

## **INHOUD**

1. Welkom .....	2
2. Geschiedenis van badminton .....	3
3. Een sport voor alle leeftijden.....	4
4. Materiaal en aanschaf .....	5
5. Spelregels van het badmintonspel.....	6
6. Huishoudelijke regels .....	8
7. Adviezen voor beginners .....	9
8. Bereikbaarheid Bestuur en Dorpshuis.....	10

## **1. WELKOM**

Als nieuw lid of geïnteresseerde in afd. Badminton van de omni -sportvereniging **CTO'70** ontvangt u dit boekje.

Dit boekje is bedoeld om aspirant leden te verwelkomen en enigszins vertrouwd te maken met badminton.

Het bevat, behalve de geschiedenis van de sport, ook nuttige wenken voor beginnende spelers over aanschaf van materiaal, de regels van het spel en iets over de zo belangrijke warming up.

Bovendien sluit het boekje met enkele clubregels als ook de bereikbaarheid van afdeling Badminton.

Kortom, wij hopen met dit boekje u uit te nodigen om met veel plezier bij ons te komen badmintonnen. Wij wensen u alvast heel veel spelplezier.

*Het bestuur van de Badmintonvereniging CTO'70*

## 2. GESCHIEDENIS van het BADMINTON

Het hedendaagse badminton kent een eeuwenoude geschiedenis. In de oude culturen van Oost-Azië en die van de Azteken in Mexico bestonden overeenkomstige spelen; in Europa was het spel 'pluimbal' één van de meest geliefde vrijetijdsverdriven van de Barok-adel. Zo stonden koningin Christine van Zweden en Friedrich Wilhelm van Pruisen bij hun tijdgenoten bekend als ware meesters in het spel met de gevederde bal. De economische en sociale omwentelingen aan het einde van de 18e eeuw maakten een einde aan de pracht en praal bij de hofhoudingen. Het spel met de shuttle deelde dit lot en raakte in vergetelheid.

Ironisch genoeg, was het juist iemand van adel, die medeverantwoordelijk was voor de wedergeboorte van het spel met de shuttle en racket: de eerste wedstrijd werd namelijk gespeeld op het landgoed van de Hertog van Beaufort in het Engelse graafschap Gloucestershire. Over de namen van de deelnemers van de wedstrijd en de juiste speeldatum bestaan verschillende meningen: het staat in ieder geval vast dat zeker sinds 1870 weer badminton gespeeld werd. Onduidelijk is echter wanneer de nieuwe sport onder de naam 'Badminton' algemene bekendheid kreeg. De naam zelf is afgeleid van zijn adellijke plaats van herkomst: het landgoed van de Hertog van Beaufort heet 'Badminton House'.

Vanuit het overwegend vrijetijdsspel ontwikkelde zich een wedstrijdsport, die echter tot de Engelse elite beperkt bleef. In 1893 werd de Engelse Badmintonbond opgericht. In 1899 werd er voor het eerst om de 'All England Championship' gestreden. Na de eerste wereldoorlog breidde badminton zich vooral uit naar de Engelse koloniën. In 1934 verenigden zich negen bonden, waaronder die van Engeland, Ierland, Schotland, Wales, Canada en Nieuw-Zeeland, en stichtten de 'International Badminton Federation' (IBF).

Pas na 1945 vond voor badminton de doorbraak plaats naar een sport die over de hele wereld gespeeld werd. De oorlog had het sportleven in Engeland volledig stil gelegd. Na beëindiging van de oorlog legden de Engelse bevrijdingslegers in vele landen de basis voor de populariteit van het badmintonspel. Allereerst maakten de Denen en Zweden een einde aan de traditionele suprematie van de Engelsen. Maar tegen het einde van de jaren veertig vonden de Skandinaviërs gelijkwaardige tegenstanders in de spelers van Thailand en Maleisië.

