

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Superman met controle van de shuttle

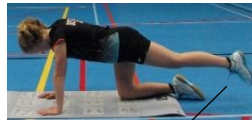
Niveau 1 **23**



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

Niveau 1 **23**



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 bal en tikken

Niveau 1 **23**



Ik strek mijn arm en
tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen
tegenovergestelde knie en
herhaal de superman

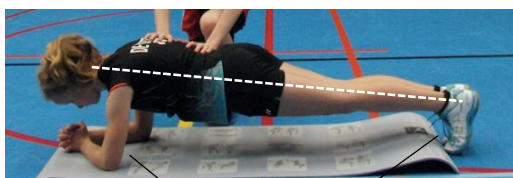
✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke
combinatie
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Plankhouding



Ik leun op mijn
ellebogen en tenen

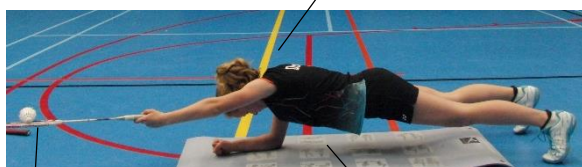
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 40 seconden
- 3 herhalingen

Plankhouding - één arm of been heffen

Ik leun op mijn elleboog
en tenen



De shuttle blijft op het
racket liggen

Ik til mijn arm of been gestrekt
15cm van de grond

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 30 seconden elk
been/ elke arm
- 3 herhalingen

Plankhouding – arm en been heffen

Ik leun op mijn elleboog
en tenen



De shuttle blijft op
het racket liggen

Ik til mijn arm en
tegenovergesteld been gestrekt
15cm van de grond

Niveau 1 **23**

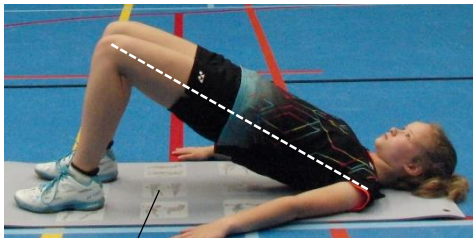
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voeten zijn op één lijn

- 30 seconden elke
combinatie
- 3 herhalingen

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Back bridge



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën zijn op één lijn

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Back bridge met racket in de handen



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond.

Ik hou mijn racket met gestrekte armen recht boven mijn schouders

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën zijn op één lijn

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Back bridge voeten open-toe plaatsen



Ik start in bekkenlift (1)

Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten (2). Hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

Ik plaats de andere voet zo ver mogelijk naar buiten(3). Daarna plaats ik beide voeten één (4) voor één (5) terug in het midden

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën zijn op één lijn

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

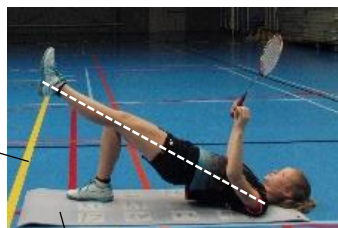
GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Back bridge op één been

Niveau 1 **23**

Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond



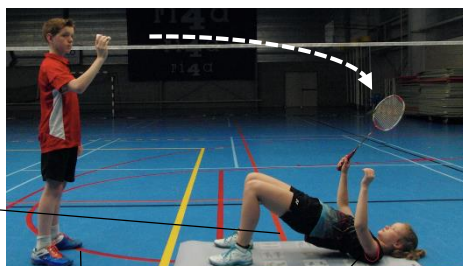
Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

Back bridge met terugslaan shuttle

Niveau 1 **23**

Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond



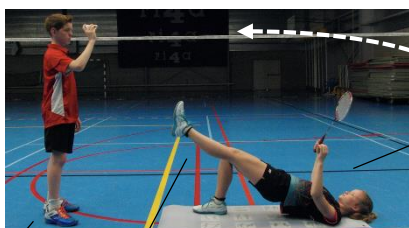
Mijn partner werpt de shuttle

Ik sla de shuttle telkens terug

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- 60 seconden
- 3 herhalingen

