

Voorbeeld Warming-up

Oefening	Wanneer	Tijd
Stap 1: Rustig warmlopen	40 min. voor aanvang partij	5 min.
Stap 2: Algemene oefeningen: 1. Gewoon zijwaarts 2. Zijwaarts na drie sprongen omdraaien 3. Knieën heffen (met tellen) 4. Hielaanslagen (met tellen) 5. Rechts knie-heffen / Links hielaanslag	35 min. voor aanvang van de partij	10 min. \$ 2 min. \$ 2 min. \$ 2 min. \$ 2min. \$ 2min
Stap 3: Rustige badminton-voetenwerkjes 5. Voetenwerk vooruit forhand/backhand (let op: bij wisseling hoogopspringen) 6. Zijwaarts met sprong naar FH 7. Zijwaarts met sprong naar Ahead 8. Achteruit met wisselopsprong 9. Achteruit met wisselopsprong en slagbeweging	25 min. voor aanvang van de partij	10 min. \$ 2 min. \$ 2 min. \$ 2min. \$ 2min
Stap 4: Stretchen en eventueel coaching	15 min voor partij	10 min.
Stap 5: Felle badminton-voetenwerkjes² (let op: perfecte slagbeweging en voetenwerk) 10. Service-zijwaarts-dab (FH en BH) 11. Clear- steek - smash 12. Dropshot - BH steek - dab 13. Service - Ahead clear - smash	10 min. voor aanvang van de partij	5 min \$ 5 keer \$ 5 keer \$ 5 keer \$ 5 keer
Klaar maken (spullen pakken)	5 min.	5 min.

Belangrijk is dat je merkt dat je aandacht van **breed** - naar **nauw** (alleen maar wedstrijd) gaat. Lukt dat niet dan kan je gewoon terug gaan naar stap 3 of 4.

¹ Verkorte versie is: korter warmlopen - badmintonspec. voetenwerk (rustig en fel) - en belangrijkste spiergroepen stretchen

² Afhankelijk van welke spelsoort; aanpassing HD/DD of MD en dame of heer. Voorkeur is met coaching

