



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 3

FEBRUARI 2009

We hebben de zon gezien!

Echt waar! hij was nog wat flauw en gaf nog geen warmte, maar we weten dat 'ie er nog is. In Spanje zeggen ze dan het volgende: 'Existel' (Hij bestaat)

Schrijf je in!

Doen! Doen! Nu Doen!

Op 4 februari hebben we de eerste globale planning gemaakt en hebben nog wat gaten is de roosters van de trainers. Wel is het zo dat we nooit hadden kunnen vermoeden dat zoveel mensen willen gaan trainen deze zomer. Er gaat echt geen dag voorbij zonder dat er inschrijvingen binnenkomen. Sommige komen per post, andere komen per mail en ook worden we meer dan regelmatig gebeld.

In deze maand en in februari hebben we bijna wekelijks overleg en in maart gaan we bevestigen en indelingen definitief maken.

Mocht je het inschrijfformulier nog niet ingevuld hebben... Nu doen!

Wereldberoemd... tot in Sjanghai.

Onze trainster Marianne was in januari een kleine twee weken in China. Op zich al een hele belevenis. Maar je zult op straat plotseling het volgende tegenkomen... dan moet je daar toch even een mooi plaatje van schieten!



Voorlopig houden we ons nog even alleen bezig met tennissen en alles wat daar bij hoort. Maar misschien is het wel een heel goed idee om op het nieuwe park een tapasbar te openen...



Hallo allemaal,

Graag wil ik mij bij deze even voorstellen: Mijn naam is Frank Sommandas, ik woon in Almere samen met mijn vrouw Maya en mijn zontje Rohan van 5 jaar. Ik tennis sinds mijn 12^e en dat doe ik nog steeds met veel plezier. Na mijn studie ben ik in de Taxatiewereld gestapt (onroerende zaken). Voor mijn werk heb ik vrijwel overal gewerkt, van Zeeland tot Friesland, en ja, ook in Capelle aan den IJssel. Ik ken de omgeving dus vrij goed. Ook heb ik een hele tijd in Rotterdam gewerkt. De laatste jaren werk ik uitsluitend in het Gooi. Hoe leuk het taxeren ook is (je komt bij alle lagen van de bevolking thuis), mijn passie van ligt toch bij het tennis.



Op een gegeven moment heb ik de knoop doorgehakt en ben ik gestart met de Tennisleraren opleiding bij de KNLTB om van mijn hobby (lees passie) mijn werk te maken. Niet alleen het tennissen, maar ook het overbrengen van de kennis doe ik met veel plezier. Ik heb binnenkort mijn A-licentie binnen. Verder houd ik van reizen, maar het mooist is toch genieten van mijn kind en het gezinsleven.

De manier van aanpakken en de werkwijze van Mejor heeft op mij een zeer goede indruk gemaakt en daarom was het niet zo moeilijk om te kiezen voor deze, nog jonge organisatie. Voor mij een prachtige kans om door te groeien en mijzelf verder te ontwikkelen. Ik heb er erg veel zin in, ik vind dat er plezier moet zijn op de baan maar we moeten zeker ook werken aan verbeteringen. Volgens mijn visie sta je als tennisleraar er voor jouw leerlingen; je zorgt ervoor dat doelen behaald worden en dat de kennis op een prettige en aangename manier wordt overgebracht. Samen met elkaar gaan we er leuke en leerzame lessen van maken!

Tot gauw op de baan.

Frank



RACKET CONTROLE!

In april moet het weer gaan gebeuren. Eerst de competitie en daarna barsten de toernooien weer los. Een goed racket is het halve werk. Vandaar ons bericht!



SUPERAANBIEDING voor februari en maart

Laat je racket bespannen en je krijgt van ons een nieuwe basisgrip cadeau! Normaal kosten ze ongeveer € 9,00. We zetten 'm er gratis en voor helemaal niets omheen in combinatie met een nieuwe snaar. Doen, is ons advies. Dat weet je zeker dat je het nieuwe seizoen start met een goed racket.



Full Service

Dat is wat Mejor wil zijn. Niet alleen op technisch, tactisch, strategisch en mentaal gebied. Ook met tips, trucs en goede adviezen willen we de mensen verder op weg helpen om beter te worden. We kunnen zorgen voor ballen, rackets en andere materialen. Mejor biedt een deskundige en professionele bespanservice en ook kun je bij ons terecht voor een nieuwe basisgrip, overgrip of reparatie. Een grip verdikken of juist een maatje dunner maken doen we graag!

Geef je racket een tweede, derde of vierde ronde, weggooien is zonde. Dat kan altijd nog als we er serieus naar gekeken hebben.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 3

FEBRUARI 2009

Goed voetenwerk brengt je verder. . .

Tennis is een sport waarbij veel zaken goed geregeld en verzorgd moeten zijn, goed voetenwerk is er daar eentje van.

