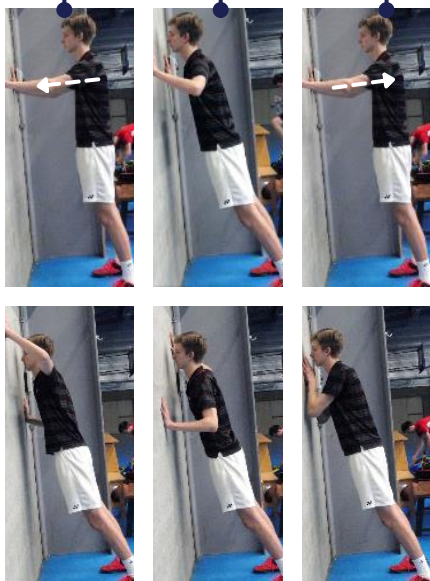


Lichaam naar voor laten vallen als plank

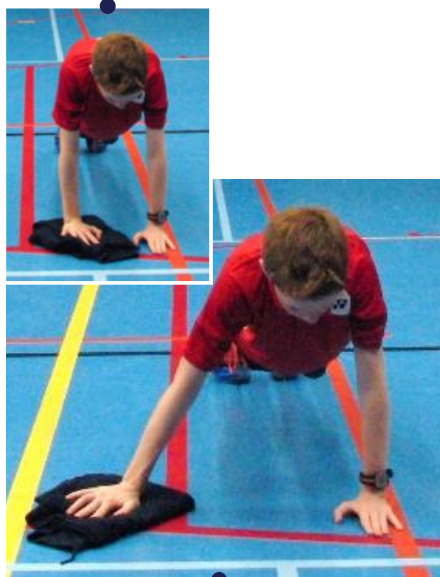
Pomphouding tegen muur

Afduwen



Na afduwen komen handen los van muur + handen na elke uitvoering in verschillende posities plaatsen

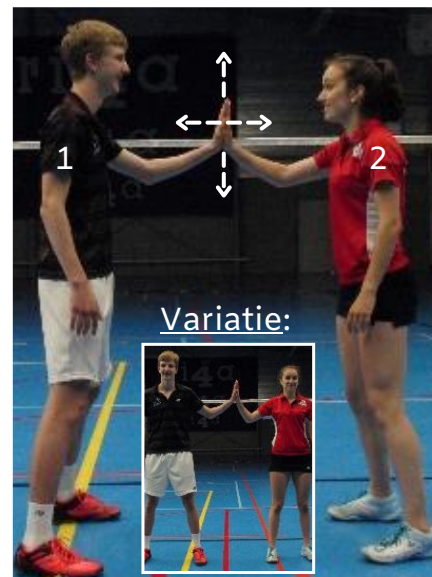
Pomphouding met één hand op handdoek



Verschuif handdoek in verschillende posities, houd pomphouding aan

Beide partners staan in stabiele stand tegenover elkaar

Linkerhandpalm 1 tegen rechterhandpalm 2



Partner 1: beweegt handpalm in verschillende richtingen  
Partner 2: gaat dit tegen en houdt handpalmen in starhouding

## 1 Pompen tegen de muur

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voeten op rechte lijn

3 x 15 herhalingen

## 2 Pomphouding met handdoek

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

## 3 Partneroefening

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- en rugspieren aanspannen

3 x 30 seconden elke zijde



Hielen zo ver mogelijk van de grond wegduwen

Voeten steeds op dezelfde plaats

Met beide voeten op één lijn achter elkaar



Voeten steeds op dezelfde plaats

Op 1 been



Voeten steeds op dezelfde plaats

Shuttle links of rechts slaan van partner

## Speedminton in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

## Speedminton in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

## Speedminton in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

Partner werpt shuttle en geeft signaal als hij op hoogste punt is

Ogen gesloten, openen op signaal partner

Op 1 been

Shuttle tegen lichaam partner spelen

Partner werpt shuttle: signaal om richting shuttle te springen

Op 1 been

Voorwaarts springen en landen in evenwicht op dezelfde voet

Na landing punt scoren door af te tikken

Klaarstaan met rug naar partner

Partner werpt shuttle: signaal om richting shuttle te springen

180° springen, in evenwicht landen op 1 voet

Na landing trachten punt te scoren door af te tikken

## 1 Terugslaan op 1 been met gesloten ogen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elke voet

## 2 Aftikken na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been

## 3 Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Hielen zo ver mogelijk van grond duwen

Voeten steeds in zelfde positie

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Voeten steeds op één lijn

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Steunen op 1 been, hiel zo ver mogelijk van grond duwen

