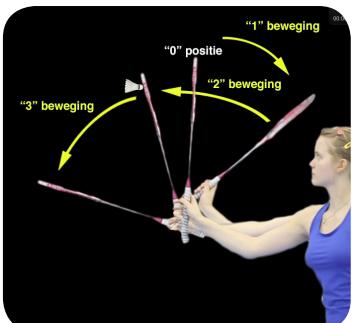
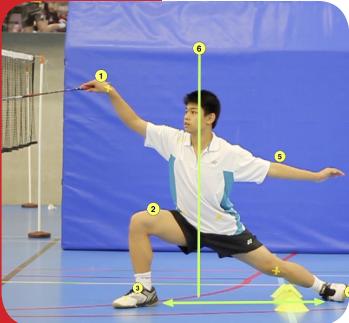


Algemene coördinatie : Stabiliteit  
vaardigheid **ROOD**



badminton ontwikkelingstraject

## Het belang van stabiliteit voor badmintonspelers

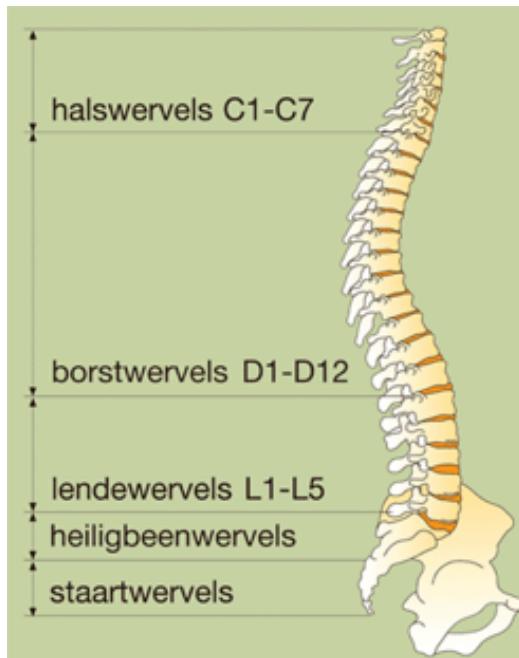
*'Kracht & explosiviteit van armen en benen komen vanuit de romp '*

Je romp is het doorvoerstation van alle krachten uit je benen naar je armen.

In groen heupbuiging toonden we aan dat een alerte klaarhouding belangrijk is om snel te starten.

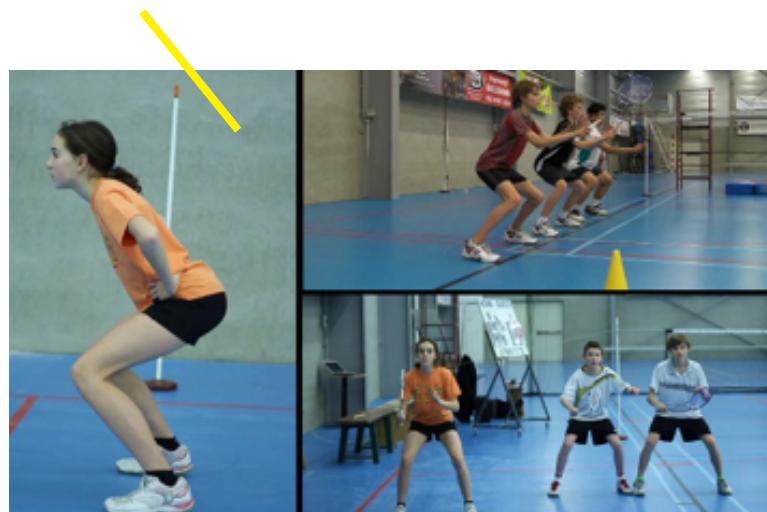
Badmintonners willen snel bij de shuttle zijn om daar hard of precies te kunnen slaan. Elke snelle verplaatsing start normaal gezien met een splitstep. Van dan af zullen alle krachten via enkels, knieën en heupen over schoudergordel in je racketarm moeten geraken.

Zwakke schakels in deze keten zullen de bewegingsuitvoering vertragen of aanleiding geven tot verhoogde kwetsururgevoeligheid. Zeker in onze rug zijn badmintonners bijzonder kwetsbaar.



De natuurlijke 'kromming' bij een 'rechte rug'

### Zwakke schakels en kwetsuren



Hiernaast enkele correcte modellen van goede en alerte klaarhouding.

Bekijk goed: de rechte rug die de natuurlijke krommingen behoudt en de hoeken in de grootste gewrichten.

## Instabiele knieën



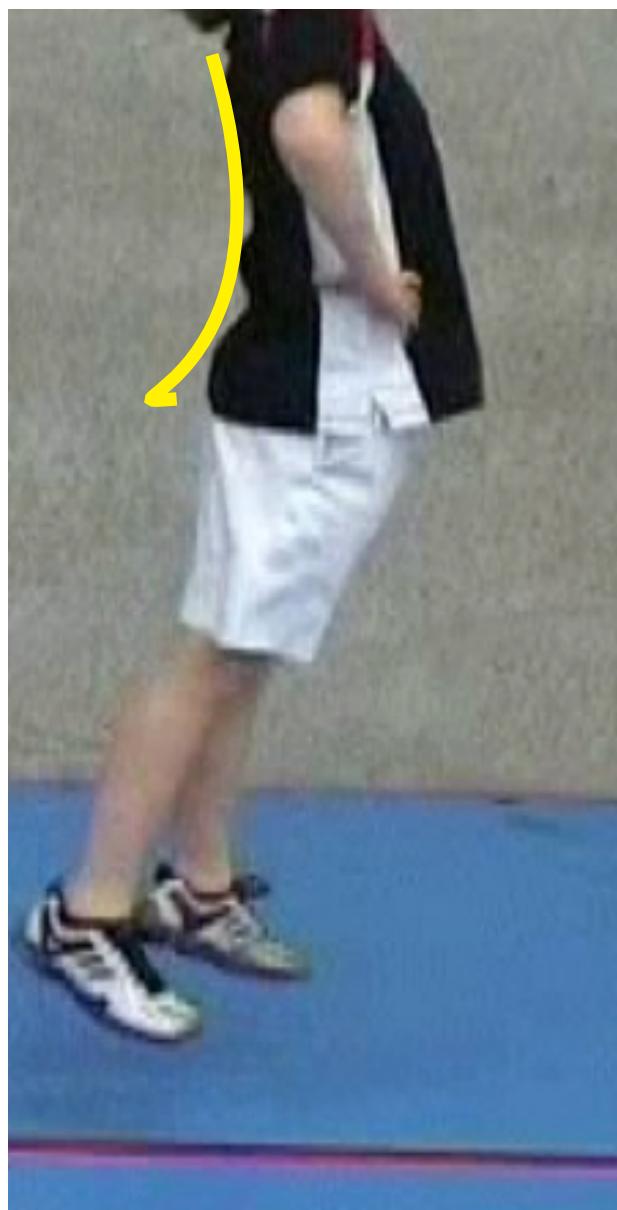
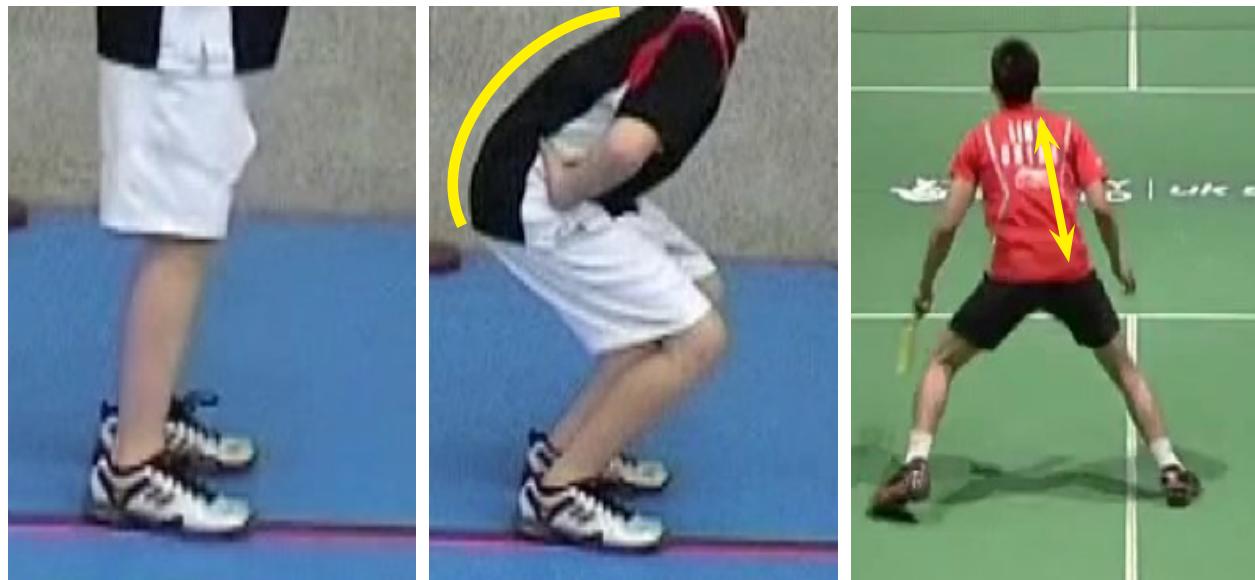
We vroegen aan jonge spelers een staande hoogtesprong uit te voeren (squatjump) met de handen in de heupen.

