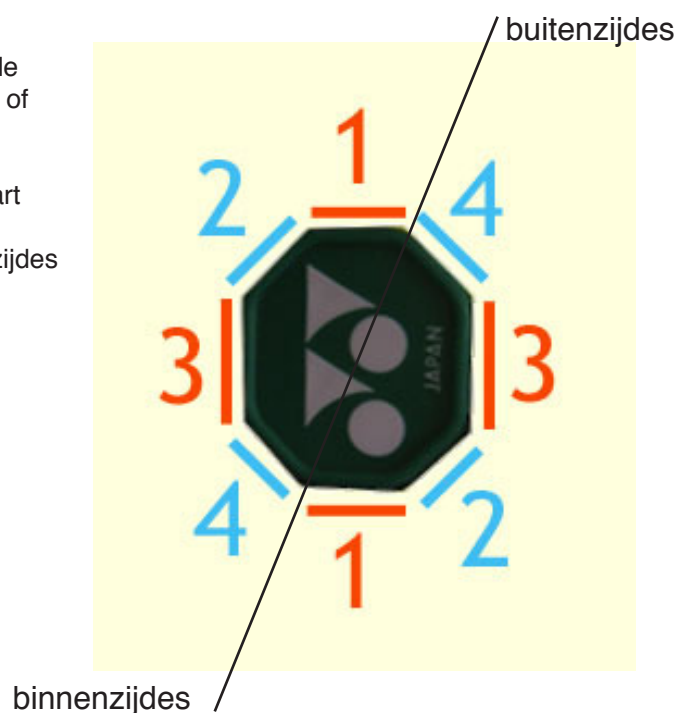


Je greep heeft 8 zijdes: 2 brede, 2 smalle en 4 schuine zijdes. Door de zijdes met een gekleurd bolletje te voorzien kan men de vingerpositie en handpositie hiermee bekijken en kan deze aangepast worden voor correcte uitvoering.

Het einde van de badmintonsteel heeft meestal een logo. Aan de positie van het logo en de vingerpositie op de zijdes kan je zien of men de juiste grip hanteert.

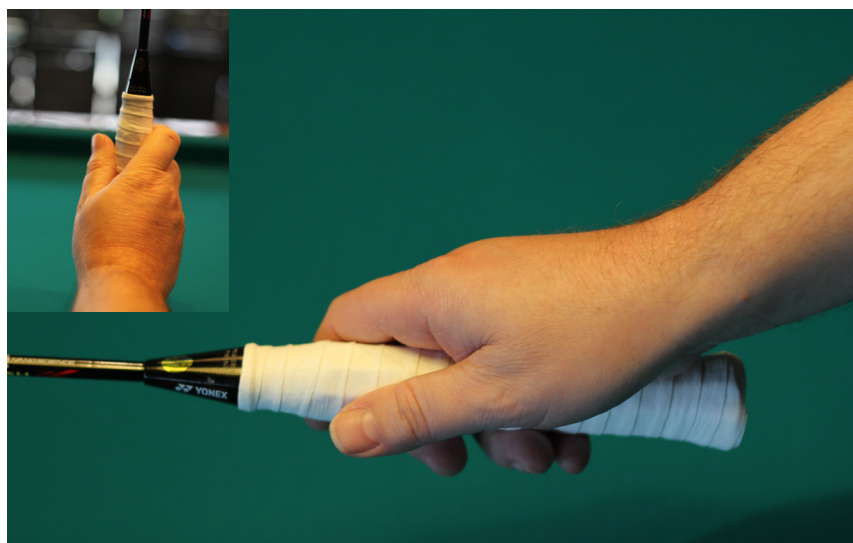
We hebben de nummering hier tegenwijzerszin geplaatst, gestart van de smalle topzijde. Omdat de steel symmetrisch is, hebben we alleen de eerste 4 zijdes genummerd. De andere vier zijn gewoon een herhaling.

- Zijde 1** is de smalle topzijde.
- Zijde 2** is de diagonale zijde binnenkant.
- Zijde 3** is de brede zijde binnenkant.
- Zijde 4** is de diagonale zijde linksonder.



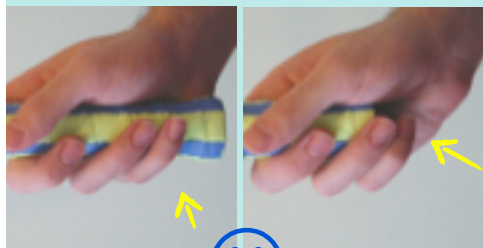
*“Van bij de start van het aanleerproces schenken we constante aandacht aan de correcte grepen. Een perfecte slag begint met het juist toepassen van de gepaste grip en snelle greepwissels kunnen doorvoeren resulteert in tijdswinst tijdens de slagvoorbereiding.”*

"Gebruik een losse greep, dat geeft een ontspannen gevoel en leidt tot meer precisie later."



😊 losse grip

☹ constant samengeknepen grip



De palm van de hand mag niet aan de onderkant van de racket uitsteken maar moet gelijk komen.

⚠ De handpositie verandert bij sommige slagen, zo gaan we later in volgende kleuren leren om deze handpositie voorwaarts en achterwaarts te verschuiven.