De ontwikkeling van een goedkope kunststoffen shuttle zorgde voor de verbreding van de badmintonsport in West- en Midden-Europa. Oost-Europa volgde enige jaren later. In Azië waren ondertussen met Indonesië en Japan twee nieuwe 'grote mogendheden' ontstaan. In 1958 won het Indonesische herenteam bij haar debuut de wereldtitel van de IBF voor teams en in 1966 behaalden de dames van Japan deze buitengewone prestatie bij de damesteams. In het midden van de zestiger jaren kwam daar toen de Volksrepubliek China bij, die de vakmensen uit Oost en West tot opperste verbazing bracht: de tot op dat moment volledig onbekende spelers uit China gaven tijdens een tournee door Europa de Scandinavische sterren geen enkele kans. Het mooie, met trucs doorweven spel was een snelle, harde sport geworden.

### 3. EEN SPORT VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Badminton wordt in meer dan 70 landen gespeeld en wordt daarom als een echte 'wereldsport' gezien. Het juiste aantal actieve spelers is moeilijk te bepalen; men schat ongeveer 180 miljoen. In de dichtbevolkte landen van Azië, China, Indonesië en Japan, is badminton een volkssport. In Europa werd badminton als wedstrijdsport lange tijd overschaduwd door het recreatieve familiespel op strand en camping. Veranderingen in de vrijetijdsbestedingen en een toenemend bewustzijn van de eigen lichamelijke conditie zorgde enige jaren geleden voor een beslissende wending. In het land van herkomst - Engeland - , Scandinavië, in Nederland en ook in Duitsland verliest het pijlsnelle racketspel het imago als weinig beoefende sport alleen voor het 'gewone volk' bestemd te zijn.

Het is niet moeilijk redenen voor de groeiende populariteit te vinden. De zaalsport badminton wordt niet beïnvloed door weersomstandigheden. Daardoor kan badminton enthousiast het hele jaar door beoefend worden. Bovendien is badminton als geen andere sport een spel voor iedereen:

factoren als lichaamslengte en spierkracht spelen geen beslissende rol; jeugd en volwassenen van alle leeftijden, mannen en vrouwen, ouders en kinderen kunnen bij badminton binnen hun eigen prestatievermogen plezier en ontspanning vinden.

De bedoeling van het spel is niet moeilijk, de technische en tactische basisprincipes zijn snel geleerd en men speelt al gauw een eerste wedstrijd.

Voor de ambitieuze spelers zijn er door het lichte spelmateriaal - het racket weegt maar weinig meer dan 100 gram en een shuttle niet meer dan een gewone brief - talloze spelvariaties mogelijk, waardoor veel ruimte ontstaat voor creativiteit en de fantasie.

Op het niveau van de topwedstrijdsporters is badminton een sport die zeer tot de verbeelding spreekt.

Geen wonder als men bedenkt dat de shuttle het racket bij een smash verlaat met een snelheid van meer dan 200 km/uur, een rally van meer dan 20 slagen geen uitzondering is en een wedstrijd langer dan 90 minuten kan duren.

In een tijd waarin de bewegingsarmoede en de stress de voornaamste problemen van een prestatiegerichte consumptiemaatschappij zijn geworden, treedt het aspect van gezondheid op de voorgrond.

En daarin schuilt juist de eigenlijke kracht van het badmintonspel: enerzijds worden alle belangrijke spiergroepen en gewrichten aangesproken, waardoor slijtageverschijnselen en vroegtijdige en/of ouderdomsprocessen vertraagd worden. Anderzijds hoort badminton tot de sporten waarbij het uithoudingsvermogen op de proef wordt gesteld. Bij het regelmatig beoefenen, worden het hart- en bloedvatenstelsel flink gestimuleerd. Deze combinatie van een gezondheidsbevorderende, op uithoudingsvermogen gerichte sport en een sport waarbij de spelvreugde zeer belangrijk is, maakt badminton tot een ideale sport, die men tot op hoge leeftijd kan blijven beoefenen.

#### 4. MATERIAAL en AANSCHAF

Het beoefenen van deze sport heeft tot gevolg dat er wat materiaal aangeschaft zal moeten worden. In ieder geval een racket, meestal een paar goede badmintonschoenen, misschien nog wat sportkleding.

**Kleding:** Specifieke kleding is voor badminton niet nodig. Pas voor mensen die competitie spelen zal het T-shirt van de club gedragen moeten worden. Verder is bijna elke joggingbroek, T-shirt, sportbroek, en sportsokken prima. Vóór, tussen of na het spelen zal een goed trainingspak d je tegen het snel afkoelen beschermen. Wanneer je trainingspak koopt, koop dan een pak dat ruim valt, zodat alle slag- en loopbewegingen er toch goed in uitgevoerd kunnen worden.

