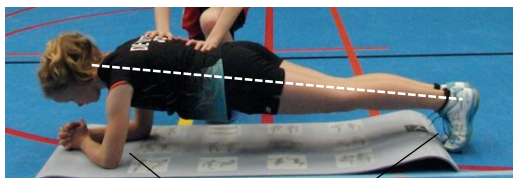


GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Plankhouding



Ik leun op mijn
ellebogen en tenen

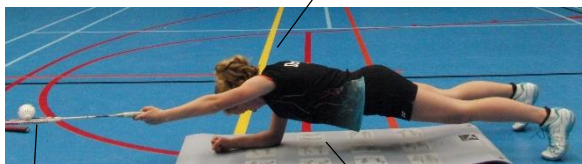
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 40 seconden
- 3 herhalingen

Plankhouding - één arm of been heffen

Ik leun op mijn elleboog
en tenen



De shuttle blijft op het
racket liggen

Ik til mijn arm of been gestrekt
15cm van de grond

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 30 seconden elk
been/ elke arm
- 3 herhalingen

Plankhouding – arm en been heffen

Ik leun op mijn elleboog
en tenen



De shuttle blijft op
het racket liggen

Ik til mijn arm en
tegenovergesteld been gestrekt
15cm van de grond

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 30 seconden elke
combinatie
- 3 herhalingen