



## Namen en adressen bestuur BVO-Ouderkerk

---

<b>Voorzitter</b> Jaap Teule Sluisvaart 96 1191 HE Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964993	<b>Secretaris:</b> Edwin Högemann Prinses Ireneplantsoen 20 1191 CB Ouderkerk a/d Amstel T: 020-6405416
<b>Penningmeester:</b> Chiel van der Velde Overweg 96 1191 RD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4961864	<b>Ledenadministratie:</b> Ron Korrel Rondehoep west 46 1191 KL Ouderkerk aan de Amstel T: 0297-582258 E:
<b>Sponsoring:</b> Vincent Sala Koningin Emmalaan 23 1191 BL Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964337	<b>Tech. commissie &amp; alg. bestuurslid:</b> Kitty Stavenuiter Kon. Julianalaan 13 1191 CD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4968960
<b>Competitieleider:</b> Dieter Pater Vredebest 47 1191 PN Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4965897	<b>Technische Commissie:</b> Tom van der Veen T: 020-6593343 Kitty Stavenuiter T: 020-4968960
<b>Jeugdcommissie:</b> Gijs Bosma T: 020-4964525 Janneke Verweij T: 020- 4965708 Nigel Pockett T: 020- 4720427 Jan van Deudekom T: 020- 4964735 Marc Henri T: 020- 4416564 Wout Mansvelder T: 020- 6470739 Raya Juursema T: 020-4965267	<b>Jeugdtrainer:</b> Gijs Bosma Abraham Rademakerstraat 16 1191EK Ouderkerk a/d Amsterl T: 020-4964525 <b>Jeugd – en Seniorentreiner:</b> Rob Schardijn Weerestijn 43 3632 WX Loenen a/d Vecht T: 0294-880016
<b>Redactie:</b> Britt Timmerman T: 023-5297722	<b>Volgend clubblad:</b> Eind januari 2012

## Accommodatie

---

Sporthal "Bindelwijk"  
Kon. Julianalaan 16  
1191 CD Ouderkerk a/d Amstel  
020-4963538

Internetadres: [www.bvo-ouderkerk.nl](http://www.bvo-ouderkerk.nl)  
E-mailadres: [bvo \[at\] bvo-ouderkerk.nl](mailto:bvo@bvo-ouderkerk.nl)

## Van de voorzitter

---

### Badminton: Stoere sport!

Vijf jaar geleden ben ik begonnen met badminton. Ik weet nog dat ik me toen zorgen maakte over het image van deze sport. Is dit niet iets voor watjes dacht ik? Nadat ik mijn eerste enkelpartij in de competitie had gespeeld wist ik beter. Wat een strijd en wat een conditie is hiervoor nodig!

Onze nieuwe trainer, Rob Schardijn zei aan het begin van dit seizoen: "Voetbal is voor mietjes en badminton is oorlog." Nadat Ajax gisteren in de laatste 10 minuten een voorsprong van 2 -0 weggaf tegen NAC wist ik dat het eerste deel van deze uitspraak in ieder geval waar is.

Begin deze week werd er een opmerkelijk persbericht uitgegeven waaruit bleek dat President Medvedev en premier Poetin het helemaal zien zitten met badminton en voor het leger in Rusland 10.000 rackets hebben besteld. Zie onderstaand artikel. Badminton is de stoerste sport die er bestaat!

#### **'Door badminton beter in het gooien van granaten'**

**Persbericht maandag 14 november 2011**

Het Russische leger gaat de tip van president Dmitri Medvedev opvolgen en laat de militairen badmintonnen. Ze gaan 10.000 rackets en tienduizenden shuttles inslaan.

[Vorige maand](#) promootte president Medvedev de balsport nog in een filmpje. "Mensen die goed kunnen badmintonnen, kunnen ook snel beslissingen nemen", schreef de Russische president op zijn weblog. De sport was voor deze promotie helemaal niet populair in Rusland, maar maakt sinds het filmpje een comeback.

Volgens kolonel Alexander Shchepelev gebruik je voor de sport dezelfde spieren als bij het gooien van granaten, messen en andere spullen. Badminton is extra nuttig voor scherpshutters. Door het spel worden de oogspieren getraind, wordt er reactiesnelheid ontwikkeld en het is ook nog eens goed tegen hart- en vaatziekten.



