





GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Superman met controle van de shuttle

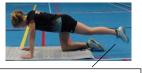
Niveau 1 2 3



Ik start in handen- en knieënsteun



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Superman met controle van de shuttle en de bal

Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

- Niveau 1 2 3
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elk been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Superman met controle van de bal en tikken



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen tegenovergestelde knie en herhaal de superman Niveau 1 2 3

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen elke combinatie
- 2 seconden houden
- 3 reeksen