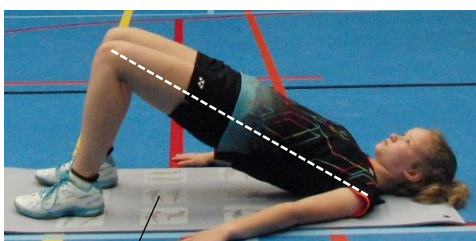


# GET FIT 2 BADMINTON

## - 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