

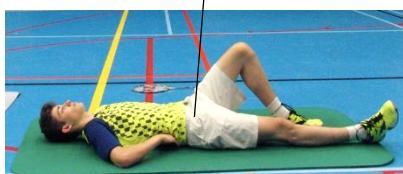
GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Curl up

Niveau 1 **23**

Ik plaats mijn handen onder mijn onderrug



Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

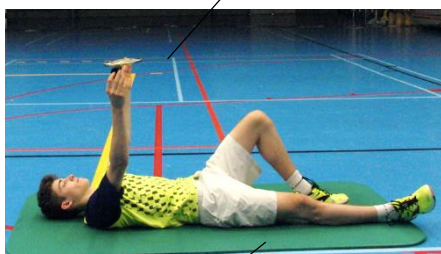
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

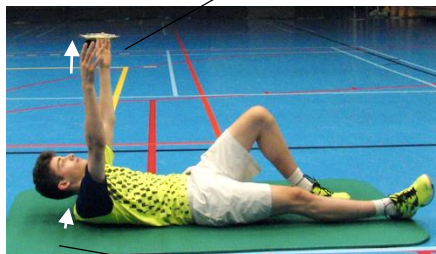
Curl up met omhoog houden racket

Niveau 1 **23**

Ik houd mijn racket recht boven mij



Ik breng mijn racket recht omhoog



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke zijde
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Partneroefening

Beide partners starten in stabiele stand; de benen zijn licht gebogen



Partner 2 houdt de armen licht gespreid en gestrekt voorwaarts

Partner 1 houdt de armen gestrekt voorwaarts en maakt snelle bewegingen (8-vorm) tussen de armen van partner 2

Enkel de armen bewegen; de romp en de rest van het lichaam blijven stabiel

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
✓ Ik span diepe buik- en rugspieren aan

- 30 seconden
- 3 reeksen