Back bridge op één been met terugslaan shuttle

Niveau 1 **23**



Vanuit ruglig met benen gebogen, til ik mijn bekken van de grond

Mijn partner werpt de shuttle

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

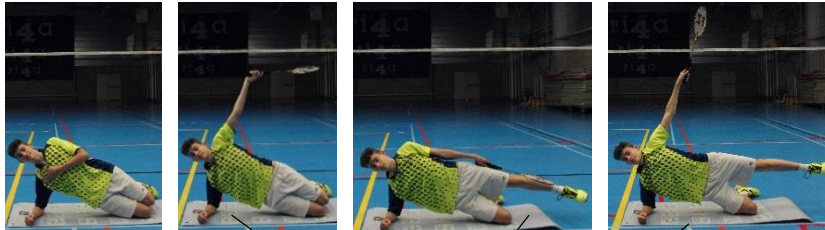
Ik speel de shuttle telkens terug

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-voet zijn op één lijn
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte
- 30 seconden/been
- 3 herhalingen

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank in knieënsteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun

Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Zijwaartse plank in brede voetensteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en brede voetensteun

Mijn linker voet steunt voor mijn rechter voet

Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-knie blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Shuttle slaan vanuit zijwaartse plank



Vanuit zijwaartse plank sla ik de shuttle naar mijn partner

Variatie: afstand ten opzichte van partner

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

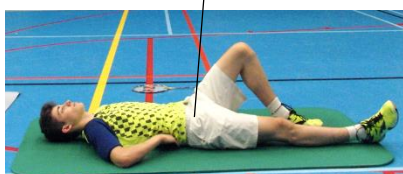
GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Curl up

Niveau 1 **23**

Ik plaats mijn handen onder mijn onderrug



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

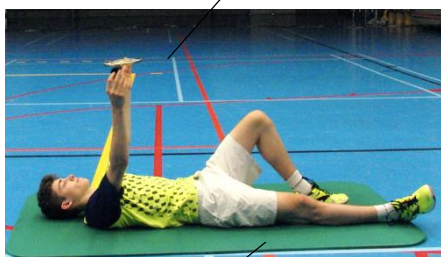
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Curl up met omhoog houden racket

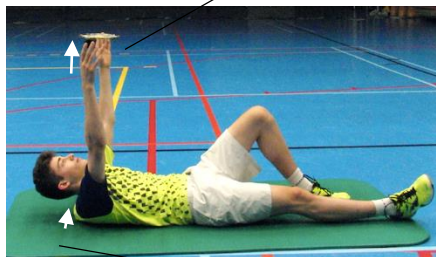
Niveau 1 **23**

Ik houd mijn racket recht boven mij



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik breng mijn racket recht omhoog



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke zijde
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Partneroefening

Beide partners starten in stabiele stand; de benen zijn licht gebogen



Partner 2 houdt de armen licht gespreid en gestrekt voorwaarts

Partner 1 houdt de armen gestrekt voorwaarts en maakt snelle bewegingen (8-vorm) tussen de armen van partner 2

Enkel de armen bewegen; de romp en de rest van het lichaam blijven stabiel

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
✓ Ik span diepe buik- en rugspieren aan

- 30 seconden
- 3 reeksen

GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Dode vis – armen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen ± 5 cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – benen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn benen ± 5 cm op

Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

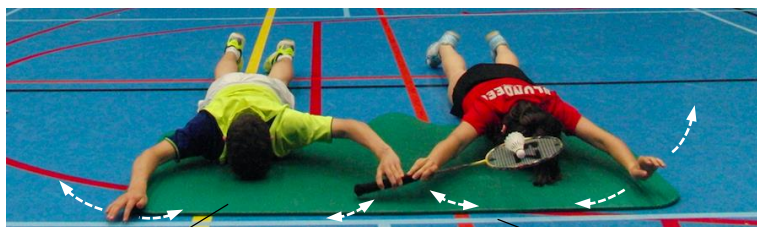
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen OF benen ± 5 cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam

Ik geef het racket met shuttle door aan mijn partner door mijn armen te spreiden. De shuttle blijft op het racket liggen.

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

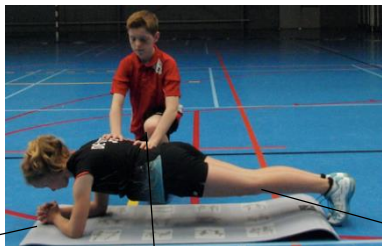
Mijn borst houdt ten allen tijde contact met de grond; ik kijk naar de grond

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

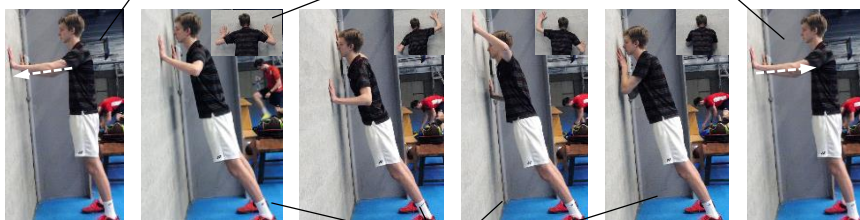
GET FIT 2 BADMINTON

- Balans bovenste ledematen -

Pompen tegen de muur

Ik start in pomphouding tegen de muur

Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna terug af



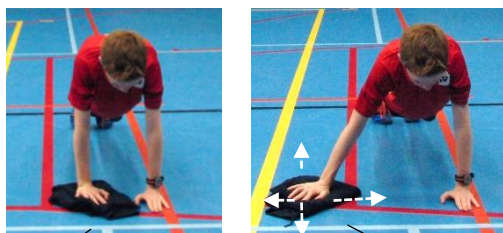
Na afduwen komen mijn handen los van de muur; Ik plaats mijn handen na elke uitvoering in verschillende posities

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Pomphouding met handdoek



Ik start in pomphouding met één hand op de handdoek

Ik verschuif de handdoek in verschillende posities en houd de pomphouding aan

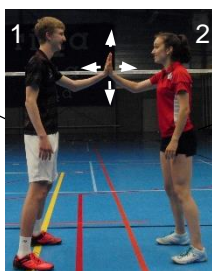
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden elke zijde
- 3 reeksen

Partneroefening

Beide partners staan in stabiele stand tegenover elkaar; partner 1 houdt de linker handpalm tegen de rechter handpalm van partner 2



Partner 1 beweegt de handpalm in verschillende richtingen; Partner 2 gaat dit tegen en houdt de handpalmen in de starthouding

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik span mijn diepe buik- en rugspieren aan

- 30 seconden elke zijde
- 3 reeksen

Variatie: idem in zijwaartse stand

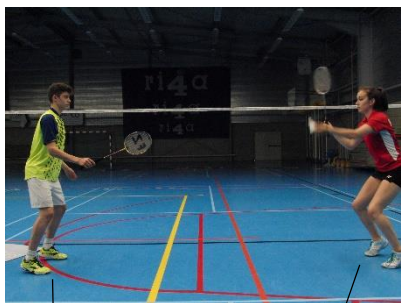


GET FIT 2 BADMINTON

- 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

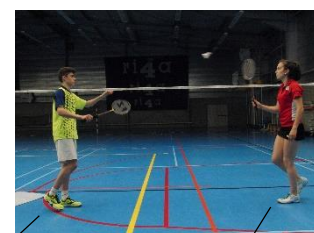
- 60 seconden
- 3 herhalingen

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

GET FIT 2 BADMINTON

- Balans onderste ledematen -

Terugslaan op 1 been met ogen gesloten

Niveau 1 **23**

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

Ik steun op 1 voet

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

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

Aftikken na 1-benige sprong voor

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 voet

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

Ik spring voorwaarts en land in evenwicht op dezelfde voet

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

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

Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

Niveau 1 **23**

Ik sta klaar met de rug naar mijn partner

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

Ik spring 180° en land in evenwicht op 1 voet

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

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

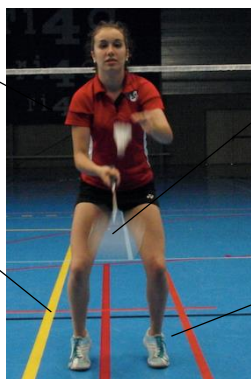
GET FIT 2 BADMINTON

- Balans onderste ledematen -

Shuttle opvangen in tenenstand

Ik speel de shuttle
recht omhoog

Ik duw mijn hielen
zo ver mogelijk
van de grond



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met mijn
voeten constant in
dezelfde positie
staan

Niveau 1

23

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Shuttle opvangen in tandemstand

Ik speel de shuttle
recht omhoog



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met de
voeten constant
op 1 lijn staan