Op de afbeelding zien we dat op het ogenblik van 'de afzet' de knieën helemaal binnenaarts knikken. Dit wijst op oa. een algemeen gebrek aan kracht van diverse spiergroepen in de bovenbenen en leidt tot:

1. minder efficiëntie bij afstoten
  - ik ben langzamer
2. Verhoogde kans op kniekwetsuur oa. voorste kruisbanden



### Instabiele heupen – rugkromming gaat verloren



In het zijaanzicht bij dezelfde opdracht zien we dat:

Op het moment van de afstoot:

- de natuurlijke kromming van de lage rug verloren gaat

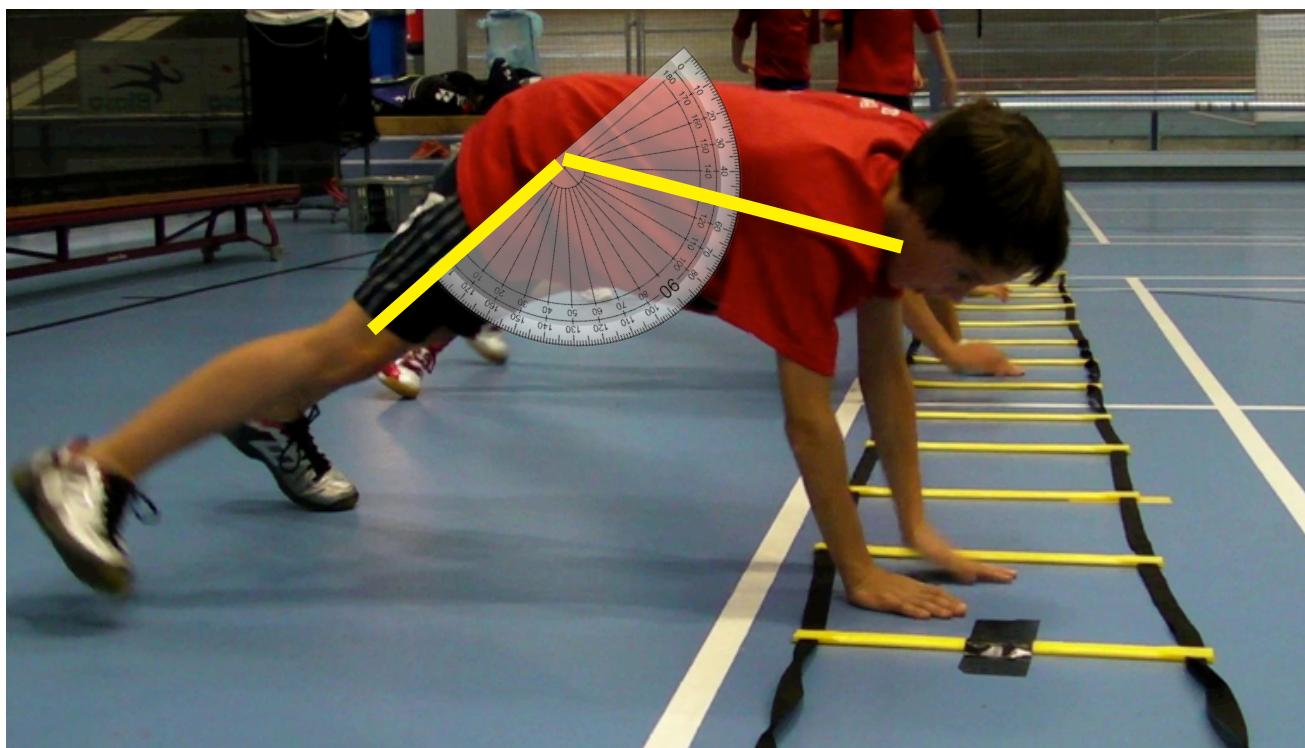
*Bol ipv hol* - dit geeft slechte spierwerking en extra belasting voor de rugwervels

Op het hoogste punt:

- Schouder- en heupas ten opzichte van elkaar draaien – *ongewilde torsie* die in combinatie met overstrekking alweer een erg ongezonde belasting geeft van je wervels.

Onze elementaire dynamische stabilisatie oefeningen die focussen op bewegen op handen en voeten – zonder overstrekking zorgen voor een stabielere romp.  
Zie stabilisatie rood.

## Bewegen op handen en voeten



De hoek is toegestaan – hoe meer je de rechte lijn benadert :

- hoe groter de spierbelasting
- hoe sterker het effect op stabilisatie

Marijn Put : Voorbeeld van een speler met uitstekende rompstabiliteit





KYU: Japanse term gebruikt om het onderscheid in verkregen technische vaardigheden en niveaus aan te duiden.

## vaardigheid ROOD

### **KYU-team**

Wouter Claes Jo Van Damme  
Ben Geerinckx Sofie Robbrecht  
Alan Mc Ilvain Bart Verschueren

**Visual engineering**  
Devign vzw

**Dank aan**  
alle clubs die KYU dragen