**Schoenen:** Van belang is ook het schoeisel. Schoenen met zwarte zolen zijn niet toegestaan omdat ze strepen afgeven op de vloer. Sportschoenen, die buiten gedragen worden of zijn, mogen ook niet. Niet elke sportschoen is geschikt voor de specifieke bewegingen van badminton. Bij het spelen op vlakke gympjes zal gauw blijken waarom. Bij het afzetten, afstoten, draaien en plotselinge veranderingen van richting hebben ze onvoldoende grip op de vloer. Uitglijden en vallen - met alle mogelijke blessures tot gevolg - is daarbij niet ondenkbaar. Schoenen die wel grip genoeg hebben zijn voorzien van een soepele zool met grof profiel met één of meer draaipunten. Te veel grip is overigens ook niet goed. Een halve maat te groot kopen is niet dom, want voeten zetten iets uit tijdens het spelen. Er zijn speciale badmintonschoenen in de handel (Yonex, Patricks), maar schoenen voor volleybal, squash en handbal voldoen ook vaak aan deze criteria (Nike, Adidas, etc).

**Racket:** Het meest essentiële materiaal is natuurlijk het racket. Er zijn honderden merken en types. Allen verschillend van materiaal, gewicht en prijs. Alle rackets zijn ongeveer 67 cm lang en wegen om en nabij één ons. De meesten bestaan uit aluminium of grafiet of combinaties daarvan. Het blad is nagenoeg overal even groot, de handvaten (grips) niet. Er bestaat helaas geen eenduidige maatgeving, dus moet een racket gezocht worden dat goed in de hand ligt. Het gewicht is daarbij wel van belang: er zijn rackets die neigen naar 'topzwaar' (voordelig bij clears en smashes) en rackets met het zwaartepunt bij het handvat (kort en subtiel spel). Meestal is het gewicht in rechtstreekse verhouding met de prijs. Aluminium rackets zijn relatief goedkoop en zwaar, maar prima als beginners rackets. Ze zijn er in alle kleuren van de regenboog, in een prijsklasse van € 15 tot meer dan € 50 (Level, Benson, Carlton). Rond de € 45 zijn rackets te koop met een graphite steel, die dus lichter en soepeler zijn (Yonex, Kawasaki) en nog een prijsklasse hoger zijn de volledig graphite rackets (Yonex, Kawasaki, Pro Kennec, etc.) te vinden. Zij zijn vaak te herkennen aan het ontbreken van een apart T-stuk tussen het blad en de steel.

Met een lichter racket neemt de reactiesnelheid toe. We praten hier al over een prijs van ruim boven de € 75. Soms zijn via voordeeltjes of prijsverschillen tussen landen in het buitenland goedkopere en uitstekende rackets te koop. Een duurder racket gaat niet per definitie langer mee. Integendeel: hoe lichter het racket is, des te kwetsbaarder het wordt!