Niveau 1

23

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke
zijde
- 3 herhalingen

Shuttle opvangen in 1-benige stand

Ik speel de shuttle
recht omhoog

Ik steun op 1 been
en duw mijn hiel
zo ver mogelijk
weg van de grond



Ik vang de shuttle
op met het racket.
De shuttle ligt stil

Ik blijf met mijn voet
steeds in dezelfde
positie staan

Niveau 1

23

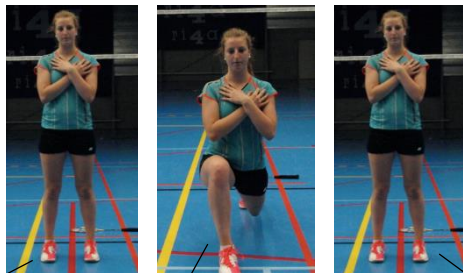
✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 60 seconden elke
zijde
- 3 herhalingen

GET FIT 2 BADMINTON

Kracht – Onderste ledematen

Lunge



Ik start met de voeten naast elkaar op heupbreedte

Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht

Ik duw mijn voorste been explosief af tot de uitgangshouding

Mijn heup zakt tot +/- kniehoogte

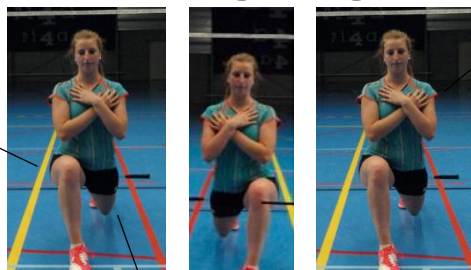
Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De voorste knie komt niet voorbij de tenen
- ✓ Het achterste been is zoveel mogelijk gestrekt

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tellen houden

Walking lunge



Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas met mijn rechter been en houd de romp recht

Ik maak meteen een nieuwe **grote** voorwaartse uitvalspas met mijn linker been

Ik duw het achterste been af naar voor

Ik herhaal een aantal keer na elkaar

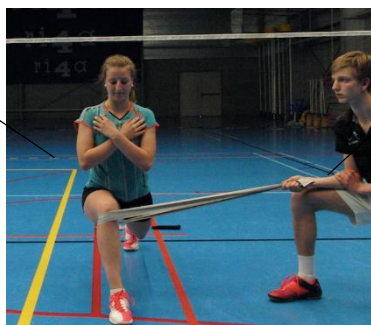
Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 2 reeksen

Lunge met elastiband



Ik maak een **grote** voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht

Mijn partner spant de elastiband rond mijn knie waarbij trekkracht naar binnen wordt uitgeoefend

Niveau 1

23

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden
- 3 reeksen

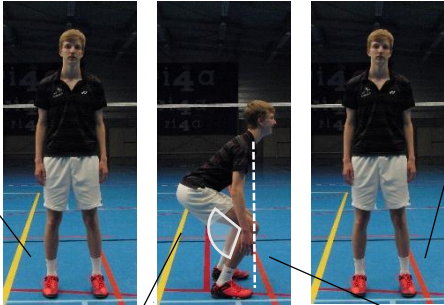
GET FIT 2 BADMINTON

Kracht – Onderste ledematen

Squat

Niveau 1 **23**

Mijn voeten staan op heupbreedte met het gewicht op de hielen



Ik til mijn tenen en duw met mijn hielen om heup en knieën te strekken

Ik breng mijn zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen zijn \pm op één lijn

Kniehoek van $\pm 100^\circ$

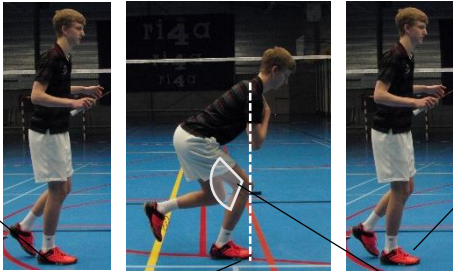
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knieën niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tellen houden

1-benige squat

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 voet met het gewicht op de hiel



Ik til mijn tenen; ik duw met mijn hiel om mijn heup en knie te strekken

Ik breng mijn zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen zijn \pm op één lijn

Kniehoek van $\pm 100^\circ$

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

1-benige squat met elastiband

Niveau 1 **23**

Ik steun op 1 been met het gewicht op de hiel



Mijn partner spant de elastiband rond mijn knie waarbij trekkracht naar binnen wordt uitgeoefend

Ik voer een 1-benige squatbeweging uit en houd rekening met de aandachtspunten (zie hoger)

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ De knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

GET FIT 2 BADMINTON

Kracht - Hamstrings

Good morning

Niveau 1 **23**

Ik houd mijn handen en armen tegen mijn borst



Ik start in stand met voeten op schouderbreedte

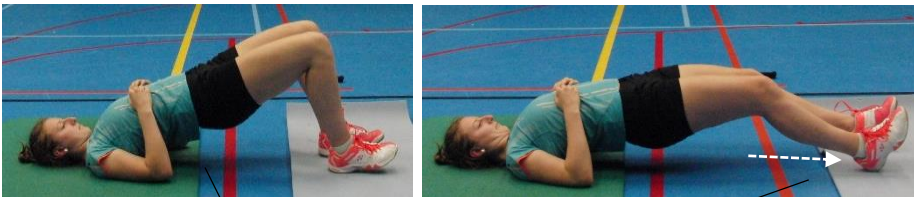
Ik buig mijn romp met neutrale rugkromming naar voor en keer daarna terug

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn benen blijven zo goed als gestrekt

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Hamstrings excentrisch - schuiven

Niveau 1 **23**



Ik start in bekkenlift met mijn voeten op een matje op de grond

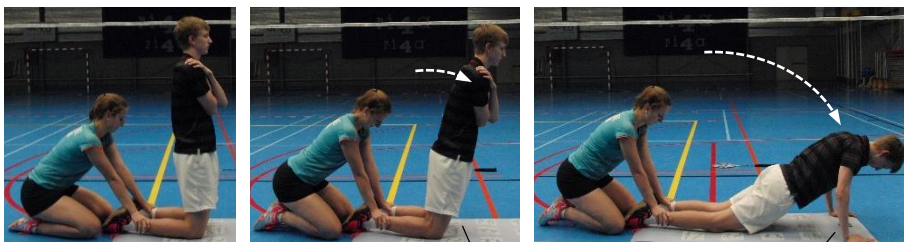
Ik breng langzaam mijn voeten verder door het matje te verschuiven

- ✓ Ik voer de beweging langzaam uit
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Nordic Hamstring

Niveau 1 **23**



Ik start in kniesteun met knieën in een hoek van 90°

Ik laat mijn romp traag naar voor vallen. Mijn lichaam beweegt als een plank voorwaarts

Ik vang het gewicht van mijn romp op door mijn handen te plaatsen

- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën vormen één lijn
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 BADMINTON

Kracht – Zijdelingse bilspier

Hip clams met elastiband

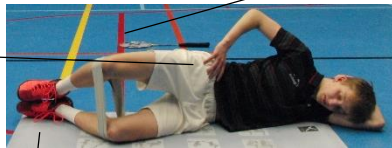
Niveau 1 **23**

Ik start in zijlig met knieën en heup gebogen



Ik draai mijn knie zo ver mogelijk naar buiten

Mijn heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

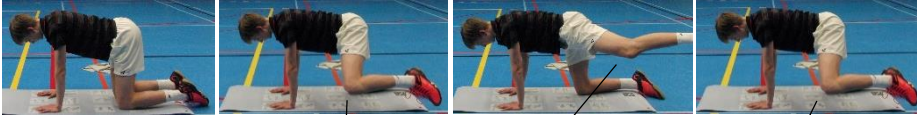


Mijn voeten blijven tegen elkaar

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Peeing dog

Niveau 1 **23**



Ik start in handen- en knieënsteun met schouders, knieën en heup in een hoek van 90°

Ik draai één knie zo ver als mogelijk open

Ik houd de knie opengedraaid en strek de heup en knie

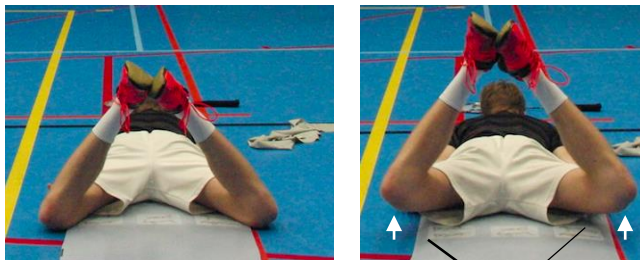
Ik keer langs dezelfde weg terug: Ik buig eerst de knie en heup en draai daarna mijn knie inwaarts tot de uitgangshouding

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik houd beide ellebogen ten allen tijde gestrekt
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Heupstrekking met externe rotatie

Niveau 1 **23**

Start in buiklig met de knieën gebogen en naar buiten gedraaid. De voeten zijn tegen elkaar.



Til beide benen gelijktijdig net van de grond. Houd deze positie 5 seconden aan.

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

GET FIT 2 BADMINTON

Kracht – Onderste ledematen

Eversie voet



Ik start met de elastiband rond mijn voet. Mijn voetzool wijst naar de grond



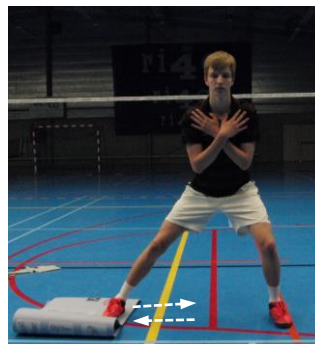
Ik draai mijn voetzool naar buiten (eversie)

Niveau 1 **23**

- ✓ Laat de tenen zoveel mogelijk naar beneden wijzen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 60 seconden
- 3 herhalingen

Zijwaarts schuiven

Ik start in stand met één voet op de mat

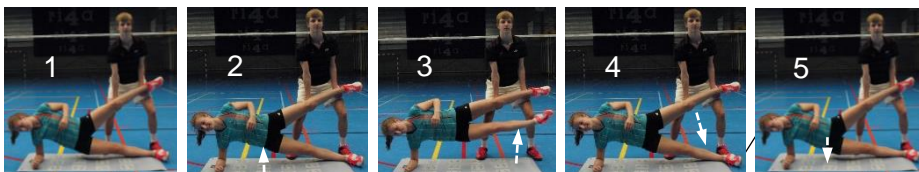


Ik schuif de mat langzaam zijwaarts met mijn voet en keer daarna terug

Niveau 1 **23**

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

Copenhagen adductor exercise



Ik start in zijwaartse elleboogsteun (1) en mijn partner ondersteunt mijn bovenste (enkel en) knie

Ik hef mijn bekken (2) en breng mijn onderste been naar mijn bovenste been (3); ik keer daarna langs dezelfde weg terug (4) en (5)

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

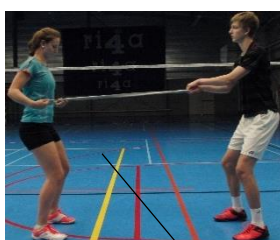
GET FIT 2 BADMINTON

Kracht - Schouders

Schouderoefening 1



Ik start in stabiele stand en houd de uiteinden van de elastiband in linker- en rechterhand



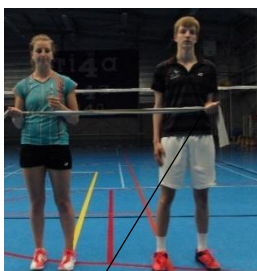
Ik maak een roeibeweging naar achter en keer traag terug

Niveau 1 **23**

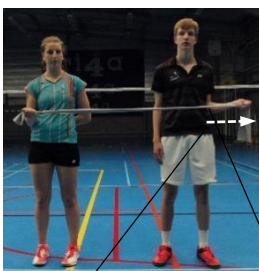
- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Schouderoefening 2



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn verste hand



Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg

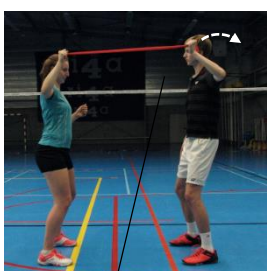
Mijn elleboog blijft tegen mijn romp

Niveau 1 **23**

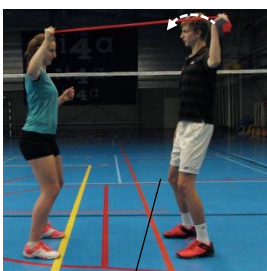
- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Schouderoefening 3



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn hand met geplooielde arm voor mijn schoudergewricht



Ik trek langzaam de elastiband met geplooielde arm naar achter tot net achter mijn schoudergewricht en keer traag terug

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een hoek van 90° in elleboog en oksel
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen