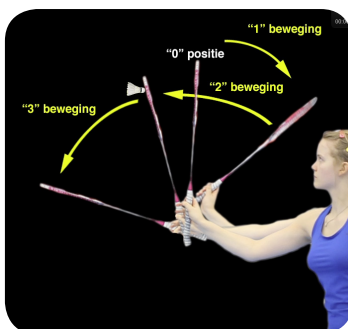
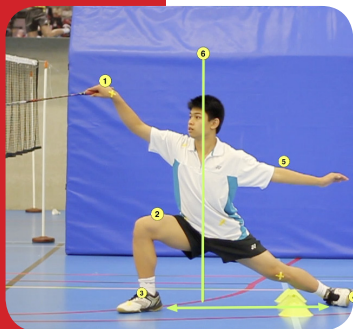


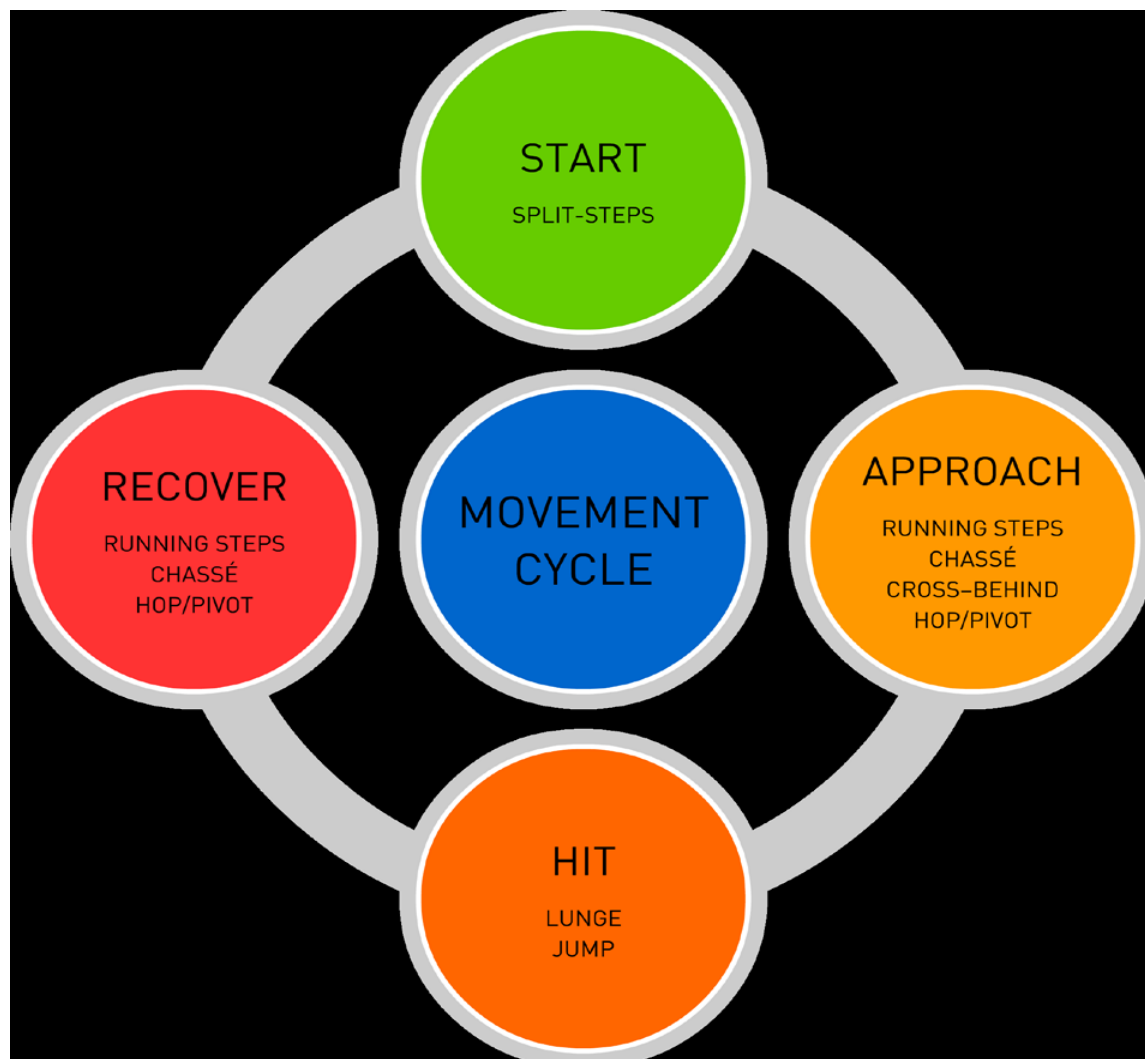


De footwork cyclus (BWF Level1)

‘In dit deel bespreken we de basics van een goede splistep en de basischassé.’

