die mee kunnen doen.. Er is altijd wel een baan bij u in de buurt. "De ziektekostenverzekeraars zouden het badminton eindelijk eens moeten erkennen als een gezondheidssport", zegt Niesner. Dat komt nog wel. Want badminton is een trend!

Susanne Opalka

Illustraties: Claudia Klein