Voet steeds in zelfde positie

## 1 Shuttle opvangen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 2 Shuttle opvangen in tandemstand

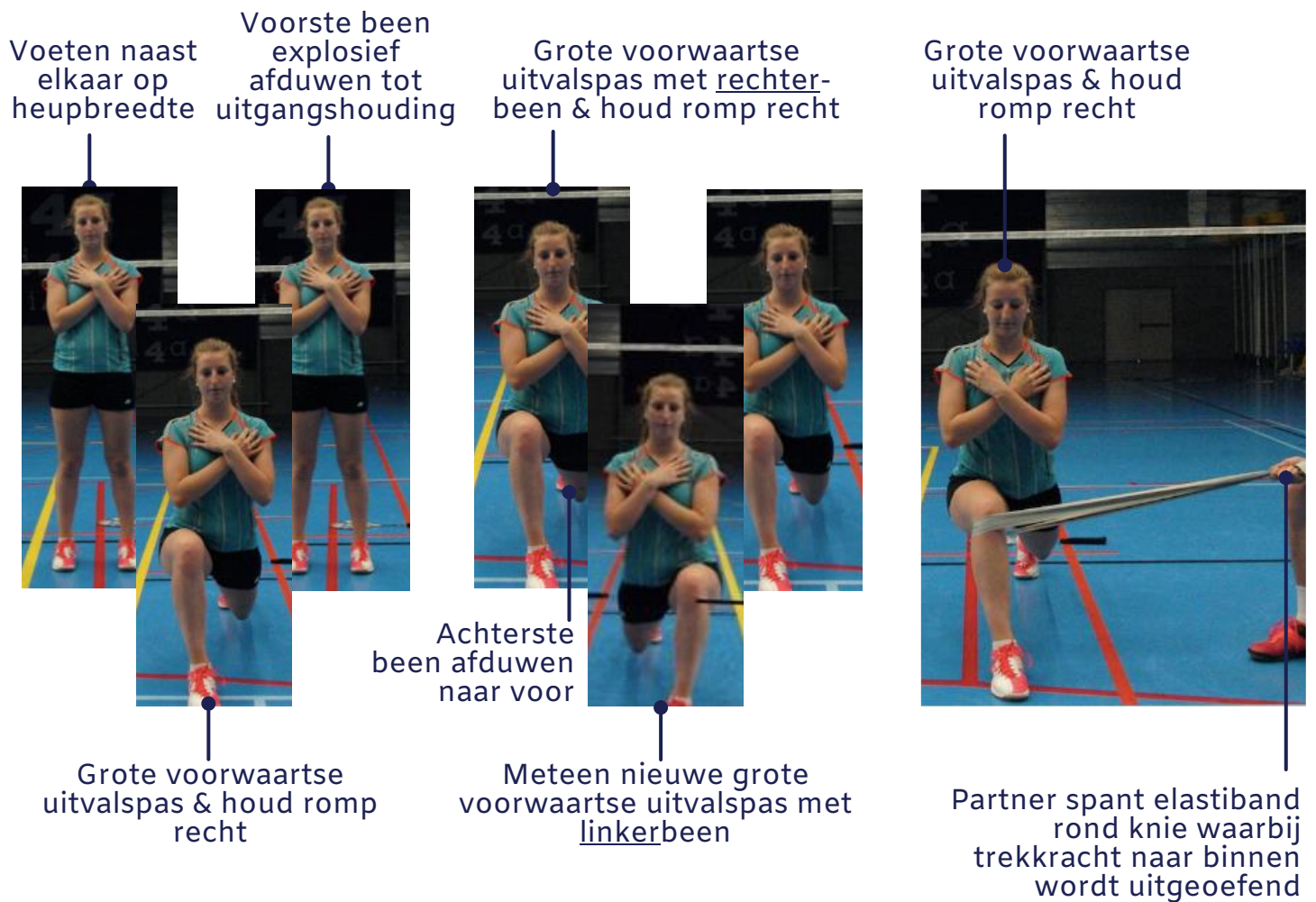
- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