Goed voetenwerk brengt je beter in positie ten opzichte van de bal, je kunt sneller en beter bewegen, je bent sneller hersteld en dus eerder klaar voor de volgende bal.

Binnen het tennis is het voetenwerk als volgt onderverdeeld:

- voorbereidend voetenwerk
- balbereikend voetenwerk
- herstellend voetenwerk

Vorbereidend voetenwerk is het maken van kleine dribbelpasjes, die altijd eindigt met een splitstep op het moment dat de tegenstander de bal raakt. De splitstep zorgt ervoor dat je goed in balans bent en je snel in alle mogelijke richtingen kunt bewegen.

Balbereikend voetenwerk start altijd met de indraai van het lichaam en met kleine passen om snelheid te maken, bijna altijd loop je dus 'dwars' naar de bal toe. De laatste pas, net voordat je daadwerkelijk gaat slaan is meestal wat groter, de zogenaamde 'rempas' om een afzet te krijgen en goed in balans te blijven.

Moet je lopend de bal slaan dan is het risico van een fout geslagen bal vele malen groter dan wanneer je 'stilstaat'. Met de rempas krijg je een bepaalde rust in het lichaam, kun je beter door je knieën blijven en kun je meer energie aan de bal overdragen. De rempas zou ook altijd in de speelrichting moeten zijn, de zogenaamde instap. Op die manier krijg je echt een afzet en kun je harder slaan.

Na de slag is het zaak om zo snel als mogelijk weer in positie te komen om de volgende bal te kunnen verwerken.

Herstellen dus. Het beste kun je je opstellen in het midden van de 'strooihoek' van de tegenstander. Dit doe je door aansluitpassen te maken, het lichaam is in een open stand (neus, buik en knieën naar het net gericht) zodat je goed overzicht hebt op de bal, je tegenstander en je eigen positie in het veld. Als je open staat kun je snel alle kanten op bewegen.

Goed voetenwerk en proberen altijd met licht gebogen knieën te spelen zorgt voor een laag lichaamszwaartepunt waardoor je een betere afzet kunt maken, zowel naar de bal toe als terug in positie na de slag. Op deze manier blijft ook het zwaartepunt onder het lichaam.

Wanneer het zwaartepunt onder het lichaam vandaan gaat, verlies je je evenwicht en heb je meer nodig om te

herstellen. In het ergste geval kun je zodanig uit balans raken dat je valt, met alle gevolgen van dien.

Vraag gerust meer informatie om je voetenwerk te verbeteren; we helpen je graag verder op weg.

Regalo! (cadeau)

Een hartstikke origineel idee om aan een ander cadeau te doen.

Geef hem of haar een tennisbon!

Dat kan zijn voor een half uurje individueel les, het mag ook een complete cursus zijn.

We maken de bon heel persoonlijk en op maat. Desgewenst plakken we er een leuke foto van het feestvarken in.



Oude ballen

Gooi ze in ieder geval niet weg. Wij kunnen ze hartstikke goed gebruiken. Ook als ze zacht zijn. Graag zelfs. Als ze net zo kaal zijn als Hans aan het worden is, smijt ze dan maar in de container. En anders weet je dat ze heel goed terecht zijn gekomen.



Spreekbeurt

Wil je een spreekbeurt houden of dingen over tennis laten zien op school? Wij kunnen je helpen! Het is niet zo dat wij het hele werkstuk voor je maken, maar we hebben wel heel veel dingen die je kunt lenen, krijgen of gebruiken. Geef de dingen wel even op tijd aan zodat we nog even de gelegenheid hebben om in onze bibliotheek de dingen op te zoeken.

Ontdekt!

We zijn ontdekt.

En daar zijn we niet een beetje trots op. Daar zijn we supertrots op. We hebben een fantastische aanbieding gekregen van Wilson Nederland.

Zij gaan alle trainers van Mejor in de kleding hijsen en voorzien van materiaal. Dat gaat gedurende het seizoen allemaal plaatsvinden.



Oproep!

Mocht je zelf dingen kwijt willen in onze nieuwsbrief? Dat kan! Graag zelfs. Heb je een mooi verhaal, een leuke anekdote of een ervaring op tennisgebied en je wilt 'het' kwijt: bel, mail of schrijf het ons! Wanneer het door de spreekwoordelijke beugel kan plaatsen we het! Niets hoeft, alles mag.

DSharp.nl
uw website op maat?
van klein tot groot simpel of uitgebreid
Kijk op www.dsharp.nl
softwareontwikkelaar nodig ?
Voor ASP, .NET of VB
Kijk op www.dsharp.nl
webdesigner ? webontwikkelaar ? it-consultant ? systeembeheerder ? databasespecialist ?
Deze ZZP'er staat voor u klaar
Kijk op www.dsharp.nl
Of stuur een email naar Erwin Bakels erwin@dsharp.nl

Op het moment van verzenden was er nog geen 'geboortenuws' van Claudia te melden...maar we houden een ieder op de hoogte!

Hasta Marzo! (tot maart)

Het hele Mejor team