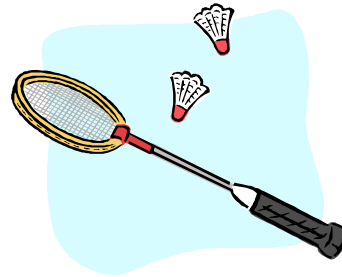
**Jaap Teule**

# Jeugdpagina

---

## Training

Deze zomer hebben we afscheid genomen van Maarten als jeugdtrainer. De jeugd heeft met veel plezier de training van Maarten gevolgd. Ook zijn rol in allerlei activiteiten voor de jeugd is niet onopgemerkt gebleven. In het clubblad zagen we regelmatig wetenswaardigheden over de theorie van badminton voorbijkomen en de oplettende lezer kon ook de korte quizjes doen die Maarten bedacht. We kijken met zijn allen terug op een hele leuke periode voor de jeugd. Maarten, veel dank voor je enthousiasme en de energie die jij de afgelopen jaren in de BVO Jeugd hebt gestoken.



Dit seizoen maken we kennis met onze nieuwe jeugdtrainer, Rob Schardijn. Rob is al een oude rot in het vak. ➔ Lees verderop het exclusieve interview !!

## Competitie

Dit seizoen hebben we 1 jeugdteam, te weten M1. Dit team bestaat uit: Barbara, Gini, Marit, Lisa, Zàra en Simone.

Na een wat moeizame start tegen "De Shuttle", die op 18 september eindigde in een 1-7, hebben de M1-meiden op 25 september overtuigend gewonnen van " 't Gooi" met 8-0.

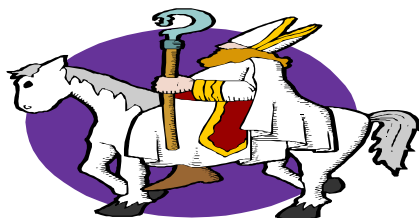


**BRAVO MEIDEN!!!** We zijn erg trots op jullie. Ga zo door.

Hoewel we inmiddels veel jeugdleden hebben, konden we dit seizoen net niet genoeg spelers combineren om meer teams mee te vormen. In principe kan iedereen die de basis redelijk goed onder de knie heeft, meespelen in een competitie. Het is leuk en erg leerzaam. De meeste badmintonervaring doe je op door wedstrijden te spelen. Je verlegt ongemerkt je eigen grenzen en je leert ook kijken naar technieken van je tegenstander.

Een competitie seizoen loopt van oktober t/m eind januari. Je speelt 7 wedstrijden uit en 7 wedstrijden thuis. Over het algemeen zijn de wedstrijden op zondagochtend en vinden ze plaats in de regio of in de eigen sporthal (Bindelwijk). Iedereen die het leuk vindt om een tijdje competitie te spelen, kan dat laten weten aan de trainers. Je mag ook altijd komen kijken naar een

competitiewedstrijd en je clubgenoten aanmoedigen. Kun je meteen een beetje sfeerproeven en kijken of je het leuk vind om zelf ook te gaan doen.



## Sinterklaas

Op 28 november brengen we de hal in Sinterklaasfeer en gaan we kijken hoe hard we jullie tussen 19:00 tot 20:00 uur aan het lachen kunnen krijgen! Voor de wat oudere jeugdleden is dit inmiddels al een traditie geworden, voor de nieuwe leden is het een verrassend leuke avond. Dus zorg dat je erbij bent.

## Kerst



Maandag 19 december is de laatste badminton dag van dit jaar en dat vieren we in gepaste Kerstfeer. We kunnen natuurlijk niet met Kerstballen over het net gaan shuttelen, maar we zorgen wel voor een leuke aankleding van het thema.

## Nieuwjaar

Maandag 9 januari begroeten we elkaar met traditionele Nieuwjaarsbollen.



De jeugdtraining is deze avond voor iedereen (ook de competitie spelers) van 19.00 – 20.00 uur. Daarna verwelkomen we van 20.00 – 20.30 uur graag **alle jeugdleden met hun ouders** bij de bar in de Bindelwijk om het nieuwe jaar in te luiden met zelfgebakken olieballen. Meesterbakkers Gijs en Janneke zullen weer proberen het bakrecord te breken J

## Verslag van een jeugdlid

Ik ben op badminton gegaan want ik vind badminton heel spannend. Je moet op een heel interessante manier slaan en ik zou het leuk vinden om ook mee te doen aan toernooien. Ik vind het vooral leuk omdat je niet gewond kan raken en je haast eigenlijk niet hoeft te slaan. En mijn beste vriend speelt het ook. Samen hebben we veel lol.