Onderstaand schema overgenomen uit de BWF coaches manual geeft een mooi overzicht van de steeds weerkerende cyclus bij badmintonverplaatsingen.

Tegelijk staan de meest voorkomende manieren van verplaatsing of de kenmerken van de beweging vermeld. (verdere uitdieping later)



De start - explosieve SPLITSTEP – voorwaarde voor een snelle start

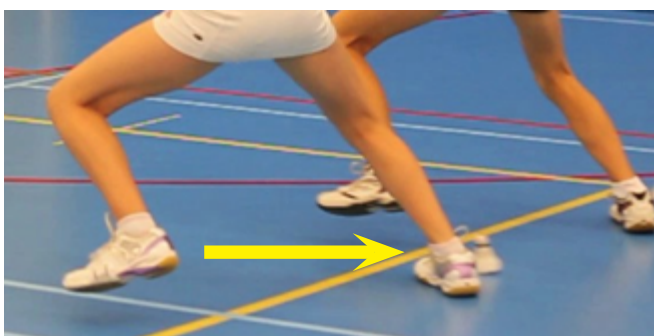
Om een goede wedstrijd te spelen dien je steeds ‘zo snel mogelijk NAAR de shuttle te bewegen’.

Om aan deze voorwaarde te kunnen voldoen, dien je snel te leren starten.

Deze explosieve start is een voorwaarde voor wedstrijdbadminton en geeft je onder andere volgende voordelen:

- Maximum tijdsbudget om jouw volgende slag te kunnen spelen
- Minimum aan tijd voor je tegenstander om zich goed op te stellen voor zijn volgend shot.

“ VERTREK ALTIJD SNEL NAAR DE SCHUTTLE “



Definitie splitstep :

De splitstep is een kleine explosieve afstoot met 1 voet, tegengesteld aan de bewegingsrichting – zie groen.

Tip: maak een zo kort mogelijk grondcontact – denk aan een beeld van blootsvoets afstoten op een hete plaat.





Voorspanning

Het is van het allergrootste belang om steeds vanuit een alerte klaarhouding te starten.

De voorwaarde voor een snel vertrek is dat de betrokken spieren gebruik kunnen maken van het begrip 'voorspanning'.



