

Warming-up Badminton

Waarom warming-up en waar bestaat deze uit?

De warming-up behoort een verplicht onderdeel te zijn van elke training of wedstrijd. Want met de warming-up bereidt u uw lichaam voor op de komende inspanning. Tijdens de training of wedstrijd kan de hartslag oplopen tot wel 180 slagen per minuut. Het hart moet zich geleidelijk kunnen aanpassen. Als u vooraf een warming-up doet, past het lichaam zich als volgt aan:

- De hartfrequentie en de inhoud van de hartspier nemen toe. Daardoor kan het hart meer bloed per minuut rondpompen. Dit is van belang omdat de spieren meer zuurstof nodig hebben;
- De luchtwegen worden wijder, omdat er meer longblaasjes opengaan. Ook de doorbloeding van de longen neemt toe. Daardoor kan er meer zuurstof worden opgenomen;
- De lichaamstemperatuur in de spieren wordt hoger. Dit versnelt de stofwisseling;
- De hersenfuncties passen zich aan, van rust naar inspanning.

Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen:

- Circulatie warming-up (algemene warming-up);
- Rekoefeningen;
- Sportspecifieke warming-up.

1. Circulatie warming-up

De circulatie warming-up bestaat uit het losjes inlopen, gedurende 8 à 10 minuten. Daarbij maakt u lichte bewegingen met uw armen, benen en romp. Met de circulatie warming-up brengt u de functies van uw hart, longen, zenuwstelsel en spieren op een hoger niveau. Vaak wordt de circulatie warming-up aangevuld met een voorbereidingsmassage. De voorbereidingsmassage kan de circulatie warming-up echter nooit vervangen.

2. Rekoefeningen

De rekoefeningen doet u na de circulatie warming-up. Het belangrijkste doel van de rekoefeningen is het vergroten van de bewegingsuitslag. De meeste atleten hebben echter geen maximale of extreme bewegingsuitslag nodig. Voor hen is het zinloos om te proberen die te bereiken. Stretching moet zich richten op functionele lengte, niet op potentiële lengte.

Lange tijd werd beweerd, dat rekken leidt tot minder blessures en dat verend rekken niet goed is voor het lichaam. Voor beide beweringen blijkt echter onvoldoende wetenschappelijk bewijs te bestaan. U kunt uw lenigheid vergroten met zowel statisch rekken, rekken na aanspannen van de antagonist, als (rustig) verend rekken.

- Lichte rek: begin uw rekoefeningen de eerste 10 tot 15 tellen altijd met een lichte rek. Ga door tot u een lichte spanning voelt en ontspan u terwijl u in diezelfde stand blijft. Het spanningsgevoel moet nu afnemen. Gebeurt dat niet, verlicht dan de spanning en zoek een mate van spanning die u prettig vindt.

- Toenemende rek: na de lichte rek gaat u langzaam over in de toenemende rek. Rek net een centimeter verder, tot u opnieuw een lichte spanning voelt en houd die stand 10 tot 15 tellen vol. Blijf rustig en beheerst. Ook deze spanning moet verminderen. Als dat niet gebeurt, verlicht de spanning dan enigszins.
- Verende rek: ga in een rustige beweging dynamisch tot de rekgrens, in dezelfde richting waarin u statisch hebt gerekt. Herhaal dit een aantal keer in een rustig tempo in het ritme van in- en uitademing
- Ademen: zorg ervoor dat uw ademhaling langzaam, ritmisch en beheerst is. Als u voor een rekoefening voorover moet buigen, ademt u gelijktijdig uit. Tijdens het aanhouden van de rek, ademt u rustig door. Houd uw adem niet in tijdens het rekken. Als een rekhouding uw ademhaling verstoort, bent u niet voldoende ontspannen. Maak de rek dan makkelijker voor uzelf, zodat u weer vrij kunt ademen.

