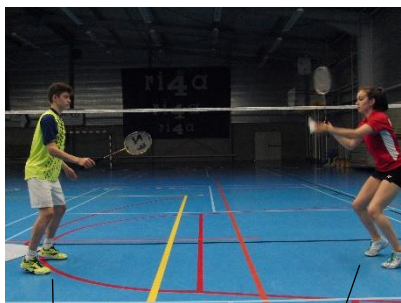


# GET FIT 2 BADMINTON

## - Balans onderste ledematen -

### Speedminton in tenenstand

Niveau 1 **2 3**



Ik duw mijn hielen  
zo ver mogelijk weg  
van de grond

Ik blijf met mijn  
voeten constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Speedminton in tandemstand

Niveau 1 **2 3**



Ik sta met beide  
voeten op één lijn  
achter elkaar

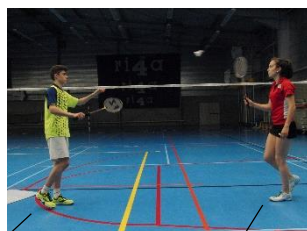
Ik blijf met mijn  
voeten constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

### Speedminton in één-benige stand

Niveau 1 **2 3**



Ik sta op één  
been

Ik sla de shuttle  
links of rechts  
van mijn partner

Mijn voet blijft  
constant op  
dezelfde plaats  
staan

✓ Ik behoud een  
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke  
zijde
- 3 herhalingen