Maar ik vind ook dat je geen energie hoeft te gebruiken dat is echt top! Bij hockey moet je bijvoorbeeld rammen tegen de bal maar bij de shuttle niet. Het is gewoon simpel maar ook het warm lopen is erg lastig. Ik vind het ook heel erg vet en je zit niet met veel in het team. Ook deed ik het omdat ik het vaker deed.

Ik wou ook meer ervaring er in krijgen want het leek me heel leuk. Om zo met een racket te slaan (eigenlijk tikken). En ik had gehoord dat het heel leuk blijkt te zijn. Veel kinderen in mijn klas speelden het. Het is voor mij heel leuk.

Ik vind dat je met badminton veel moet bewegen. En het is niet simpel de training want je moet onder je arm door en onder se benen door. Je leert om snel te bewegen en je pols te bewegen.

**Pablo van Beurden**

# Badminton

## Interview met trainer Rob Schardijn

*“Wie is Rob Schardijn? Waar kom je vandaan?”*

Ik ben Rob Schardijn, 63 jaar en ik woon in Loenen aan de Vecht. Ik ben geboren in Indonesië, op Surabaya. Toen ik 4 jaar was ben ik naar Nederland gekomen.

Ik ben altijd beroepsmilitair geweest en heb de hele wereld gezien. Ze hebben me in alle uithoeken van de wereld wel een keer gestationeerd.

*“Wanneer begon je met badminton?”*

Badmintonnen doe ik al sinds 1986. Ik heb het geleerd van een marinier, die het maar vreemd vond dat een Indische jongen geen badminton speelde. Hij heeft het me zó goed geleerd dat ik binnen een jaar al clubkampioenschappen speelde in Breukelen. Ik heb ook heel veel met gedetineerden gespeeld toen ik gestationeerd was in Nieuwersluis.

*“Op welk moment ben je zelf voor het eerst training gaan geven??”*

Begin jaren '90 ben ik voor het eerst zelf training gaan geven aan senioren. Al vrij snel daarna ging ik ook de jeugd trainen. Het jongste lid dat ik ooit getraind heb was 3 jaar oud. Het viel toen niet mee

om de shuttle over het net te krijgen **J**. Ik heb jarenlang training gegeven op de club waar ik zelf altijd lid van ben geweest: BC KAN in Utrecht. Inmiddels heeft mijn neefje (32 !) die training van mij overgenomen. Door de jaren heen heb ik op allerlei clubs training gegeven, in verschillende plaatsen: Hoogland, Breukelen, Montfoort, Galgenwaard, Vinkeveen...

***“Aan wie heb je het langste training gegeven en hoe lang?”***

Degene aan wie ik ooit het langste training heb gegeven is nu voorzitter van de club waar ik speel, BC KAN in Utrecht. Grappig hè?

***“Wat is het hoogste niveau waarop je ooit hebt gespeeld?”***

Het hoogste niveau waarop ik ooit heb gespeeld is Hoofdklasse. Tegenwoordig heet dat waarschijnlijk anders.

***“Hoe motiveer jij kinderen tijdens de training?”***

Dat doe ik door zelf enthousiast te zijn en dat ook zo veel mogelijk uit te stralen. Enthousiasme werkt aanstekelijk. Het moeilijkste bij kinderen is de juiste balans te vinden tussen plezier en discipline. Zonder discipline bereik je weinig omdat kinderen snel zijn afgeleid. Kinderen hebben nou eenmaal behoefte aan duidelijkheid en sturing. Dan hou je hun aandacht vast en zijn ze geconcentreerder in de training. Je merkt dan ook dat ze daardoor beter vooruit gaan en meer presteren in het spel. Maar er moet natuurlijk ook een ruime dosis plezier in de training zitten, anders haken kinderen op een gegeven moment af. Tot nu toe heb ik geweldige ervaringen met kinderen opgedaan en lijkt mijn training door de jaren heen best goed bij hen in de smaak te vallen. Het hangt bij mij thuis tenminste helemaal vol met tekeningen en schilderijen. Dat is toch een prachtige beloning?

***“Waar geef je op dit moment nog meer training, behalve bij BVO?”***

Ik geef veel training op allerlei lagere scholen, tijdens de gymles. Dan doe ik bijvoorbeeld 10 lessen tijdens gym en voor de liefhebbers bied ik na schooltijd de mogelijkheid om tegen een kleine vergoeding nog eens 15 extra lessen te volgen. Dat is erg leuk om te doen.

