BADMINTONTECHNIEKEN

Warming-up

Warming-up

Heel wat blessures zijn een gevolg van een onvoldoende of een verkeerde opwarming. Het is dus belangrijk om aandacht te besteden aan een goede opwarming.

Een warming-up specifiek voor badminton bestaat uit drie hoofdonderdelen:

1. Mobiliteit (rekken en stretchen)
2. Bewegingsvoorbereiding
3. Explosieve bewegingsvoorbereiding

De oefeningen in elk van deze onderdelen helpen je lichaam voor te bereiden op de bewegingen die je op een badmintonveld uitvoert.

Cardio en algemene conditie (5-10 minuten)

- Joggen of rennen: Houd een rustig tempo aan om de spieren op te warmen.
- Jumping jacks: Een klassieker om het hele lichaam te activeren en de hartslag te verhogen.
- Touwtjespringen: Een goede manier om de coördinatie en de conditie te verbeteren.

Dynamische mobiliteitsoefeningen

- Armzwaaien: Zwaai de armen voor- en achteruit, en maak grote cirkels om de schouders en schouderbladen los te maken.
- Knieheffen: Til je knieën afwisselend hoog op, zoals je doet bij hardlopen.
- Hakken-billen: Ren op de plaats en probeer met je hakken je billen te raken.
- Enkelcirkels: Til één voet op en draai je enkel langzaam in beide richtingen om de enkels te ontlasten.
- Dynamische beenoefeningen: Maak lange uitvalspassen, of doe zijwaartse uitvalspassen om de heupen en benen te mobiliseren.
- Squats: Doe een aantal lichte squats om de quadriceps en hamstrings te activeren

Badmintonspecifieke bewegingen en spierkracht

- Chassé-passen: Maak snelle zijwaartse stappen (pas-stap-pas-stap) met licht gebogen knieën, wat de specifieke voetenstappen van badminton nabootst.
- Kruispas: Stap met één been over het andere, zowel naar voren als naar achteren, om de bewegingen voor het bereiken van een shuttle te oefenen.
- Shadow badminton footwork: Maak 'schaduw'-slagen zonder shuttle om de footwork en balans te trainen. Begin met lichte drives en werk geleidelijk op naar snellere en complexere slagen.
- Licht gewicht of elastiek: Voer dynamische oefeningen uit met een licht gewicht of een elastiek om de spieren in het bovenlichaam te versterken en voor te bereiden op de slagen

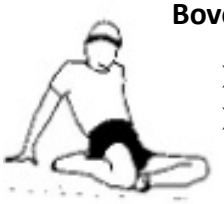
Rek- en stretchoefeningen

Kuiten:

- Gestrekte knie
- Duw heupen richting hoek: muur/vloer
- Alternatief: ga met de voorvoeten op een verhoging staan (trap/bank) en laat hielen zakken

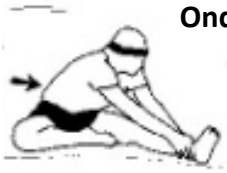
Lies:

- Voetzolen tegen elkaar
- Duw met handen of ellebogen de knieën naar beneden



Bovenzijde bovenbenen:

- Duw/trek de hiel naar het achterwerk
- Leun achterover voor meer rek indien gewenst



Onderzijde bovenbenen:

- Gestrekt been
- Beweeg gestrekt bovenlichaam richting te rekken been

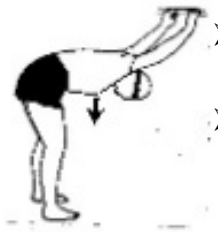
Bilspieren:

- Elleboog tegen knie
- Voet over ander knie heen
- Rechtop zitten en zo ver mogelijk andere kant hoofd draaien

Schouders:

- Elleboog met hand – zo ver mogelijk -naar beneden bewegen

Schouders:



- Vasthouden aan klim- of wandrek
- Bovenlichaam naar beneden bewegen

Schouders:

- Handen vasthouden
- Armen gestrekt naar omhoog bewegen

Vingers & onderarmen:

- Vingers inhaken en omhoog bewegen

Nek:

- Hoofd ronddraaien
- 10 x Links- en 10 x rechtsom

Met badminton train je een **complete lichaamstraining**, met extra nadruk op je **benen** (bilspieren, dijen, kuiten) en je **core/romp** (buik- en rugspieren), maar ook je **armen** (voor het slaan) en zelfs je **vingers** worden gebruikt voor grip en precisie. Je verbetert explosiviteit, uithoudingsvermogen, balans en coördinatie, omdat je constant zijwaarts beweegt, springt en slaat.

Spiergroepen die je traint:

- **Onderlichaam:**
  - **Quadriceps (dijen) & Hamstrings:** Essentieel voor het snel bewegen, springen en landen.
  - **Kuiten (Gastrocnemius & Soleus):** Belangrijk voor explosieve startjes en vering.
  - **Bilspieren (Glutes):** Voor kracht in je sprongen en stabiliteit.
- **Core (Romp):**
  - **Buikspieren (Rectus Abdominis, Obliques):** Cruciaal voor stabiliteit en rotatie bij slagen.
  - **Onderrugspieren (Erector Spinae):** Ondersteunen rotatie en helpen bij slagkracht.
- **Bovenlichaam:**
  - **Schouders (Deltoids) & Armen (Biceps, Triceps, Onderarm):** Voor het zwaaien en controleren van de shuttle.
  - **Borst- & Rugspieren (Pectoralis, Latissimus Dorsi):** Voor het genereren van kracht in je slagen.
- **Fijne Motoriek:**
  - **Vingers & Handen:** Voor grip, controle en precisie van de racket.

Waarom het zo effectief is:
De combinatie van explosieve sprints, zijwaartse bewegingen, springen en krachtige slagen maakt badminton een volledige lichaamstraining die zowel kracht als uithoudingsvermogen opbouwt, vergelijkbaar met een combinatie van cardio en krachttraining