**Kleine opening** tussen de vingers van een ontspannen basisgrip.

Dit zorgt voor een gevoeligheid en een verhoging van het effect van het samenknijpen tijdens de slag. Vingers allemaal tegen elkaar maakt het minder effectief.







**Duimgrip** wordt verkregen door het plaatsen van de duim op de derde zijde (zijde 3 = brede zijde).

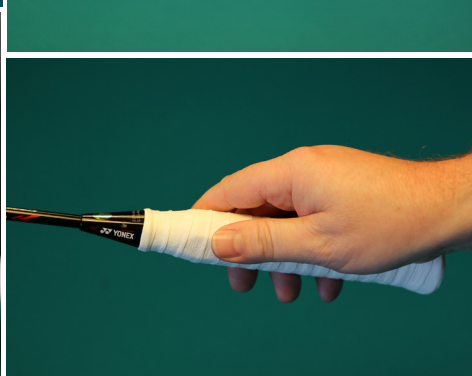
Alleen de top van de duim mag de racketsteel raken.  
Er is een kleine spatie tussen de onderzijde van de duim en de racketsteel.

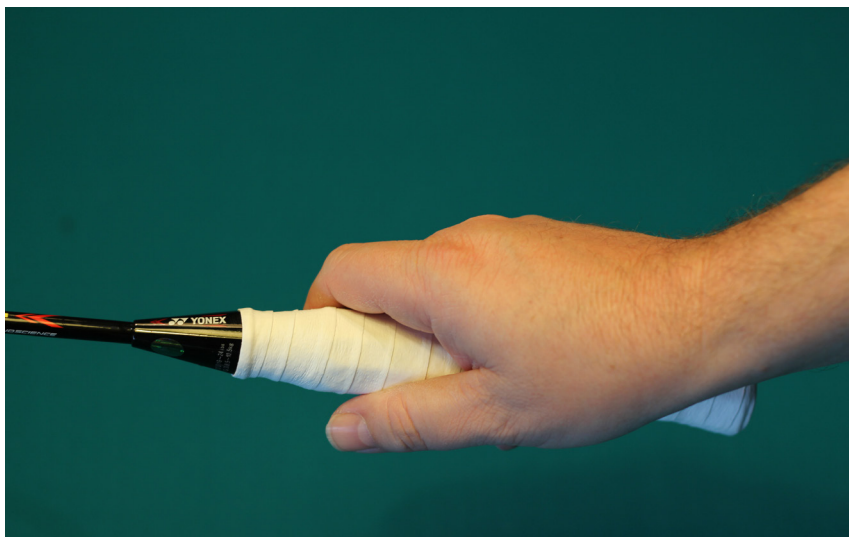
Het vasthouden van je badminton-racket is ontspannen (losse grip).

### Wanneer de duimgreep gebruiken in groen?

Voor het uitvoeren van de onderhandse precisieslag en het aanleren van oefenen op greepwissel (zie videomateriaal).

*"We leren de kinderen dat greepwissels meer kans geven op het succesvol uitvoeren van de oefenstof - spelvormen"*





**Palmgrip** wordt verkregen door het racketblad open te draaien zodat het blad parrallel aan het net komt te staan.

Het vasthouden van je badmintonracket is ontspannen (losse greep).

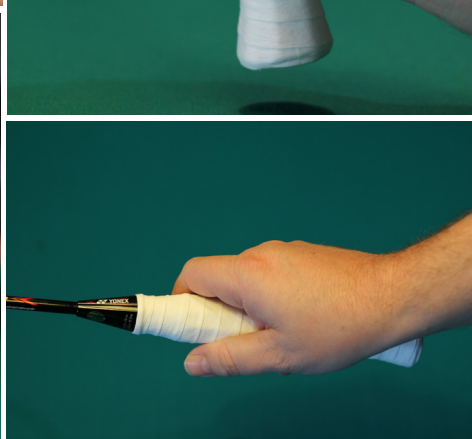
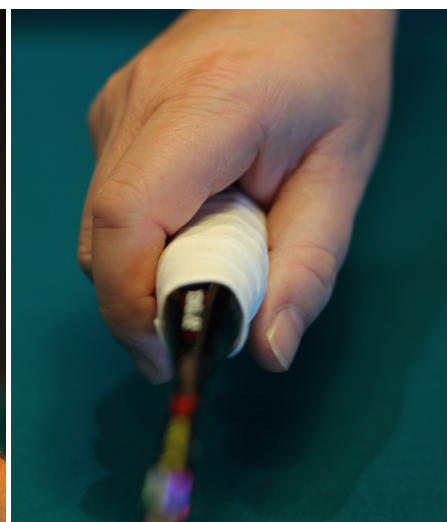


**Palmgrip**  
Slagtechniek

### Wanneer de palmgreep in groen gebruiken?

Bij het neerwaarts spelen aan de FH in de netzone (zie film extensievoorveldslag.mov) en het aanleren van oefenen op greepwissel

*"We leren de kinderen dat greepwissels meer kans geven op het succesvol uitvoeren van de oefenstof - spelvormen"*





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

## vaardigheid GROEN

### **KYU-team**

Wouter Claes Jo Van Damme  
Ben Geerinckx An Soenens  
Alan Mc Ilvain Bart Verschueren

### **Visual engineering**

Devign vzw

### **Dank aan**

alle clubs die KYU dragen