## 3 Shuttle opvangen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde



1

## Lunge

- Neutrale rugkromming
  - Voorste knie niet voorbij tenen
  - Achterste been gestrekt
- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

## Walking lunge

- Neutrale rugkromming
- 2 x 10 herhalingen elk been

3

## Lunge met elastiband

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden



# GF2S Badminton

## Kracht onderste ledematen

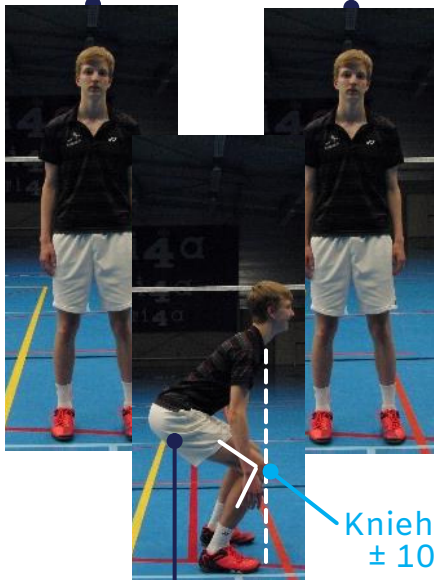
Voeten op heupbreedte, gewicht op hielen

Tenen optillen en duwen met hielen om heup en knieën te strekken

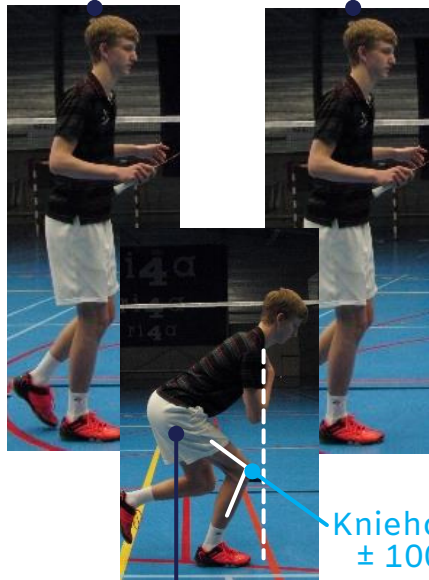
Steunen op 1 voet met gewicht op hiel

Tenen tillen, met hiel duwen om heup en knie te strekken

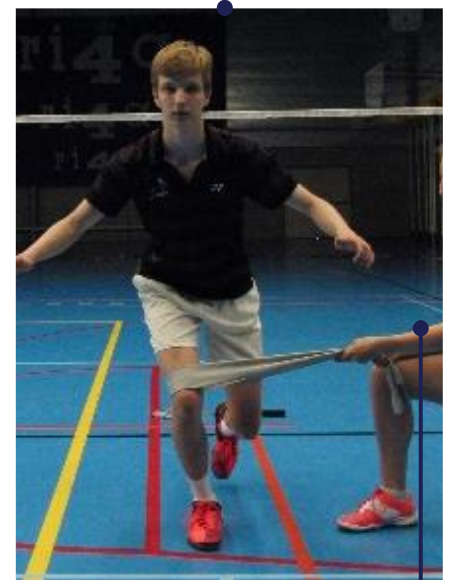
Steunen op 1 voet met gewicht op hiel



Kniehoek  
± 100°



Kniehoek  
± 100°



Zitvlak naar achter brengen, Schouders-knieën-tenen ± op één lijn

Zitvlak naar achter brengen, Schouders-knieën-tenen ± op één lijn

Partner spant elastiband rond knie waarbij trekkraft naar binnen wordt uitgeoefend

### 1 Squat

- Neutrale rugkromming
  - Knieën niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