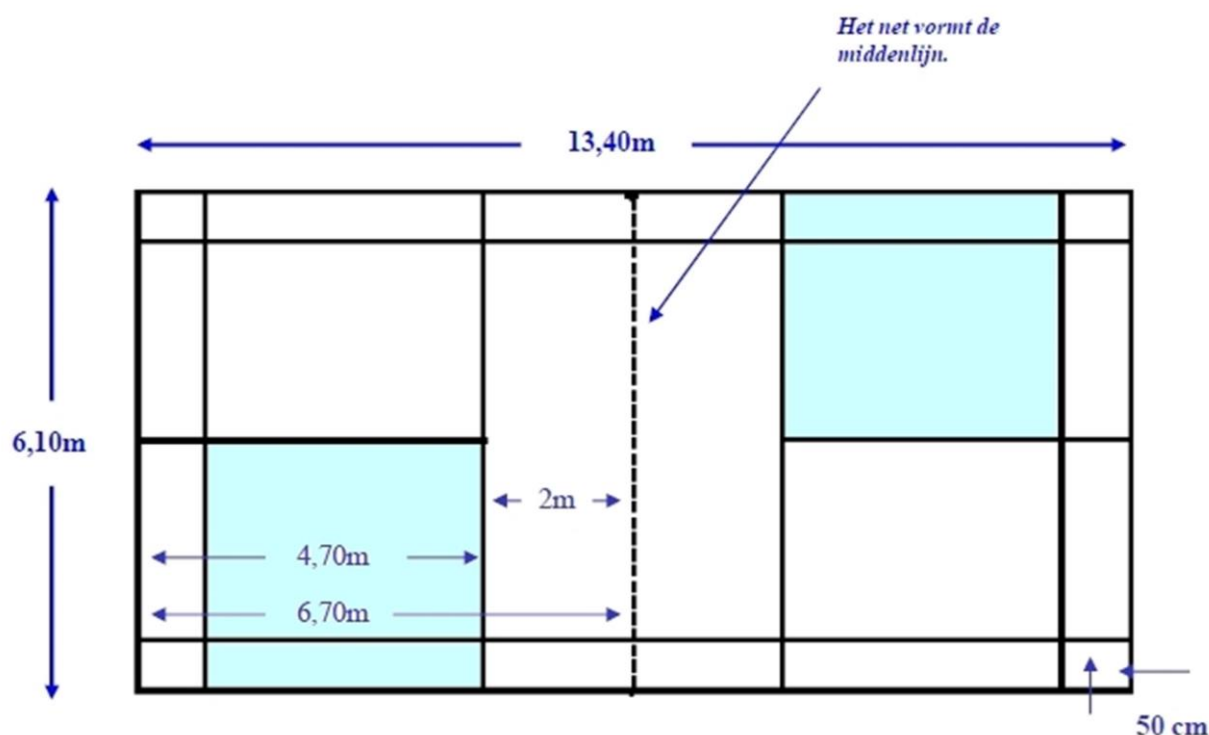
Een zogenoemde 'winkelbespanning' voldoet voor minstens een seizoen. Als een snaar breekt, kan er één nieuwe ingezet worden. Er kan ook een hele nieuwe bespanning ingezet worden. Hoe dunner de snaren, des te elastischer en des te korter de levensduur. Met een harde bespanning wordt een hoge snelheid van de shuttle bereikt, terwijl voor nauwkeurig kort spel een 'slappere' bespanning beter is.

Vooralsnog ontstaan de beste resultaten door het tactisch goed toepassen van de juiste slag- en looptechniek. Materiaal zou dan ook aangeschaft moeten worden conform het spelniveau. Voor beginners behoeft men bepaald niet het dure materiaal te kiezen.

## 5. SPELREGELS van het BADMINTON

### 5.1. Speelveld

Op de afbeeldingen kan je precies zien hoe een speelveld eruit ziet. Voor het enkelspel gelden de binnenste zijlijnen en de achterste achterlijn. Voor het dubbelspel gelden alle buitenste lijnen. Alléén voor de service geldt de voorste achterlijn.



## **5.2. Start van het spel: de loting**

Voordat een spel begint is het gebruikelijk dat er geloot wordt welke partij mag beginnen. De partij die de loting wint mag kiezen uit één van de (3) volgende mogelijkheden:

- \* beginnen met de service
- \* bepaalde kant van het veld kiezen
- \* eerste service afgeven.

De tegenpartij mag uit de resterende (2) mogelijkheden kiezen.

## **5.3. Service**

De service wordt uitsluitend onderhands geslagen vanuit het servicevak in een diagonaal naar het tegenover liggende servicevak.

Bij het enkelspel begint men vanuit het rechtervak te serveren. Vervolgens wordt er bij een oneven stand steeds vanuit het linker - en bij een even stand vanuit het rechter servicevak geserveerd.

Bij het dubbelspel wordt ook rechts begonnen. Iedere speler krijgt normaliter een servicebeurt. Een uitzondering hierop vormt de beginservice, want die bestaat uit één servicebeurt.

## **5.4. Techniek**

De greep: de enige goede manier om een racket vast te houden is de shake-hand-greep. De naam zegt het al: het racket vasthouden zoals je iemand een hand geeft.

