

## Werken naar een goede burpee

*Hallo allemaal, ik ben super trots op jullie! Helemaal TOP dat jullie de eerste stap willen zetten om aan de slag te gaan met het verbeteren van jullie conditie, fitheid en daarmee automatisch aan jullie gezondheid.*

*En dus niet te vergeten, werken aan een gespierd en fit lichaam want een fit en sterk lichaam heeft een grote weerstand en dus een goed immuun systeem, deze trainingen gaan jullie daarbij helpen.*

Een burpee is een geweldige oefening maar niet heel makkelijk, en kan ook blessures veroorzaken wanneer niet op de juiste wijze uitgevoerd, en blessures willen we natuurlijk heel graag voorkomen.

Wanneer er in een training een burpee staat, en deze lukt niet, dan voer onderstaande oefeningen uit. onderstaande oefeningen één keer staat gelijk aan 1 burpee bij de training, dus ik denk dat ze graag snel naar een volledige burpee wenst toe te werken 😊.

Eerste een filmpje van een goede burpee.

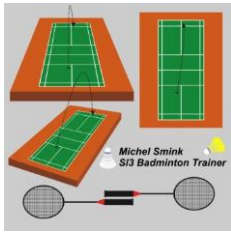
[https://youtu.be/TX60BcsO\\_wE](https://youtu.be/TX60BcsO_wE)

Hier zie je dat je normaal start met de benen redelijk gesloten en een lichte kniebuiging en met een sprongetje naar achteren, dit is wel de manier zo als het hoort, maar in het begin is het makkelijker om te starten met een squat waar de benen breder uit elkaar staan en de handen dan tussen de benen, eigenlijk is dat zoals je de burpee naar de sprong voorbereid, zie volgend filmpje hoe dit werkt, deze uitvoering is in principe ook prima om blijvend te doen.

Eigenlijk een prima uitvoering van de burpee.

<https://www.youtube.com/watch?v=tJrdJBWBu08>





# TOP Badminton

Talent Ontwikkeling en Promotie



Volg onderstaande stappen op, en de burpee zal uiteindelijk gewoon gaan lukken

1. Start met een squat, deze squat voer je alleen iets anders uit, raak met vlakke de handen vloer aan, dit is bedoeld om de burpee uiteindelijk makkelijker uit te kunnen voeren. doe dit het aantal keren dat in de training staat.
2. Hoge plank positie en kikker positie  
A. begeef je op de hoge plank positie.



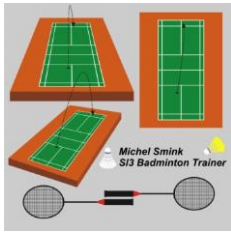
B. laat de handen vlak op de grond, en beweeg je naar de kikkerpositie



Beweeg je het aantal keren naar deze positie dat in de training staat (bij 10x is dat dus 10x de hoge plank positie en 0x de kikker positie).

Mocht met beide benen naar voren en naar achter bewegen lastig zijn dan kan je starten met om en om links en rechts, maar wel werken naar beide benen tegelijk.





**TOP**  
**Badminton**  
*Talent Ontwikkeling en Promotie*



3. Kikersprong  
A. begeef je op de kikkerpositie



- B. Spring op tot geheel gestrekt



- C. zak direct weer naar de kikkerpositie, en voer dit het aantal keren uit dat in de training staat.

Nu lekker zweten tot binnenkort!

*Stay fit and strong (en dan dus ook gezond 😊)  
Let goed op uzelf en uw naasten, blijf gezond.*

Met hartelijke groet,  
With warm regards,  
Mit herzlichem Gruss,  
Avec mes meilleures salutations

Michel Smink,  
**GISSportZ**  
**TOP Badminton**

Michel Smink | SL3 Badminton trainer | 0031 6 146 48 450  
Dit document is eigendom van Michel Smink, en mag derhalve niet zonder toestemming  
worden gebruikt en/of gekopieerd.