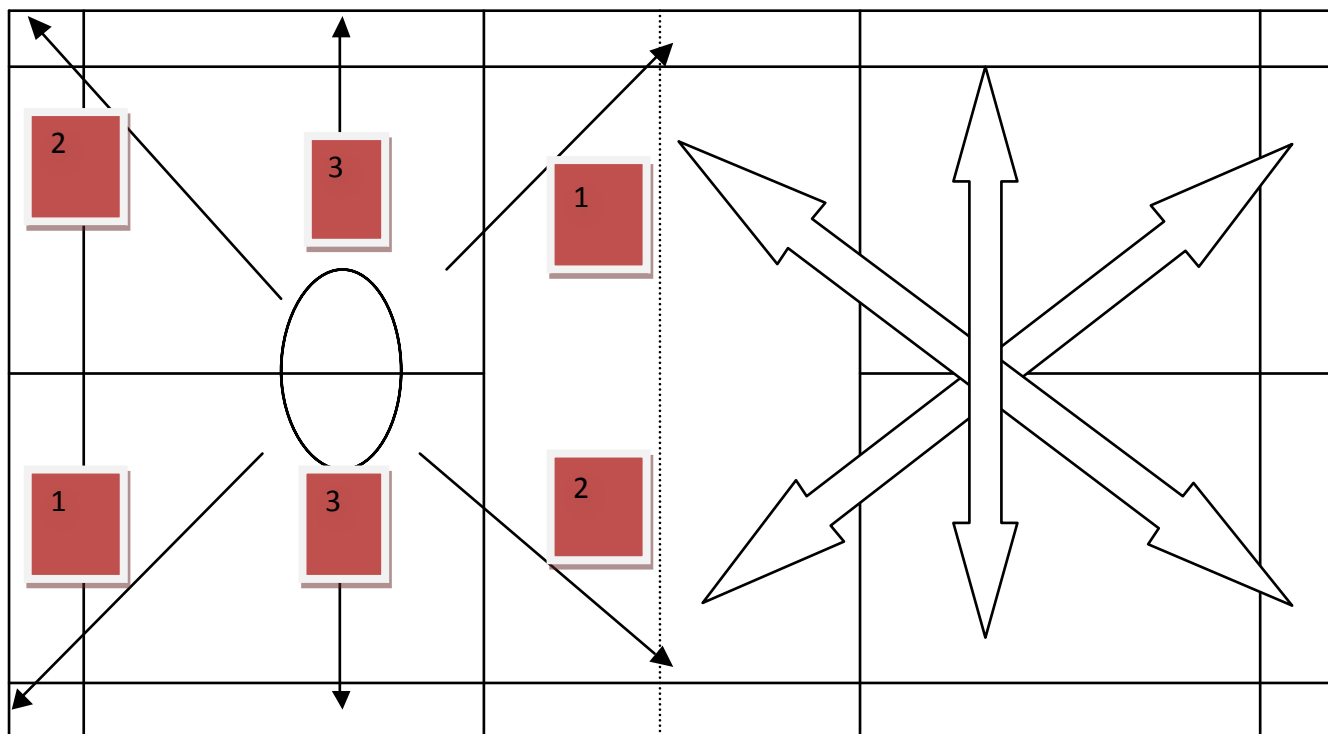
Door een ingenieus samenspel van ons spier- en zenuwstelsel zijn we in staat om bij bewegingen, ingeleid met een goede voorspanning, heel wat elastische energie te gebruiken.

Elastische energie is gratis en kost niets aan je lichaam – denk aan een uitgerokken rekker die nadien zijn energie vrijgeeft.

Tegelijk wordt door een complex actie - reactiesysteem van een aantal reflexen in ons lichaam de beweging gecoördineerder en met meer power output uitgevoerd -> lees sneller

“ Vertrek steeds vanuit alerte starthouding met gebogen benen - heupen. Dit is één van de zeer belangrijke kwaliteitseisen van de trainer naar de spelers, tijdens alle trainingen. “

De oriëntatie van je splitstep

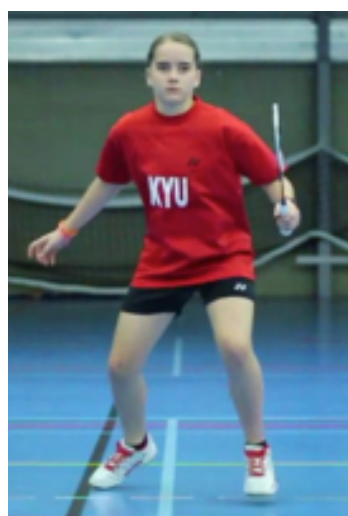
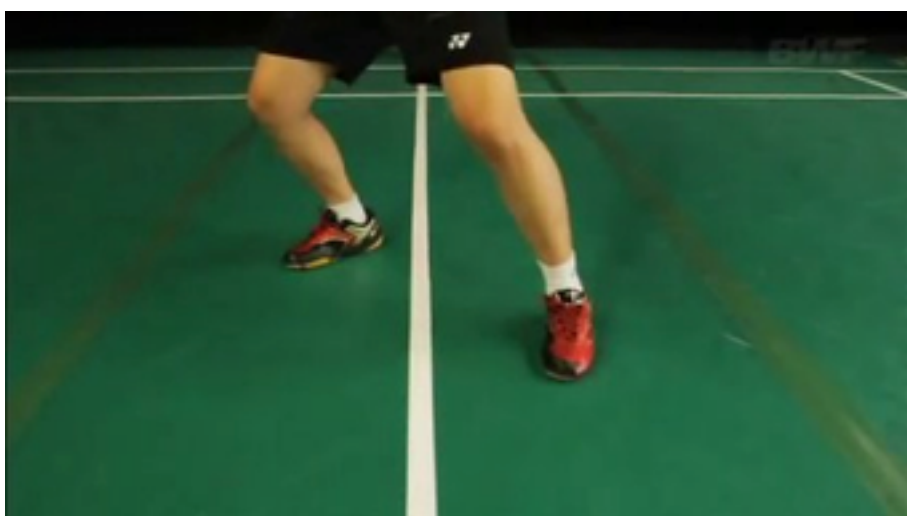


Op het terrein zijn er eigenlijk slechts drie hoofdmogelijkheden i.f.v. een snel vertrek naar alle hoeken / looplijnen. Verdere verfijning i.f.v. richtingen zijn afgeleiden van deze 3 hoofdrichtingen.

