

---

## Sportberichten

---

Het is misschien een goed moment om met sporten te beginnen, nu het sportseizoen weer begonnen is. Verschillende verenigingen hebben plaats voor nieuwe leden.



*foto: Theo Arts*

---

### Arena zoekt volleyballers

---

Volleybalvereniging Arena bestaat uit competitie-, recreatie- en jeugdleden. De club telt 110 leden, maar zoekt versterking. De trainingen worden verspreid over twee avonden gehouden op: maandag van 19.30 tot 21.00 uur voor recreanten en donderdag van 18.00 tot 23.00 uur voor recreanten, jeugdleden en competitie spelende leden. De dames spelen vierde en vijfde klasse. De heren spelen tweede- derde- en vierde klasse. De jeugdleden spelen ook competitie op zaterdag.

Arena organiseert eens in de vijf weken recreanten toernooien voor teams uit de regio, bedrijfsteams of familieteams. Deze toernooien zijn altijd druk bezocht en gezellig en worden uitsluitend op zaterdagavonden gehouden.

Al onze activiteiten worden gehouden in sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5.

Voor meer informatie: Wietske Arts tel: 6961546

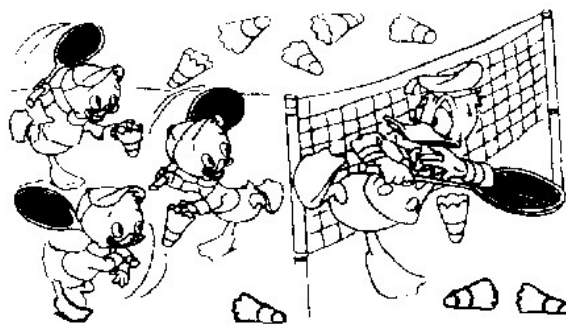
---

### Badmintonvereniging Gaasperdam

---

#### Badminton: een sport voor iedereen

Het leuke van badminton is dat het kan worden gespeeld door kinderen en volwassenen van alle leeftijden en mogelijkheden. Je kan heel veel plezier hebben met badminton, ook al is je conditie niet optimaal. Het is een leuke familiesport omdat kinderen met ouders en grootouders samen kunnen spelen. En natuurlijk is badminton een aangename manier om nieuwe mensen te ontmoeten en vrienden te maken.



#### Badminton: een uitdaging

Om competitie te spelen heb je explosiviteit nodig, snelle reflexen en snelle hand-oog-coördinatie. Waarom? Bij badminton zijn shuttle snelheden gemeten van meer dan 300 km/uur (geen drukfout). Dit is sneller dan de snelste service bij tennis. Een echte wedstrijd bestaat uit voortdurende actie: rennen, springen, draaien, voor- en achteruit lopen en slaan (met het racket wel te verstaan!). In één partij wordt elke centimeter van de baan gebruikt en leggen de spelers meer dan een kilometer af.

#### Badminton: ontspanning

Binnen het badminton worden 3 spelvormen onderscheiden: enkelspel, dubbelspel en gemengd-dubbelspel. Enkelspel stelt verreweg de meeste eisen aan je fysieke gesteldheid. Bij het (gemengd) dubbelspel wordt je geholpen door een partner. Een bijkomend voordeel is ook dat je altijd nog je partner de schuld kan geven als je zelf niet bij de shuttle kan komen. Het dubbelspel is heel geschikt als recreatieve vorm van badminton. Bij de recreanten komt gezelligheid en plezier op de eerste plaats. Er worden regelmatig toernooitjes georganiseerd en ook het après-badminton in de gezellige kantine van de sporthal Gaasperdam, wordt door de leden zeer gewaardeerd.

#### Informatie

Geïnteresseerd in badminton? Neem dan contact op met Corrie van Kampen, tel. 020-697 48 43 of e-mail [b.v.gaasperdam@zonnet.nl](mailto:b.v.gaasperdam@zonnet.nl)



*(vervolg sportberichten op pagina 4)*