

GET FIT 2 BADMINTON

- Balans onderste ledematen -

Terugslaan op 1 been met ogen gesloten

Niveau 1 **23**

Ik houd de ogen gesloten en open ze op signaal van mijn partner

Mijn partner werpt de shuttle en geeft het signaal om de ogen te openen als hij op zijn hoogste punt is

Ik steun op 1 voet

Ik tracht de shuttle tegen het lichaam van mijn partner te spelen

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elke voet
- 3 reeksen

Aftikken na 1-benige sprong voor

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 voet

Mijn partner gooit de shuttle; dit is het signaal voor mij om richting de shuttle te springen

Ik spring voorwaarts en land in evenwicht op dezelfde voet

Ik tracht na de landing het punt te scoren door af te tikken

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

Niveau 1 **23**

Ik sta klaar met de rug naar mijn partner

Mijn partner werpt de shuttle. Dit is het signaal voor mij om te springen

Ik spring 180° en land in evenwicht op 1 voet

Ik tracht na de landing het punt te scoren door af te tikken

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen