

## GET FIT 2 BADMINTON

### - Rompstabiliteit -

#### Superman met controle van de shuttle

Niveau 1 **23**



Ik start in  
handen- en  
knieënsteun



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm  
en  
tegenovergesteld  
been

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk  
been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

#### Superman met controle van de shuttle en de bal

Niveau 1 **23**



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld  
been

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk  
been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

#### Superman met controle van de bal en tikken

Niveau 1 **23**



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen  
tegenovergestelde knie en  
herhaal de superman

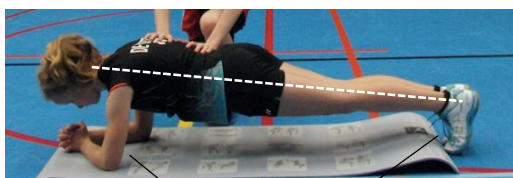
✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

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

# GET FIT 2 BADMINTON

## - Rompstabiliteit -

### Plankhouding



Ik leun op mijn  
ellebogen en tenen

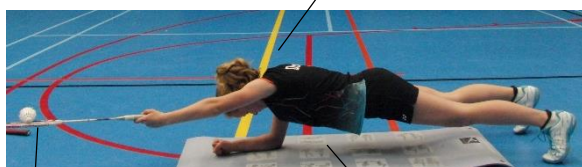
Niveau 1 **23**

- ✓ 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**

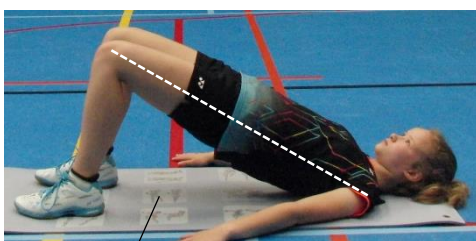
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 30 seconden elke  
combinatie
- 3 herhalingen

# GET FIT 2 BADMINTON

## - Rompstabiliteit -

### Back bridge



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond

Niveau 1 **23**

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

- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Back bridge met racket in de handen



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond.

Ik hou mijn racket met gestrekte armen recht boven mijn schouders

Niveau 1 **23**

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

- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Back bridge voeten open-toe plaatsen



Ik start in bekkenlift (1)

Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten (2). Hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

Ik plaats de andere voet zo ver mogelijk naar buiten(3). Daarna plaats ik beide voeten één (4) voor één (5) terug in het midden

Niveau 1 **23**

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

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

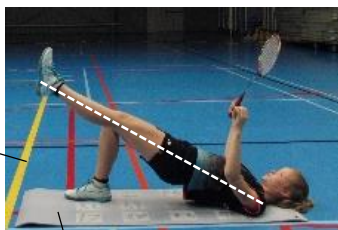
## GET FIT 2 BADMINTON

### - Rompstabiliteit -

#### Back bridge op één been

Niveau 1 **23**

Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond



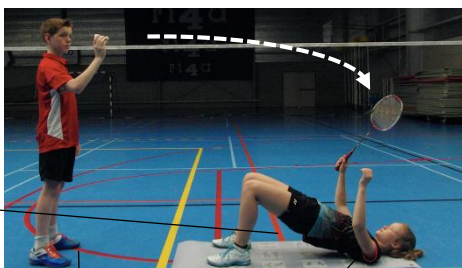
Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

#### Back bridge met terugslaan shuttle

Niveau 1 **23**

Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond



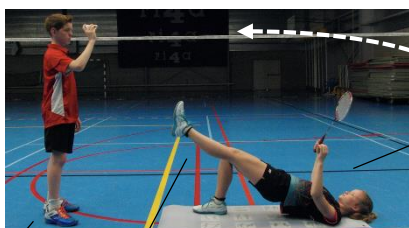
Mijn partner werpt de shuttle

Ik sla de shuttle telkens terug

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- 60 seconden
- 3 herhalingen

#### Back bridge op één been met terugslaan shuttle

Niveau 1 **23**



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond

Mijn partner werpt de shuttle

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik speel de shuttle telkens terug

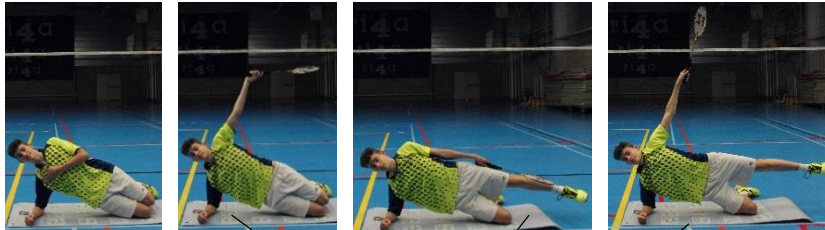
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte
- 30 seconden/been
- 3 herhalingen



# 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

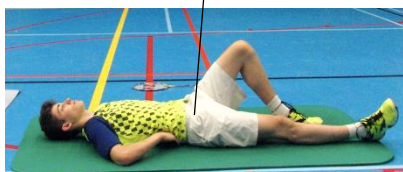
# GET FIT 2 BADMINTON

## - 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

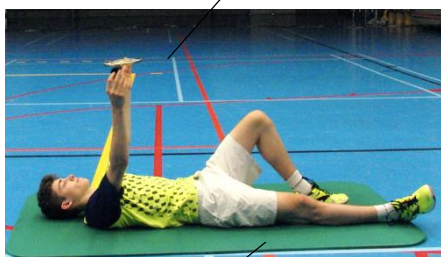
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

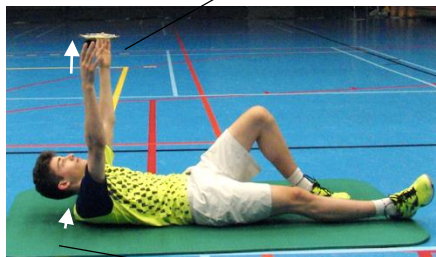
### Curl up met omhoog houden racket

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

# GET FIT 2 BADMINTON

## - Rompstabiliteit -

### Dode vis – armen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen  $\pm 5$ cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

### Dode vis – benen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn benen  $\pm 5$ cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

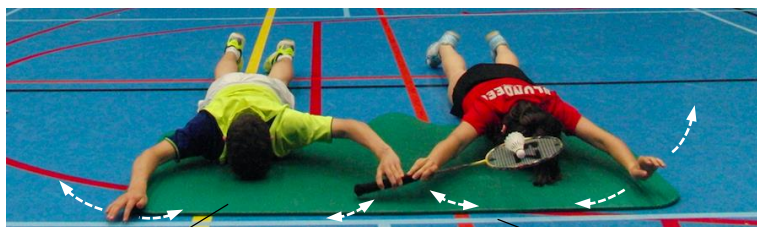
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

### Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen OF benen  $\pm 5$ cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam

Ik geef het racket met shuttle door aan mijn partner door mijn armen te spreiden. De shuttle blijft op het racket liggen.

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

# GET FIT 2 BADMINTON

## - Rompstabiliteit -

### Stabilisatie in voorwaartse plank

Niveau 1 **23**



Ik start in plankhouding

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter

Ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn

- 30 seconden
- 3 herhalingen

### Shuttle voor- en rugwaarts brengen in zijwaartse plank

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik breng de shuttle naar voor

Ik breng de shuttle naar achter

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

### Shuttle vangen en werpen in zijwaartse plank

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik werp (vang) de shuttle naar (van) mijn partner

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen



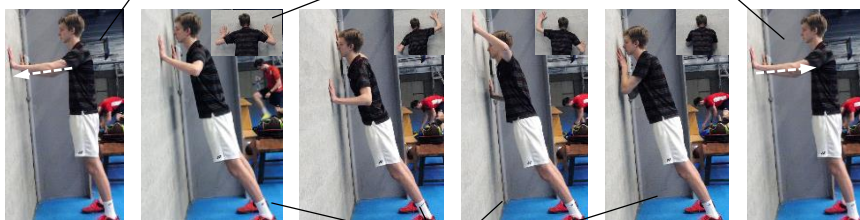
# GET FIT 2 BADMINTON

## - Balans bovenste ledematen -

### Pompen tegen de muur

Ik start in pomphouding tegen de muur

Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna terug af



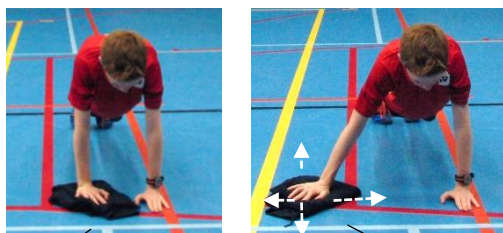
Na afduwen komen mijn handen los van de muur; Ik plaats mijn handen na elke uitvoering in verschillende posities

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

### Pomphouding met handdoek



Ik start in pomphouding met één hand op de handdoek

Ik verschuif de handdoek in verschillende posities en houd de pomphouding aan

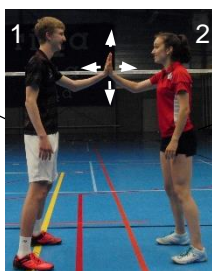
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden elke zijde
- 3 reeksen

### Partneroefening

Beide partners staan in stabiele stand tegenover elkaar; partner 1 houdt de linker handpalm tegen de rechter handpalm van partner 2



Partner 1 beweegt de handpalm in verschillende richtingen; Partner 2 gaat dit tegen en houdt de handpalmen in de starthouding

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke zijde
- 3 reeksen

Variatie: idem in zijwaartse stand

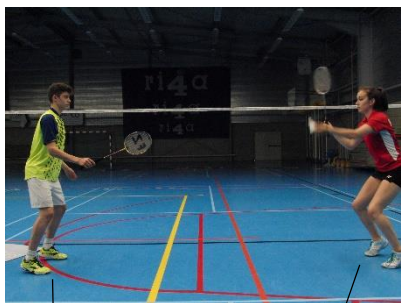


# GET FIT 2 BADMINTON

## - Balans onderste ledematen -

### Speedminton in tenenstand

Niveau 1 **2 3**



Ik duw mijn hielen  
zo ver mogelijk weg  
van de grond

Ik blijf met mijn  
voeten constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Speedminton in tandemstand

Niveau 1 **2 3**



Ik sta met beide  
voeten op één lijn  
achter elkaar



Ik blijf met mijn  
voeten constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

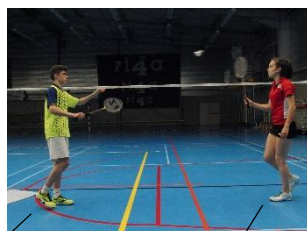
- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Speedminton in één-benige stand

Niveau 1 **2 3**



Ik sta op één  
been



Ik sla de shuttle  
links of rechts  
van mijn partner

Mijn voet blijft  
constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke  
zijde
- 3 herhalingen

# GET FIT 2 BADMINTON

## - Balans onderste ledematen -

### Terugslaan op 1 been met ogen gesloten

Niveau 1 **23**

Ik houd de ogen gesloten en open ze op signaal van mijn partner

Mijn partner werpt de shuttle en geeft het signaal om de ogen te openen als hij op zijn hoogste punt is

Ik steun op 1 voet

Ik tracht de shuttle tegen het lichaam van mijn partner te spelen

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elke voet
- 3 reeksen

### Aftikken na 1-benige sprong voor

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 voet

Mijn partner gooit de shuttle; dit is het signaal voor mij om richting de shuttle te springen

Ik spring voorwaarts en land in evenwicht op dezelfde voet

Ik tracht na de landing het punt te scoren door af te tikken

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

### Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

Niveau 1 **23**

Ik sta klaar met de rug naar mijn partner

Mijn partner werpt de shuttle. Dit is het signaal voor mij om te springen

Ik spring 180° en land in evenwicht op 1 voet

Ik tracht na de landing het punt te scoren door af te tikken

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

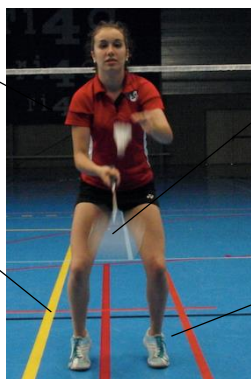
# GET FIT 2 BADMINTON

## - 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

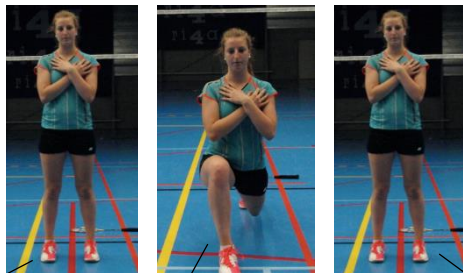
- 60 seconden elke  
zijde
- 3 herhalingen



# GET FIT 2 BADMINTON

## Kracht – Onderste ledematen

### Lunge



Ik start met de voeten naast elkaar op heupbreedte

Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht

Ik duw mijn voorste been explosief af tot de uitgangshouding

Mijn heup zakt tot +/- kniehoogte

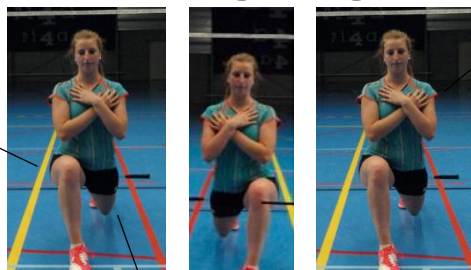
Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De voorste knie komt niet voorbij de tenen
- ✓ Het achterste been is zoveel mogelijk gestrekt

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tellen houden

### Walking lunge



Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas met mijn rechter been en houd de romp recht

Ik maak meteen een nieuwe **grote** voorwaartse uitvalspas met mijn linker been

Ik duw het achterste been af naar voor

Ik herhaal een aantal keer na elkaar

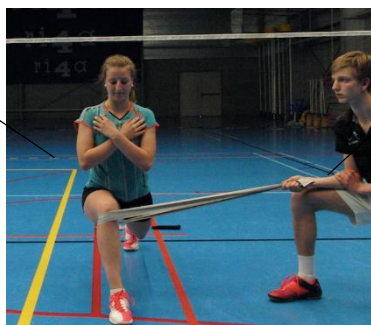
Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 2 reeksen

### Lunge met elastiband



Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht

Mijn partner spant de elastiband rond mijn knie waarbij trekkracht naar binnen wordt uitgeoefend

Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden
- 3 reeksen

# GET FIT 2 BADMINTON

## Kracht – Onderste ledematen

### Squat

Niveau 1 **23**

Mijn voeten staan op heupbreedte met het gewicht op de hielen

Ik til mijn tenen en duw met mijn hielen om heup en knieën te strekken

Ik breng mijn zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen zijn  $\pm$  op één lijn

Kniehoek van  $\pm 100^\circ$

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knieën niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tellen houden

### 1-benige squat

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 voet met het gewicht op de hiel

Ik til mijn tenen; ik duw met mijn hiel om mijn heup en knie te strekken

Ik breng mijn zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen zijn  $\pm$  op één lijn

Kniehoek van  $\pm 100^\circ$

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

### 1-benige squat met elastiband

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 been met het gewicht op de hiel

Mijn partner spant de elastiband rond mijn knie waarbij trekkracht naar binnen wordt uitgeoefend

Ik voer een 1-benige squatbeweging uit en houd rekening met de aandachtspunten (zie hoger)

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen