



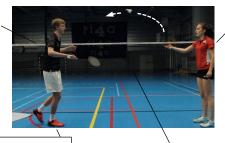


# **GET FIT 2 BADMINTON**

## - Balans onderste ledematen -

#### Terugslaan op 1 been met ogen gesloten

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 Niveau 1 23

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

Ik steun op 1 voet

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

### Aftikken na 1-benige sprong voor

Ik steun op 1 voet

Ik spring voorwaarts en land in evenwicht op dezelfde voet



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

Ik tracht na de landing het punt te

Niveau 1 2 3

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

## Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

Ik sta klaar met de rug naar mijn partner

Ik spring 180° en land in evenwicht op 1 voet



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

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

Niveau 1 2 3

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