3. Sportspecifieke warming-up

Na de circulatie warming-up en de rekoefeningen komt tot slot de sportspecifieke warming-up. In de sportspecifieke warming-up voert u dezelfde bewegingen uit, die u in de training of wedstrijd maakt. Daardoor komt het beoordelingsvermogen op scherp te staan.

Warming-up voorbeelden

Doelstelling:

Het doel van de warming-up is het warm maken van de spieren, in de sfeer komen van badminton en deelnemers laten samen spelen i.p.v. tegen elkaar spelen.



Algemene warming-up:

Oefeningen die hieronder zijn uitgeschreven, bron: www.sportzorg.nl

1 Spreidstand
Sta rechtop in lichte spreidstand. Draai hoofd en romp actief naar links en rechts; de armen volgen passief.

2 Heupdraaien
Zet de voeten in lichte spreidstand en de handen in de heupen. Draai de heupen langzaam in grote cirkels. Hoofd en voeten blijven op dezelfde plaats. Draai naar rechts en naar links.

3 Skibeweging
Zet de voeten naast elkaar, houd knieën licht gebogen. Draai met een sprongetje de knieën naar links en de armen naar rechts, en andersom.

4 Dribbelen
Tij ritmisch de hiel op van beurteelings de linker- en de rechtervoet. Houd de armen losjes langs het lichaam.

5 Skipping
Hef de knie, beurteelings rechts en links. U maakt een pas op de plaats één been te blijven staan.

6 Spreid/sluit
Zet de voeten naast elkaar, houd de knieën licht gebogen. Spreid en sluit de benen met een sprongetje en herhaal dit.

7 Hinkelen
Maak kleine hinkspontjes beurteelings links en rechts.

8 Schaatsbeweging
Sta in de schaatshouding met de romp horizontaal, en zak door de knieën. Spring beurteelings links en rechts uit en probeer telkens even op één been te blijven staan.

9 Skipping
Herhaal oefening 5.

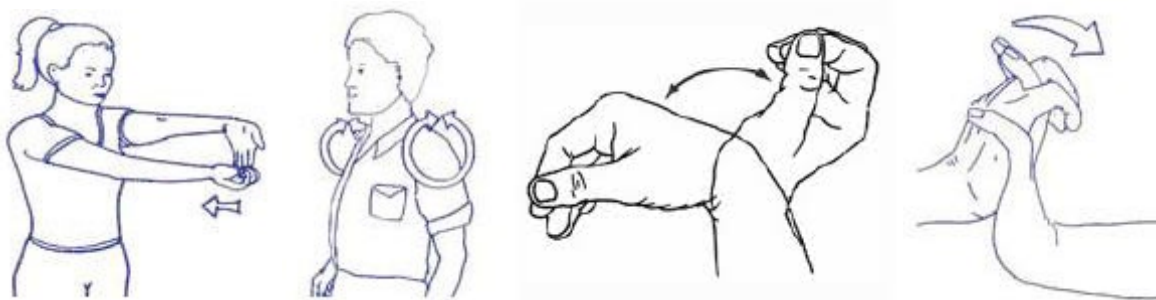
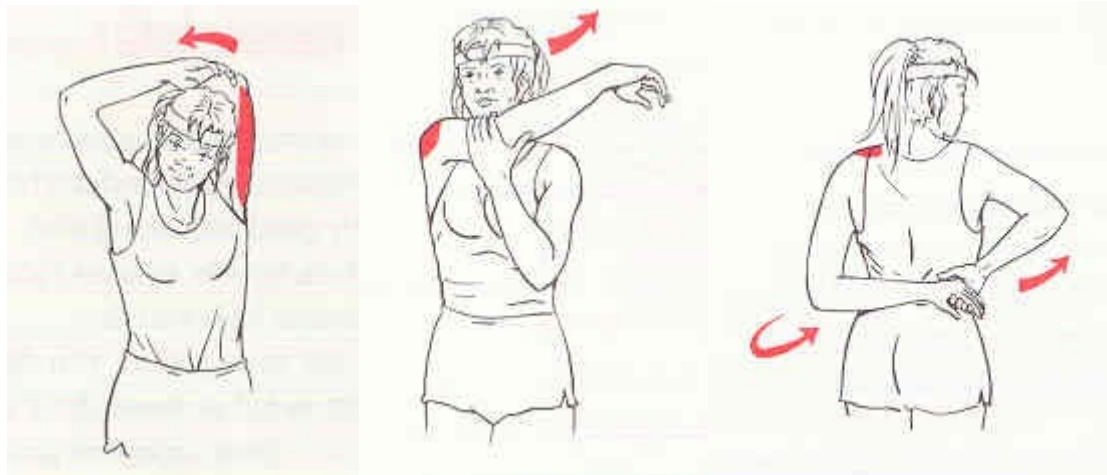
10 Wisselprong
Spring hoog op en zet daarbij beurteelings het linker- en het rechterbeen voor wel achter plaatsen.