## **5.5. Telling**

Een game bestaat uit 21 punten. Bij de stand 21-20 of daarna bij gelijke, of een stand van slechts één punt verschil, wordt de partij verlengd tot uiteindelijk 2 punten verschil.

Na een game wordt van tegenoverliggend veld gewisseld.

## **5.6. Tactiek**

In tegenstelling tot tennis is bij enkelspel de basispositie bij badminton in het midden van het veld. Alleen van daar uit zijn alle hoeken dan op tijd bereikbaar. Bij dubbelspel staat men doorgaans naast elkaar of bij mixed dubbel staat de vrouw veelal voor, iets uit het midden.

De bedoeling van het spel is een tegenstander uit positie te spelen door slagen zo te wisselen, zodat de tegenstander niet meer op tijd kan reageren. Langs de lijnen geslagen shuttles verdienen in eerste instantie de voorkeur omdat de vlucht korter is dan cross geslagen shuttles. Het zal blijken dat een oneindig aantal variaties in slagen nuttig kunnen zijn bij het halen van een punt. Ieder zal voor zich een speelstijl moeten ontdekken.

**N.B.** Vermijd oververmoeidheid. Te krachtige inspanning aan het begin schiet het doel voorbij: in plaats van fit en krachtig, voel je dan waarschijnlijk alleen maar doodmoe.

## **6. ADVIEZEN aan BEGINNERS**

1. Draag goed passende kleding en schoeisel.
2. Laat geen waardevolle artikelen achter in de kleedruimte.
3. Let op EIGEN VEILIGHEID tijdens de sportbeoefening:
4. Loop niet door de banen waar anderen aan het spelen zijn;
5. Let op eigen spelpartner tijdens het dubbelspel;
6. Bespreek vooraf de te volgen tactiek met elkaar zodat botsingen tijdens het spel voorkomen worden
7. Speel NOOIT voluit alvorens enigszins 'warm gedraaid' te hebben



## **7. HUISHOUDELIJKE REGELS afd. Badminton.**

1. Het lidmaatschap wordt verkregen d.m.v. een inschrijfformulier. Dit moet worden ingevuld en ondertekend opgestuurd of afgegeven worden bij tenminste het secretariaat van afd. Badminton.
2. De contributie wordt per jaar betaald.(Indien gewenst in twee termijnen.) De hoogte van de contributie wordt op de algemene ledenvergadering vastgesteld.
3. Beëindiging van het lidmaatschap van de vereniging dient schriftelijk of per e-mail aan de secretaris te worden meegedeeld en wel vóór 31 mei c.q. einde van het lopende seizoen. Men is pas uitgeschreven wanneer men schriftelijk of via e-mail bericht van de secretaris heeft ontvangen. Lopende het speelseizoen beëindigen van het lidmaatschap houdt in dat de verplichtingen tegenover de vereniging voor het lopende speelseizoen blijven gelden, tenzij het bestuur anders beslist.
4. De aanmelding en introductie van nieuwe leden loopt via het bestuur.
5. Aspirant leden mogen twee keer meedoen alvorens te besluiten om lid te worden.
6. Het bestuur doet een dringend beroep op alle leden om de ledenvergadering te bezoeken, omdat hier zaken als bestuursamenstelling, contributie, etc. worden besproken.
7. Het seizoen loopt van begin september tot eind mei. Tijdens schoolvakanties kan er meestal niet gespeeld worden.
8. Speeltijd is elke woensdagavond van 20.30-22.30u in de sportzaal van Het Dorpshuis, te Duivendrecht.
9. De zaal mag niet worden betreden met sportschoenen met zwarte zolen of andere schoenen die strepen of vlekken veroorzaken.
10. Het is verboden te eten, drinken en te roken in de sportzaal.
11. De kleedkamers en douches dienen netjes achtergelaten te worden.
12. De vereniging stelt zich niet aansprakelijk voor diefstal uit de kleedkamers of blessures opgelopen tijdens het spelen.

## **8. BEREIKBAARHEID afd. Badminton**

**Website** BVD CTO:

<https://www.badmintoncto.nl/>

**Het Dorpshuis** Duivendrecht:

*Elke woensdagavond (sept t/m mei) v.a. 19.00u*

Dorpsplein 60, 1115 CX Duivendrecht