1. Links voor en rechts achter
2. Rechts voor en links achter
3. Naast elkaar



1. Links voor en rechts achter



Oriëntatie – looplijn 1

Naargelang je splitstep duw je af in volgende bewegingsrichting :

- RUGWAARTS met je linker voet VOOR – BWF speler – (rechts H)
- VOORWAARTS met je rechter voet ACHTER - Marlies –(links H)

Naargelang je splitstep beweegt :

- of een rechtshandige naar de Fh achter (BWF)
- een linkshandige naar de Fh voor (Marlies)

2. Rechts voor en links achter



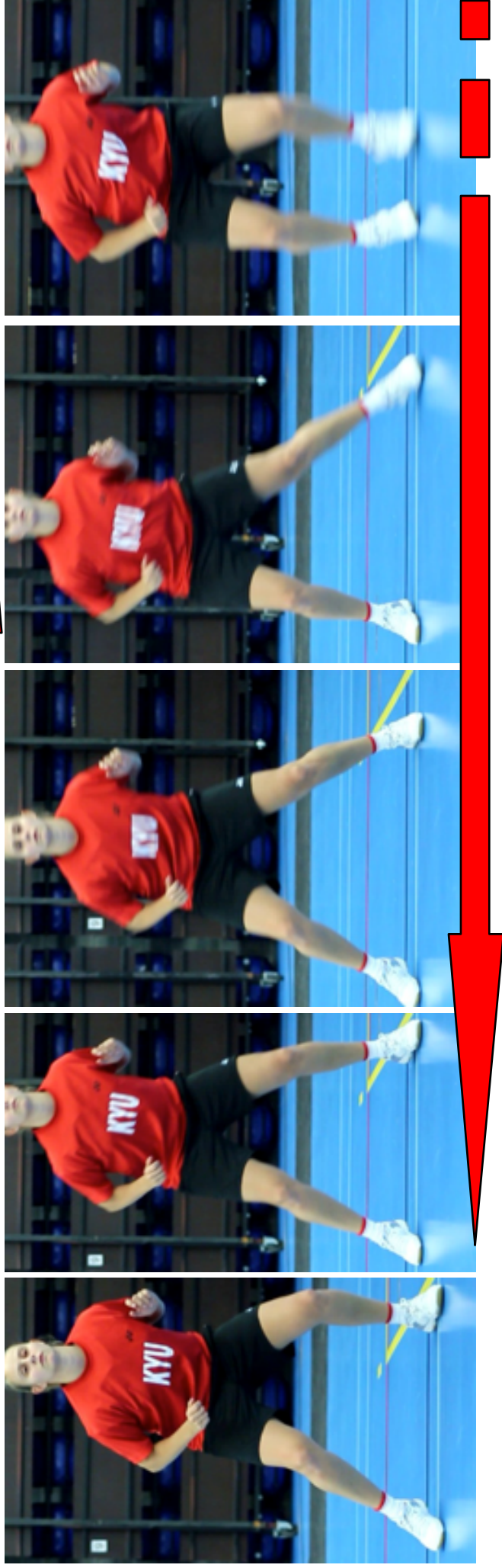
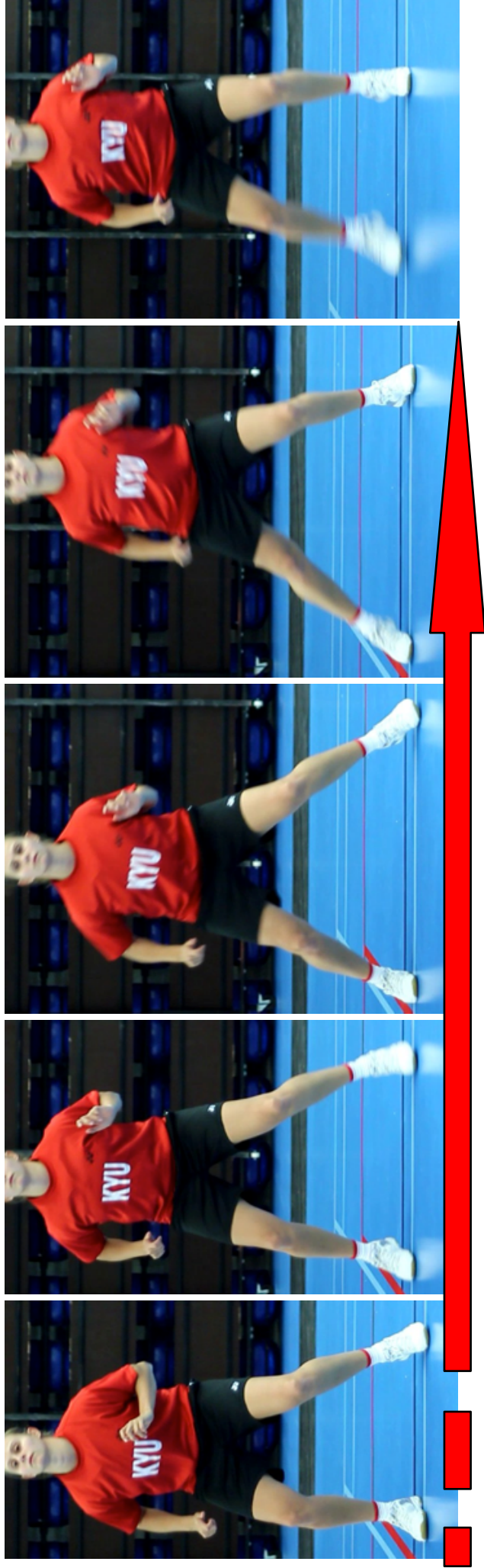
Oriëntatie – looplijn 2

