

## 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