

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