Naargelang je splitstep duw je af in volgende bewegingsrichting :

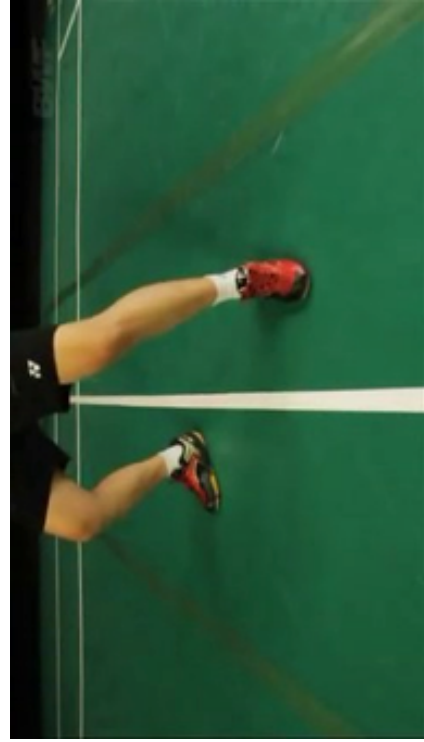
- RUGWAARTS met je rechter voet VOOR – BWF speler – (re H)
- VOORWAARTS met je linkervoet ACHTER - Marlies –(li H)

Naargelang je splitstep beweegt:

- of een rechtshandige naar de Rth/Bh achter
- een linkshandige naar de Bh voor



lichaamszwaartepunt blijft zo veel mogelijk op gelijke hoogte



1. Links voor en rechts achter

Oriëntatie – looplijn 1

Naargelang je splitstep duw je af in volgende bewegingsrichting :

- RUGWAARTS met je linker voet VOOR – BWF speler – (rechts H)
- VOORWAARTS met je rechter voet ACHTER - Marlies –(links H)

Naargelang je splitstep beweegt :

- of een rechtshandige naar de Fh achter (BWF)
- een linkshandige naar de Fh voor (Marlies)



2. Rechts voor en links achter

Oriëntatie – looplijn 2

Naargelang je splitstep duw je af in volgende bewegingsrichting :

- RUGWAARTS met je rechter voet VOOR – BWF speler – (re H)
- VOORWAARTS met je linkervoet ACHTER - Marlies –(li H)

