

# Kijkwijzer

Traject Geel





Lichaam evenwijdig met de werprichting: dakhouding

Elleboog naar achter

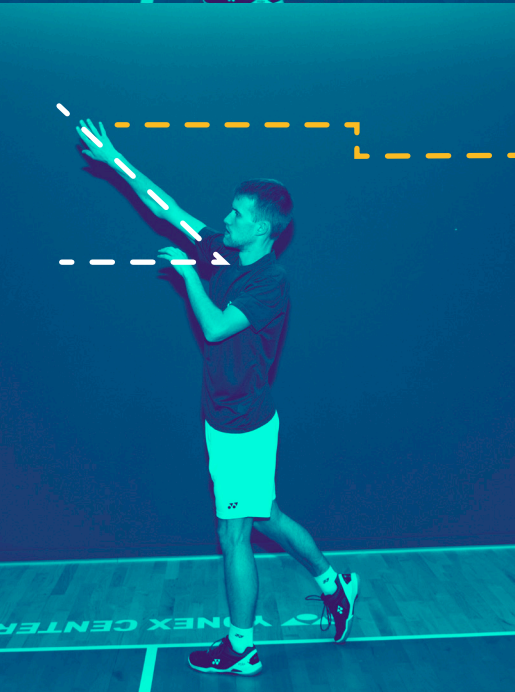
Achterste voet klaar om af te duwen



Achterste voet duwt af

Lichaam draait in

Volgorde: heup - schouder - elleboog - hand



Werparm strekt uit

Werp in en boog van  $45^\circ$



1. Duim op het breedste gedeelte van het handvat
2. Vingers los rond het handvat
3. Ik kan door mijn snaren kijken

1. Vingers sluiten rond het handvat
2. Versnelling door te knijpen
3. Geen polsbeweging



1. Palm tegen het breedste gedeelte van het handvat
2. Wijsvinger rond het handvat!
3. Ik kan door mijn snaren kijken
4. Losse greep



Lichaam dwars op het net

Gespreide benen

Basis FH-greep

Gebogen niet-racket arm



Voorste voet wijst in de slagrichting

Shuttle schuin - voor lichaam houden

Racket omhoog achteraan

Sta zo dicht mogelijk bij de middellijn



Ontspannen houding

Racketvoet lichtjes voor

Hou de shuttle ver voor het lichaam

Racket in duimgreep bijna tegen de shuttle





Zwaartepunt zakt

Voeten breder dan schouders

Ellebogen weg van het lichaam

Voorspanning in de benen om snel te vertrekken