***“Dankjewel voor je tijd en voor dit interview, Rob! Het is erg leuk je zo te leren kennen.”***

Op de foto:

Rob tijdens een training

op ‘zijn’ club: BC KAN in Utrecht.

**Raya Juursema**



## BVO Activiteiten Jeugd 2011-2012

---

Datum	Activiteit	Jeugd
maandag 5 december 2011	Zaal gesloten	Gesloten
maandag 12 december 2011	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 19 december 2011	Kersttoernooi	19:00 - 20:00
maandag 26 december 2011	Kerstvakantie jeugd	Gesloten
maandag 2 januari 2012	Kerstvakantie jeugd	Gesloten
maandag 9 januari 2012	Nieuwjaarsbollen Jeugd	20:00 – 20:30
maandag 16 januari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 23 januari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 30 januari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 6 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 13 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 20 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 27 februari 2012	Voorjaarsvakantie jeugd	Gesloten

Namens de Jeugdcommissie: Janneke, Gijs, Nigel, Jan, Marc, Wout & Raya

**WOORDPUZZEL**

# Woorden strepen

Hulp Piet is nogal onhandig. Maar er is één ding waar hij wel heel goed in is. Streep alle woorden door en de overgebleven letters vertellen je het antwoord.

S	K	L	I	M	M	E	N	H	U	N	T
L	T	G	I	P	P	A	R	G	V	E	K
P	O	N	P	I	J	N	E	N	L	U	
P	I	N	T	I	E	T	R	I	E	E	L
S	O	N	H	T	S	V	A	L	H	K	S
N	T	N	E	A	E	T	I	J	C	I	I
D	E	V	G	L	N	R	O	A	A	U	M
L	A	K	E	E	I	D	E	B	L	R	K
K	E	N	K	R	L	U	I	N	A	T	A
W	D	G	W	I	K	U	H	G	S	S	P
I	R	D	O	U	R	E	K	U	T	S	O
J	I	G	E	V	A	H	E	N	I	L	T
T	I	E	F	V	H	L	C	R	G	O	O
V	A	L	L	E	N	C	B	S	D	R	I
E	D	B	L	U	N	D	E	R	S	E	R
K	J	I	L	I	E	O	M	P	E	E	N

**OPLOSSING**

Antwoord: \_\_\_\_\_

blauw	lachen	schrikken
blunders	lastig	stotteren
botsing	mislukt	struikelen
grappig	moelijk	stuk
hullen	ongeluk	vallen
<del>kapot</del>	onhandig	verkeerd
klimmen	pechvogel	vervelend
kwijt	pijn	

5



## Nieuws van de technische Commissie

---

5 december 2011: zaal dicht in verband met Sinterklaas

26 december 2011: zaal dicht in verband met Kerst

2 januari 2012: alleen spelen voor senioren van 20.00 – 22.00 uur

### Badminton invitatie toernooi

Zo zag het er ongeveer uit op 12 november, tijdens het bedrijven, familie, vriendentoernooi.



Gezellig werd er gestreden om de bekens en de taarten.

Deelnemers: Amstelmeppers, Smashers, de ZZP-ers, Shuttle speurders, Mirakelmeiden,

Bluffers en de Shuttlerapers

B.V.O. kan terugkijken op een sportieve middag.

## B.V.O. activiteiten senioren seizoen 2011-2012

DATUM	ACTIVITEIT	BIJZONDERHEDEN
Maandag 19-12-2011 <i>Geen training</i>	Kersttoernooi	Alle leden 
Zondag 11-03-2012 9.00-12.00 uur	Start Clubkampioenschappen  Voor competitie spelers en recreanten  Overige data: maandag 12, 19 en 26 maart en 2 april	Inschrijving via lijst in de sporthal v.a. 16-01-12  Zondag verplicht  Een (1) maandag als verhindering mogelijk!  Inschrijving sluit 6 febr.
Zondag 15-04-12 optie 10.00 - 13.00 uur	Voorjaarstoernooi	Alle leden
Maandag 21-05-12	Eindejaartoernooi	Alle leden

**Namens de Technische Commissie (T.C.)**



**19 december 2011**



**Kom allemaal naar het:**



**“BVOKERSTSTERRENTOERNOOI”**

**Inspelen: 20.00 uur**

**Aanvang: 20.15**

**Sluiting: 22.00 uur**

***Er is deze avond geen training***



## Eten met Geert.....niet verkeerd!

---

KERST,KERST,KERST, het is weer eens zover. Een tijd waarin we ons weer vol eten met van alles en nog wat. De laatste jaren is er een enorme discussie ontstaan over het gebruik van bepaalde ingrediënten. Denk maar aan bijvoorbeeld vlees, vis en lever. Gelukkig gaan er steeds meer koks en bedrijven over op natuurlijke producten en diervriendelijker methoden.