### 2 1-benige squat

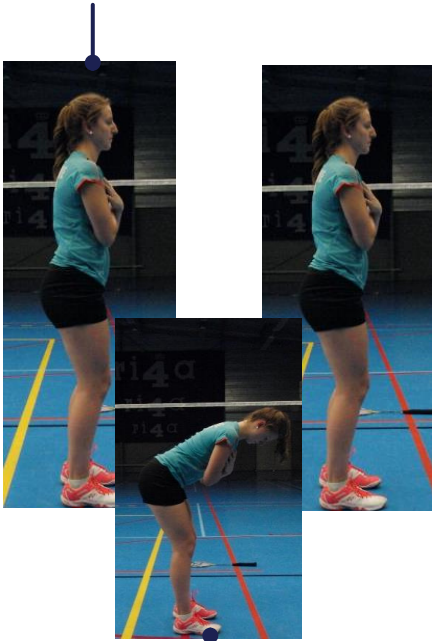
- Neutrale rugkromming
  - Knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 🕒 3 x 10 herhalingen elk been

### 3 1-benige squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
  - Knie niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen) bewegen
- 🕒 3 x 10 herhalingen elk been

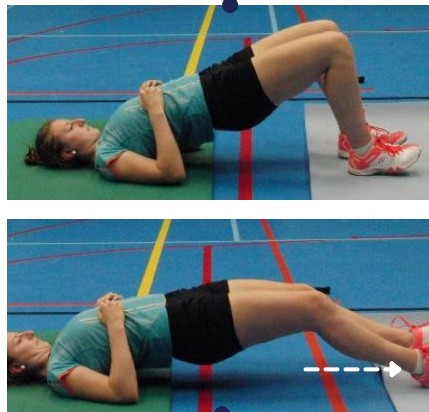


Armen tegen  
borst houden,  
voeten op  
schouderbreedte



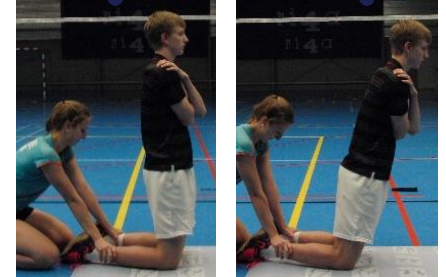
Romp met neutrale  
rugkromming naar voor  
buigen en daarna  
terugkeren

Bekkenlift met voeten op  
matje op de grond



Langzaam voeten verder  
brengen door matje te  
verschuiven

Kniesteun met  
knieën in hoek  
van 90°



Romp traag  
naar voor laten  
vallen,  
Lichaam  
beweegt als  
plank  
voorwaarts



Gewicht opvangen door  
handen te plaatsen

## 1 Good morning

- Neutrale rugkromming
- Benen blijven zo goed als gestrekt

🕒 3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 2 Hamstrings excentrisch: schuiven

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

🕒 3 x 15 herhalingen

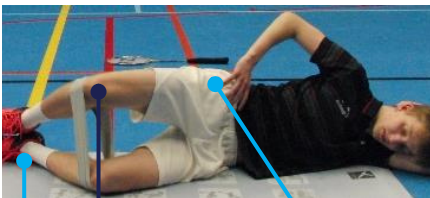
## 3 Nordic Hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën vormen één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën en heup gebogen



Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen

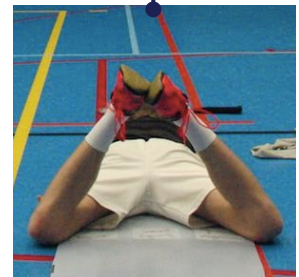
Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Handen- & knieënsteun met schouders, knieën en heup in hoek van 90°



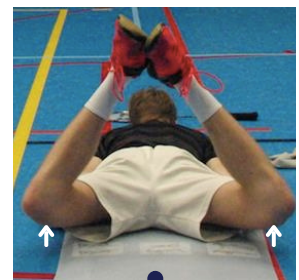
Langs dezelfde weg terugkeren: knie en heup eerst buigen en daarna knie inwaarts draaien tot uitgangshouding

Buiklig met knieën gebogen en naar buiten gedraaid, voeten zijn tegen elkaar



Één knie zo ver mogelijk open-draaien

Knie open-gedraaid houden en heup & knie strekken



Beide benen gelijktijdig net van de grond tillen, deze positie 5 seconden aanhouden