Naargelang je splitstep beweegt:

- of een rechtshandige naar de Rth/Bh achter
- een linkshandige naar de Bh voor



3. Naast elkaar

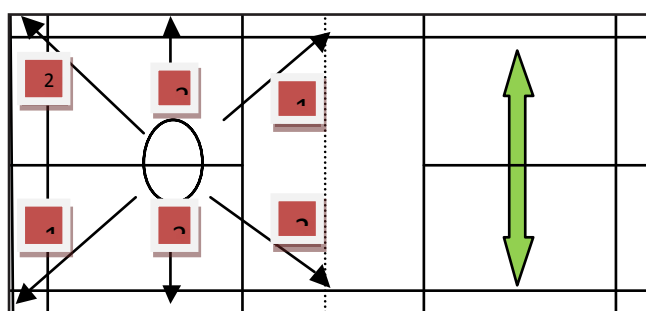
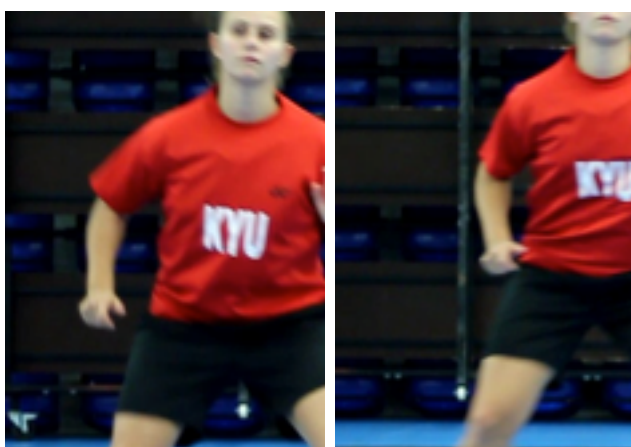
Oriëntatie – looplijn 3

Naargelang je splitstep duw je af in volgende bewegingsrichting:spelersview !

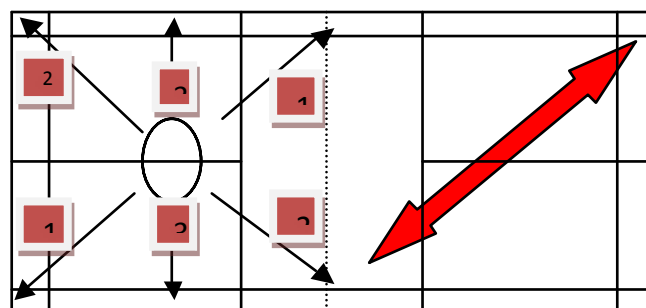
- ZIJWAARTS rechts met je linkervoet LINKS – Steffi 1
- ZIJWAARTS links met je rechtervoet RECHTS – Steffi 2

CHASSÉ-basikenmerken zijn gelijk voor alle looplijnen

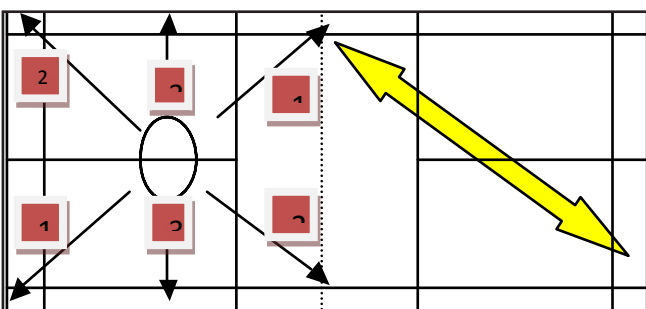
- *Gebogen heupen en knieën*
- *Stabiele romp*
- *Verplaats de voeten in de bewegingsrichting :*
Principe – open zetten en bijtrekken
Glijd – vermijd op en neer gaande beweging



Oriëntatie – looplijn 3



Oriëntatie – looplijn 1



Oriëntatie – looplijn 2



KYU: Japanse term gebruikt om het onderscheid in verkregen technische vaardigheden en niveaus aan te duiden.

vaardigheid **ROOD**

KYU-team

Jo Van Damme Ben Geerinckx Sofie Robbrecht
Alan Mc Ilvain Wouter Claes Bart Verschueren

Visual engineering

Devign vzw

Dank aan

alle clubs die KYU dragen