

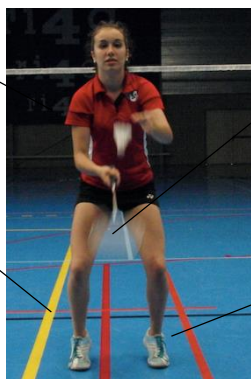
GET FIT 2 BADMINTON

- Balans onderste ledematen -

Shuttle opvangen in tenenstand

Ik speel de shuttle
recht omhoog

Ik duw mijn hielen
zo ver mogelijk
van de grond



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met mijn
voeten constant in
dezelfde positie
staan

Niveau 1

23

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Shuttle opvangen in tandemstand

Ik speel de shuttle
recht omhoog



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met de
voeten constant
op 1 lijn staan

Niveau 1

23

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke
zijde
- 3 herhalingen

Shuttle opvangen in 1-benige stand

Ik speel de shuttle
recht omhoog

Ik steun op 1 been
en duw mijn hiel
zo ver mogelijk
weg van de grond



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met mijn voet
steeds in dezelfde
positie staan

Niveau 1

23

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke
zijde
- 3 herhalingen