## 1 Hip clams met elastiband

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

## 2 Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Ellebogen steeds gestrekt houden

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

## 3 Heupstrekking met externe rotatie

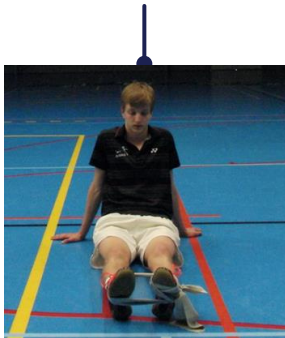
- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden



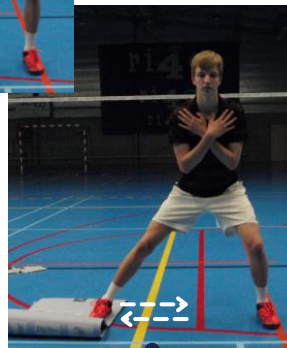


Elastiband rond voeten,  
voetzool wijst naar grond



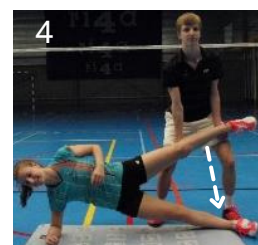
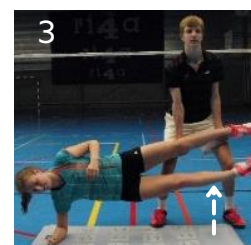
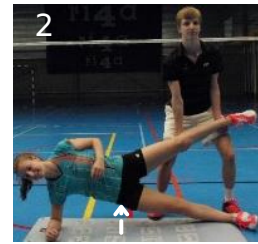
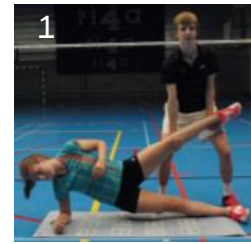
Voetzool naar buiten  
draaien (eversie)

In stand met  
één voet op  
mat



Mat langzaam zijwaarts  
schuiven met voet en  
daarna terugkeren

Zijwaartse elleboogsteun (1),  
partner ondersteunt bovenste  
(enkel en) knie



Bekken heffen  
(2) en onderste  
been naar  
bovenste been  
brengen (3),  
daarna langs  
dezelfde weg  
terugkeren (4)  
& (5)

## 1 Eversie voet

- Neutrale rugkromming
  - Tenen zoveel mogelijk naar binnen laten wijzen
- ⌚ 3 x 60 seconden

## 2 Zijwaarts schuiven

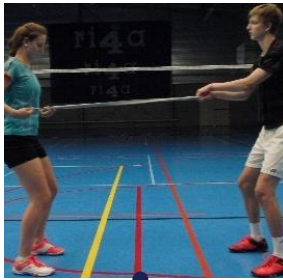
- Neutrale rugkromming
- ⌚ 3 x 10 herhalingen elk been

## 3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- ⌚ 3 x 30 seconden elke zijde

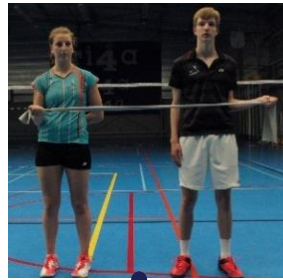
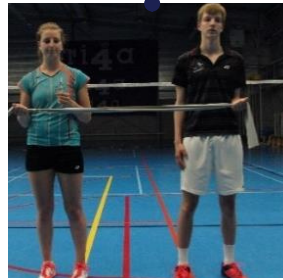


Stabiele stand en uiteinden elastiband in linker- en rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken en daarna terugkeren

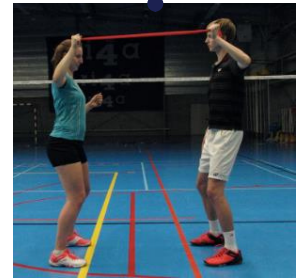
In stand, elastiband in verste hand houden



Langzaam arm van over buik wegdraaien

Elleboog tegen romp blijven

In stand, elastiband in hand houden met geplooid arm voor schoudergewricht



Langzaam elastiband met geplooid arm naar achter trekken tot net achter schoudergewricht, keer traag terug

## Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

## Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

## Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Hoek 90° behouden in elleboog en oksel

3 x 15 herhalingen elke arm

Handen- & knieënsteun



Tegengestelde arm strekken

Arm strekken



Been strekken

Arm strekken tegenovergesteld been

Arm en tegenovergesteld been strekken



Met pols tegen tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

1

### Superman met controle shuttle

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

### Superman met controle shuttle & bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

### Superman met controle bal & tikken

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Leunen op ellebogen en tenen



