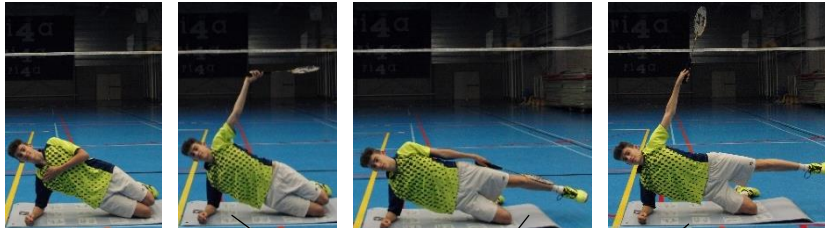


GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank in knieënsteun



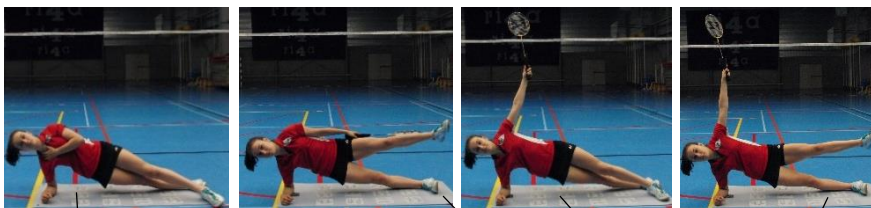
Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun

Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Zijwaartse plank in brede voetensteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en brede voetensteun

Mijn linker voet steunt voor mijn rechter voet

Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-knie blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Shuttle slaan vanuit zijwaartse plank



Vanuit zijwaartse plank sla ik de shuttle naar mijn partner

Variatie: afstand ten opzichte van partner

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen