

"Badminton ideale sport voor ouderen"

Stilstand is achteruitgang is een gezegde dat opgang doet in vele situaties. Zeker is dit ook van toepassing op de fysieke gesteldheid van de oudere mens. Zelfs wanneer je regelmatig en goed beweegt is er nog sprake van een natuurlijke degeneratie van de fysieke vermogens. Heb je weinig beweging dan zal dit proces extra snel gaan. Vooral zij, die van nature een statisch levenspatroon hebben, doen er goed aan om naar passende bewegingsvormen te zoeken die effectief zijn en als het even kan voldoende plezier en inspiratie geven.

Vijftig plussers

Hoewel je niet op basis van leeftijd precies kunt aangeven hoe groot de noodzaak is om hieraan extra aandacht te besteden, ga ik voor het gemak maar uit van "Sahra- en Abrahamgrens" om de doelgroep wat te markeren. Eigenlijk zou je van persoon tot persoon moeten vaststellen hoe belangrijk het voor iemand is.

Doeners

Er zijn mensen die altijd fysiek actief zijn. Die allerlei klusjes doen of zelfs zoeken om maar bezig te zijn. Boodschappen en verplaatsingen worden te voet of met de fiets gedaan. Hoewel het ook voor deze mensen raadzaam is om wat meer specifiekere bewegingen als aanvulling of compensatie te doen, is er minder noodzaak.

Welke activiteit is geschikt

Sommige mensen weten wel wat ze op dit gebied willen en dat is in principe al een pluspunt. Er zijn echter veel ouderen die dit niet weten. Als ze wat initiatief hebben, zoeken ze in het aanbod en vaak worden ze gestimuleerd en meegenomen door vrienden of kennissen en dan maar hopen dat ze daar hun ei kwijt kunnen. Naast het sportief bewegen is ook de onderlinge sfeer belangrijk.

Badminton een ideale sport

Als trainer en beoefenaar van de badmintonsport vind ik deze sport veel in zich heeft om de vaak schuchtere ouderen enthousiast te krijgen. Om te beginnen lukt het bijna meteen om de shuttle vele malen in een rally naar elkaar toe te spelen. Daarmee werpen ze meteen de schroom van zich af en verschijnt er een tevreden blik op het gezicht van de dilettanten. De armoedige uitstraling maakt plaats voor het zelfgenoegzame en spontane. Het aanvankelijk twijfelend zwijgzame aftasten ebt langzaam weg en voor ze het weten ontsnappen de eerste kreetjes van genot. Dit gaat spontaan gepaard met een hoge concentratie op het kunstje en daarmee bestaat de wereld van daarbuiten niet meer.

Als de beginner eenmaal is gewonnen voor het spelletje wordt een langzaam proces gestart om het badminton als sport te gaan beheersen en dat alles met recreatieve gedachten. Bij de clubs of fitnessgroepen is een leraar aanwezig die ze de verschillende slagen en beginselen van het spel bijbrengt.

Badminton is als bewegingsvorm bijzonder geschikt voor ouderen vanwege het lichte materiaal. Het racket weegt ongeveer één ons en de shuttle één gram. Het speelveld is relatief klein en met ouderen wordt meestal uitsluitend dubbelspel gespeeld.

Het spel appelleert met slagen die vanuit ontspannen zwaaien ontstaan en het lopen is lichtvoetig. Slagen die grillig links, rechts, hoog en laag uitgevoerd worden, eisen een veelzijdige beweeglijkheid. Kortom het ganse lichaam is actief.