## 1 Plankhouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 40 seconden

Arm of been gestrekt optillen (15cm van grond)

Leunen op ellebogen en tenen



Shuttle blijft op raket liggen

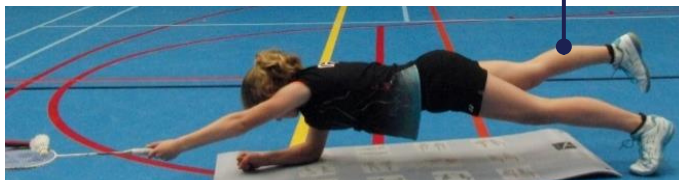
## 2 Plankhouding - arm of been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm

Tegenovergesteld been optillen (15 cm van grond)

Leunen op ellebogen en tenen



## 3 Plankhouding - arm en been heffen

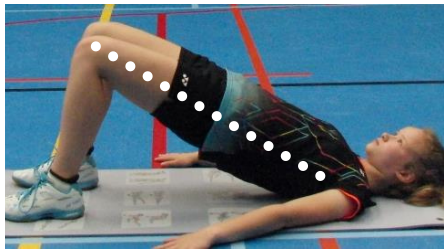
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie

In bekkenlift (1).

Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2). Hierbij eerst de hiel en dan pas tenen neerplaatsen.

Ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Racket met getrekte armen recht boven schouders houden



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (3). Daarna beide voeten één (4) voor één (5) terug in het midden.

**1**

### Back bridge

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

**2**

### Back bridge met racket in handen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

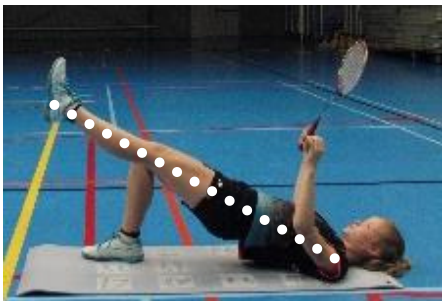
**3**

### Back bridge voeten open-toe plaatsen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

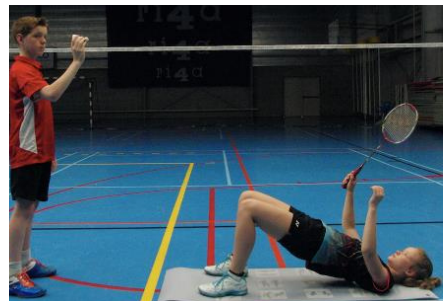
🕒 3 x 10 herhalingen

Ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



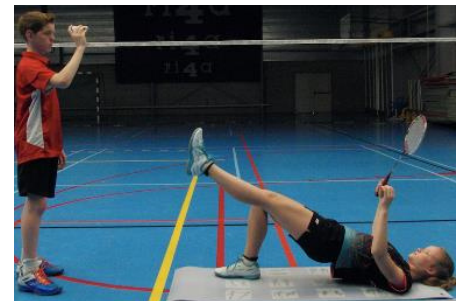
Één been in het verlengde van romp brengen

Starten in ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



Partner werpt shuttle en deze terugslaan

Starten in ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



Partner werpt shuttle en deze terugslaan

Één been in het verlengde van romp brengen

**1**

### Back bridge op één been

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 60 seconden elk been

**2**

### Back bridge met terugslaan shuttle

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

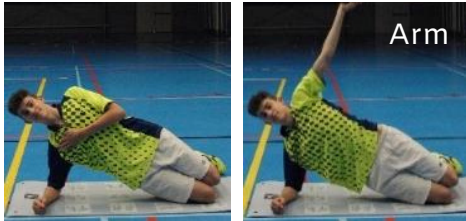
**3**

### Back bridge op één been met terugslaan shuttle

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk been

## Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

## Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

Linkervoet steunt voor rechervoet

Vanuit zijwaartse plank shuttle naar partner slaan



Variatie: afstand t.o.v. partner aanpassen

### 1 Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

### 2 Zijwaartse plank in brede voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

### 3 Shuttle slaan vanuit zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met één been gestrekt & één been gebogen

Handen onder onderrug plaatsen

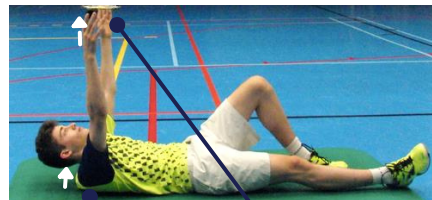


Schuin voor naar plafond kijken

Langzaam schouders en hoofd van de grond liften

Ruglig met één been gestrekt & één been gebogen

Racket recht boven lichaam houden



Racket recht omhoog brengen

Langzaam schouders en hoofd van de grond liften

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



**Partner 1:** armen gestrekt voorwaarts houden en maakt snelle bewegingen (8-vorm) tussen de armen van partner 2 (enkel armen bewegen, romp en rest lichaam blijven stabiel)

**Partner 2:** houdt armen licht gespreid & gestrekt voorwaarts

**1**

### Curl-up

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

**2**

### Curl-up met omhoog houden racket

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**3**

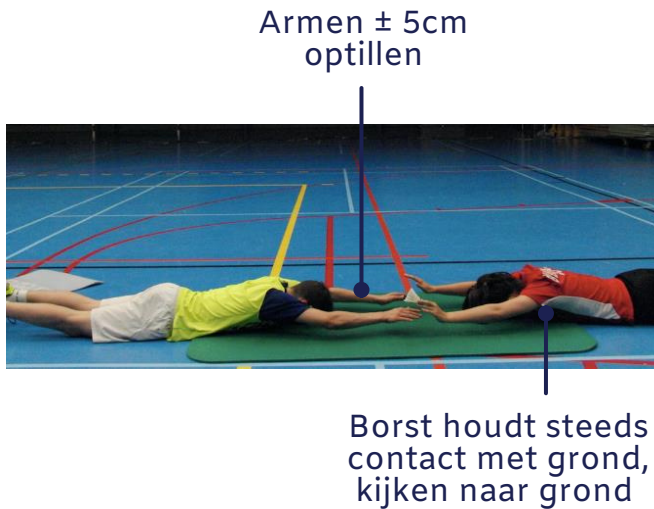
### Partneroefening

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- en rugspieren aanspannen

🕒 3 x 30 seconden



Gestreckte  
buiklig



## Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte  
buiklig



## Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte  
buiklig



## Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**Plankhouding**

Partner duwt schouders lichtjes naar voor en achter



Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

**Zijwaartse elleboog- & voetensteun**

Shuttle naar voor brengen



Shuttle naar achter brengen

**Zijwaartse elleboog- & voetensteun**

Shuttle werpen naar partner, partner vangt shuttle



**1**

**Stabilisatie in voorwaartse plank**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 30 seconden

**2**

**Shuttle voor- & rugwaarts brengen in zijwaartse plank**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**3**

**Shuttle vangen en werpen in zijwaartse plank**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

## Oppervlakkige kuitspier



## Diepe kuitspier



## Hamstrings



## Quadriceps



Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:

- 1 x 30 seconden  
per spiergroep

Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:

- 2 x 60 seconden  
per spiergroep

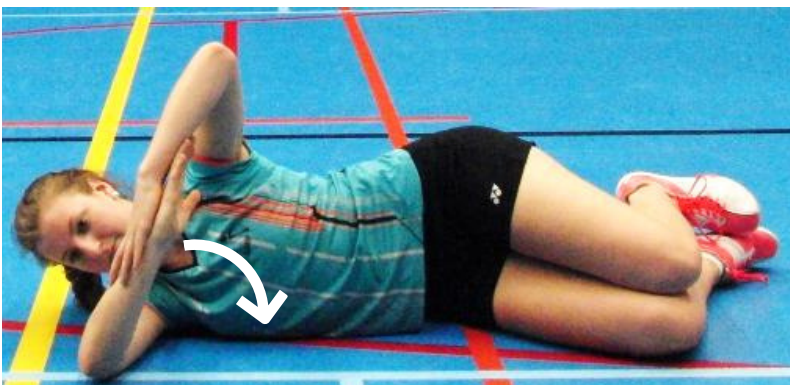
## Heupbuigers



### Bil



### Schouder



## Adductoren



**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden  
per spiergroep