11 Looppas
Ga in looppas met een stevige zwaai van de armen.

© 2004 Vereniging voor Sportgeneeskunde - Illustraties Ferna Boash - lay-out Baak Beauf

Rekoefeningen:

Deelnemers vormen met elkaar een grote kring en voeren daarin allerlei rek en strek oefeningen alleen of samen uit. Badminton is vooral gericht op armen en polsen, deze moeten dus lekker los zijn. Daarnaast is snel verplaatsen met voeten en benen ook een aandachtspunt en flexibel zijn in de romp. Hieronder enkele oefeningen.



Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen combineren: Geef elkaar een high-five.

Alle deelnemers staan in een kring dicht bij elkaar, net 1 armlengte afstand.

1. Hoog met benen aan de grond.
2. Laag met benen aan de grond.
3. Hoog en laag combineren met benen aan de grond.

Alle deelnemers staan in een kring met 2/3 meter afstand. Zak bij de volgende oefeningen door de benen, niet door de rug. Probeer snel te reageren want tijdens badminton kan de shuttle ook snel komen.

4. Hoog met sluitpas benen.
5. Laag met sluitpas benen.
6. Hoog en laag combineren met sluitpas benen.

Specifieke warming-up:



Oefening 1 (in de vrije ruimte): De deelnemers verdeling zich in groepjes van 6 en vormen een cirkel. Samen proberen zij met 1 shuttle zo vaak mogelijk bovenhands naar elkaar over te spelen.

Oefening 2 (in de vrije ruimte): Hetzelfde als oefening 1, alleen dan nu met 2 shuttles.

Oefening 3 (in de vrije ruimte): De deelnemers verdeling zich in groepjes van 6 en vormen een cirkel. Samen proberen zij met 1 shuttle zo vaak mogelijk bovenhands naar elkaar over te spelen. Na het spelen van de shuttle maak je een loop actie naar de plek waar je heen speelde. Je neemt de plek over van iemand anders.



Legenda:

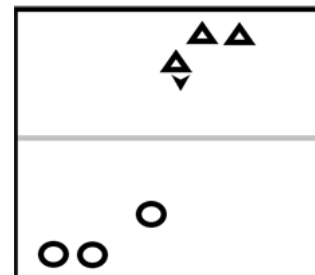
Cirkel:
Deelnemers

Pijl: Shuttle

Lijnen:
baan van de
shuttle

Oefening 4 (aan het net):

De eerste deelnemer start met de shuttle en slaat deze naar de overkant van het net. Daarna wordt de shuttle ontvangen door de volgende deelnemer aan de andere kant van het net en tenslotte komt de volgende deelnemer en wisselt af met degene die geserveerd heeft en die probeert de shuttle terug over het net te slaan. Zo wissel je steeds door en probeert de shuttle zo lang mogelijk met elkaar in te lucht te houden.



Legenda:

Driehoeken: team 1

Cirkels: team 2

Pijl: Shuttle

Grijze lijn: Net

Zwart lijn: Speelveld