Koeien mogen weer grazen, kippen weer scharrelen, vis mag zwemmen en gans- en eendenlever worden met respect behandeld. Veel bedrijven zijn de goede weg in geslagen.

Zo is vishandel Jan van As bezig met vis en seizoenen, alleen nog de vis vangen die optimaal in zijn seizoen is en niet vis de zee maar leeg ook al is de kwaliteit minder. Lindenhoff in Baambrugge doet al jaren zaken in natuurlijke producten, varkens hebben een goed leven, koeien lopen er vrij rond, hammen hangen in de hooiberg enz. Dan Vanilla Venture ook een zaak die alleen het beste wil verkopen en met minder geen genoeg neemt, daar haal ik dus alleen maar mijn eenden- en ganzenlever. Echt top spul en met respect voor het dier en natuur. We zijn met zijn allen weer op de goede weg, en in de toekomst zal dit verder doorzetten. Uiteindelijk en waar het om draait is de smaak, geen tomaten die naar water smaken, kip die leegloopt in de pan omdat ze worden volgespoten met water of vlees wat naar niets smaakt en geen vet heeft. Smaak is belangrijk en dat gaan we proeven in de toekomst!!

### Terrine:

Waarom maakt U met kerst niet eens een terrine, niet zo heel moeilijk en schitterend als voorgerecht. Neem een bouillon en los daar 26 gram gelatine blaadjes(geweekt) in op. Altijd een hete bouillon nemen en daarna met de opgeloste gelatine erin af laten koelen. Als dit koud gaat worden word het dik(gelei) als je nu in een cakeblik verschillende laagjes op elkaar doet met tussen elke laag wat van de gelei en dit minimaal 1 dag in de koelkast laat opstijven kun je dit daarna snijden in plakken en op een salade serveren als voorgerecht.

Om wat ideeën aan te dragen:

Eend met pruimen, appel, spek;

Zalm met opperdoezer ronde, ei en dille;

Ham met aardappel, augurk, wortel en peterselie;

Zoute haring met uitjes en bieslook

### Chocolademousse:

500 gram slagroom

300 gram pure of melk chocolade

200 gram eiwitten

150 gram suiker

Laat de chocolade smelten en sla ondertussen de slagroom yoghurt dikte. Sla nu de eiwitten op (het makkelijkst met een mixer) met de suiker tot de eiwitten zeer stevig zijn geworden.

Spatel/meng nu de gesmolten chocolade door de eiwitten en als dat klontvrij en een gladde massa is, dan door de slagroom spatelen /mengen.

Laat dit minimaal 4 uur in de koelkast staan om op te stijven.



### Gebakken ei:

Neem een ei, doe wat boter in de pan en

bak ze bruin. Heerlijk op een vers broodje.

**Iedereen een fijne kerst en een voorspoedig 2012. Tot volgend jaar.**

**GEERT**

## Van de Redactie

---

### Nieuwe leden

- Ü Simone van Moerkerk
- Ü Stijn van der Erf
- Ü Marco Kea
- Ü Pablo van Beurden
- Ü Justin de Graaf
- Ü Rustam Hussain

### Waterstanden per 13 november

33 junioren

71 senioren

104 totaal

### Jarigen

November	December
3 Gini Hoogendoorn	3 Jan van Deudekom
7 Nigel Pockett	9 Kitty Stavenuiter
7 Julia Herni	9 Barbara Cromptvoets
14 Alexandra van Dijk	10 Ger Ramakers
15 Cor Baas	16 Karin Vrolijk
17 Pablo van Beurden	18 Marijke Wendel de Joode
20 Sabina Vriend-Bosma	19 Valeska Wolfs-Staats
22 Clive Paul	23 Zarà Holslag
24 Thomas Kok	23 Lisa Stapper
26 Jos Swart	25 Gerard de Jong
27 Dante Mostert	31 Jan Hein Studulski