

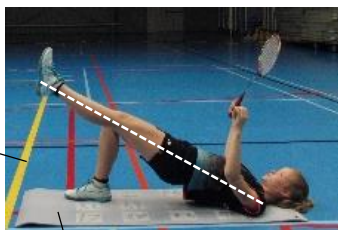
GET FIT 2 BADMINTON

- Rompstabiliteit -

Back bridge op één been

Niveau 1 **23**

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



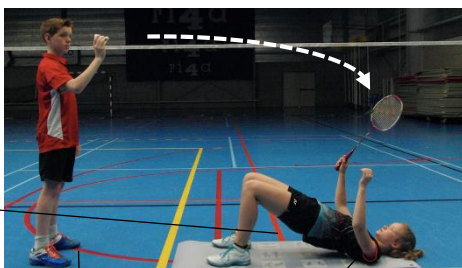
Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

- ✓ 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



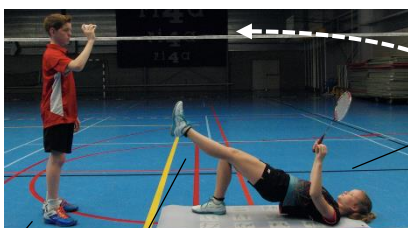
Mijn partner werpt de shuttle

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