

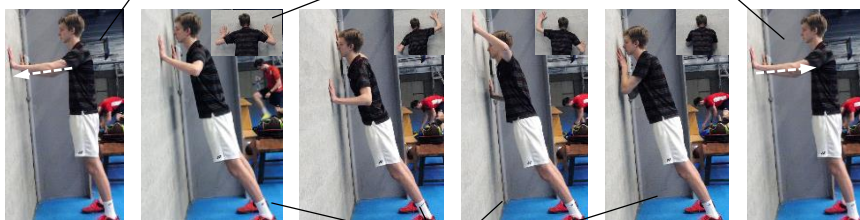
GET FIT 2 BADMINTON

- 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



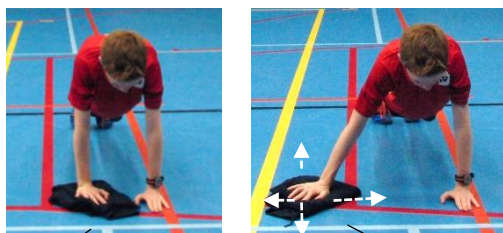
Na afduwen komen mijn handen los van de muur; Ik plaats mijn handen na elke uitvoering in verschillende posities

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

