

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Dode vis – armen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen ± 5 cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – benen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn benen ± 5 cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

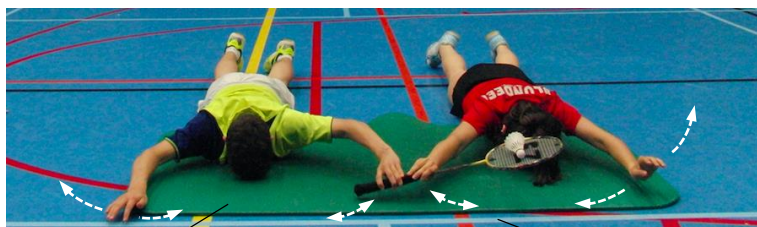
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen OF benen ± 5 cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam

Ik geef het racket met shuttle door aan mijn partner door mijn armen te spreiden. De shuttle blijft op het racket liggen.

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond