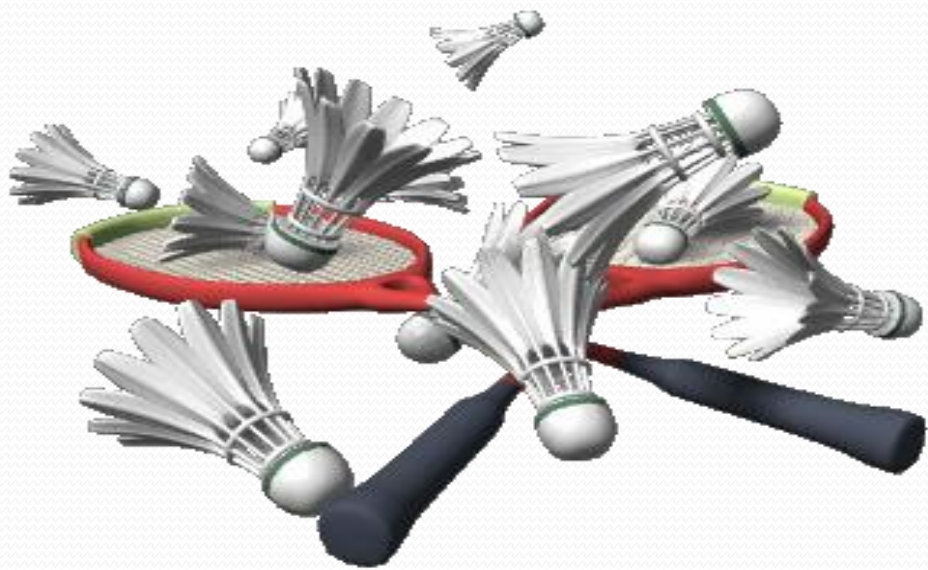




флэш – карта БАДМИНТОН

**Выполнили педагоги подготовительной
группы: Пантелеева С.В., Курюмова о.Б.**

Что такое бадминтон?



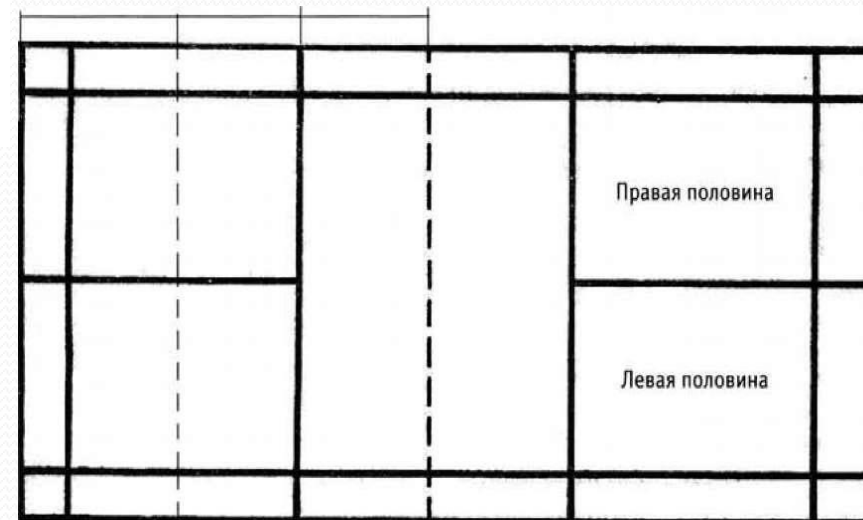
• Вид *спорта*, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают *волан* через сетку ударами *ракеток*, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков.

Что нужно для игры в бадминтон

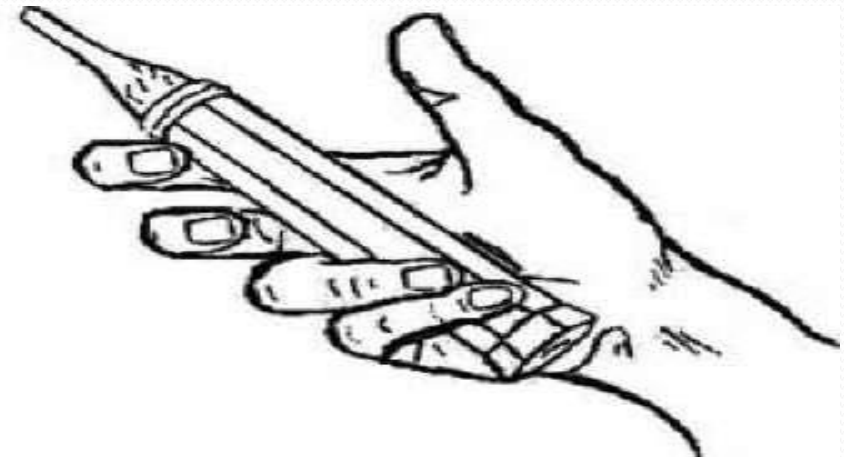
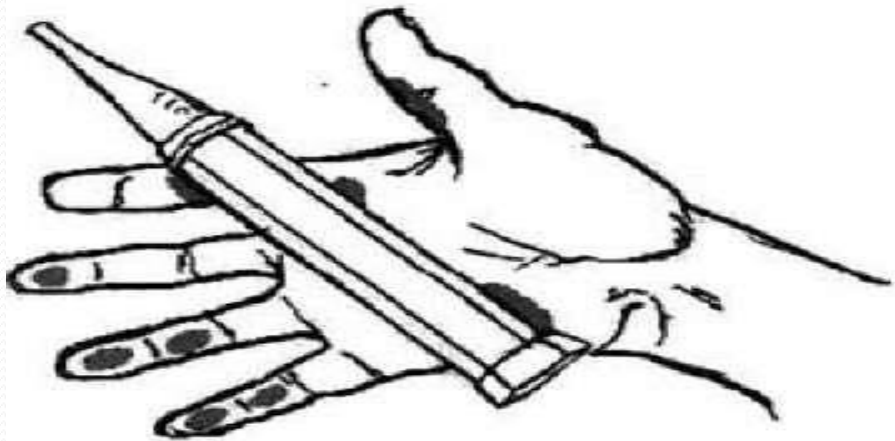
Волан

Площадка

Ракетки

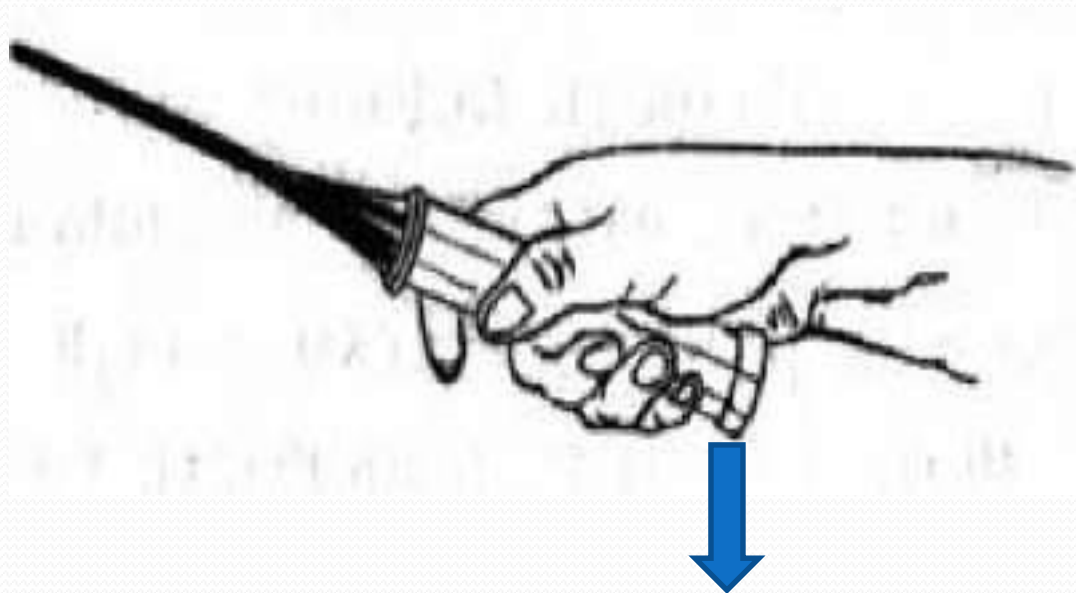


КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ

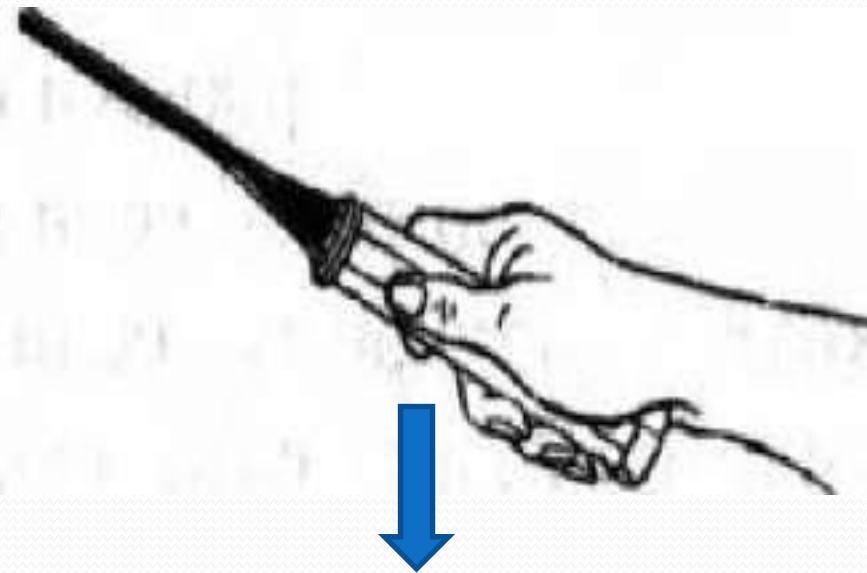


Правой рукой берете ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватываете ее, словно при рукопожатии, Рука обхватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева — сбоку на широкой плоскости ручки. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены серым цветом)

Хваты ракетки для удара справа и слева



Удар справа

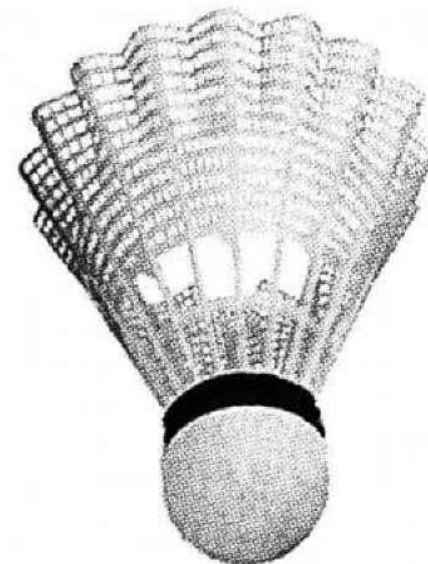
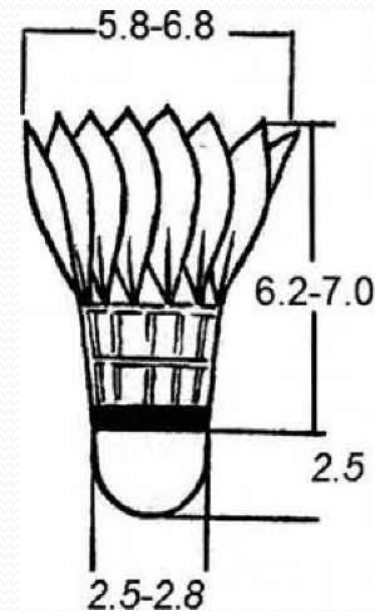


Удар слева

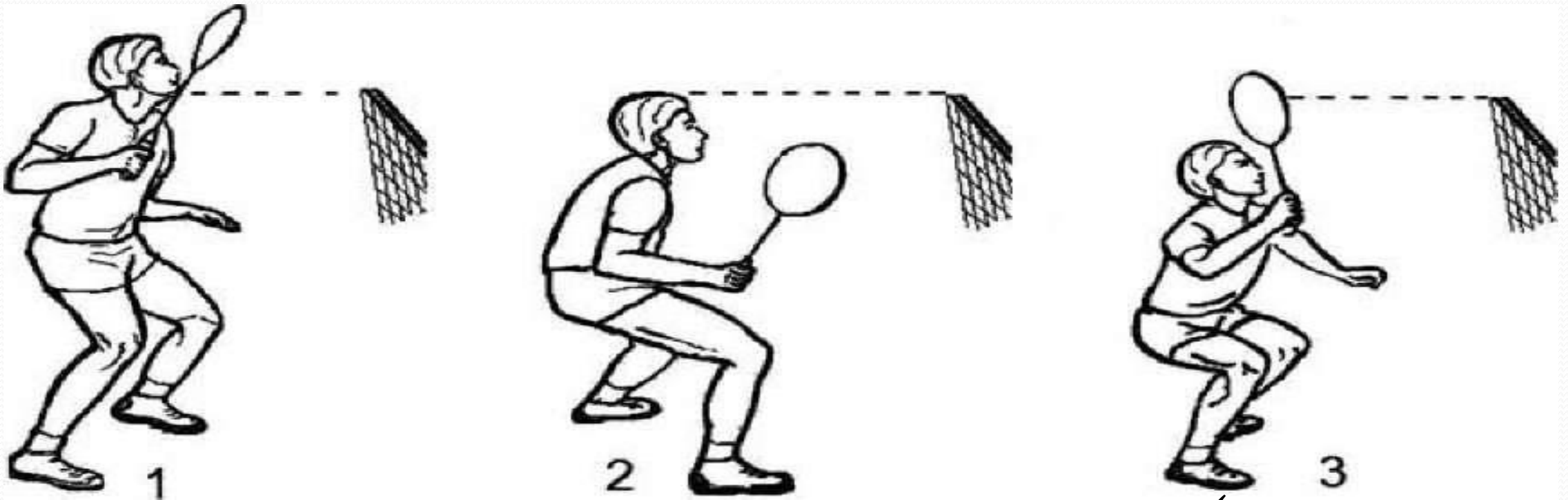
ВОЛАНЫ

Перьевые,
Пластиковые (целиком
синтетические)
Комбинированные.

Волан состоит из головки и оперения.



СТОЙКА ИГРОКА



1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);

УДАРЫ

СВЕРХУ

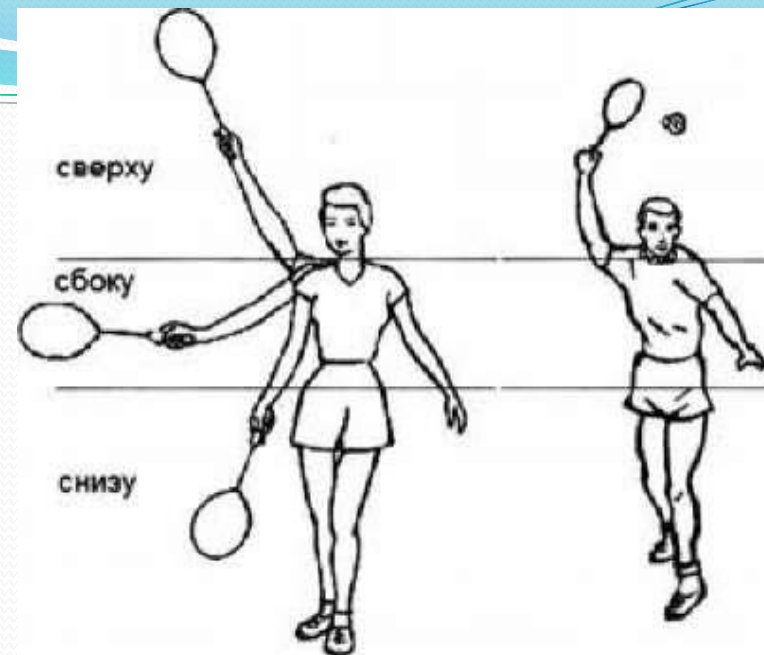


это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх

СБОКУ



когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному



СНИЗУ



рука с ракеткой опущена вниз

ВВЕДЕНИЕ ВОЛАНА В ИГРУ



Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:

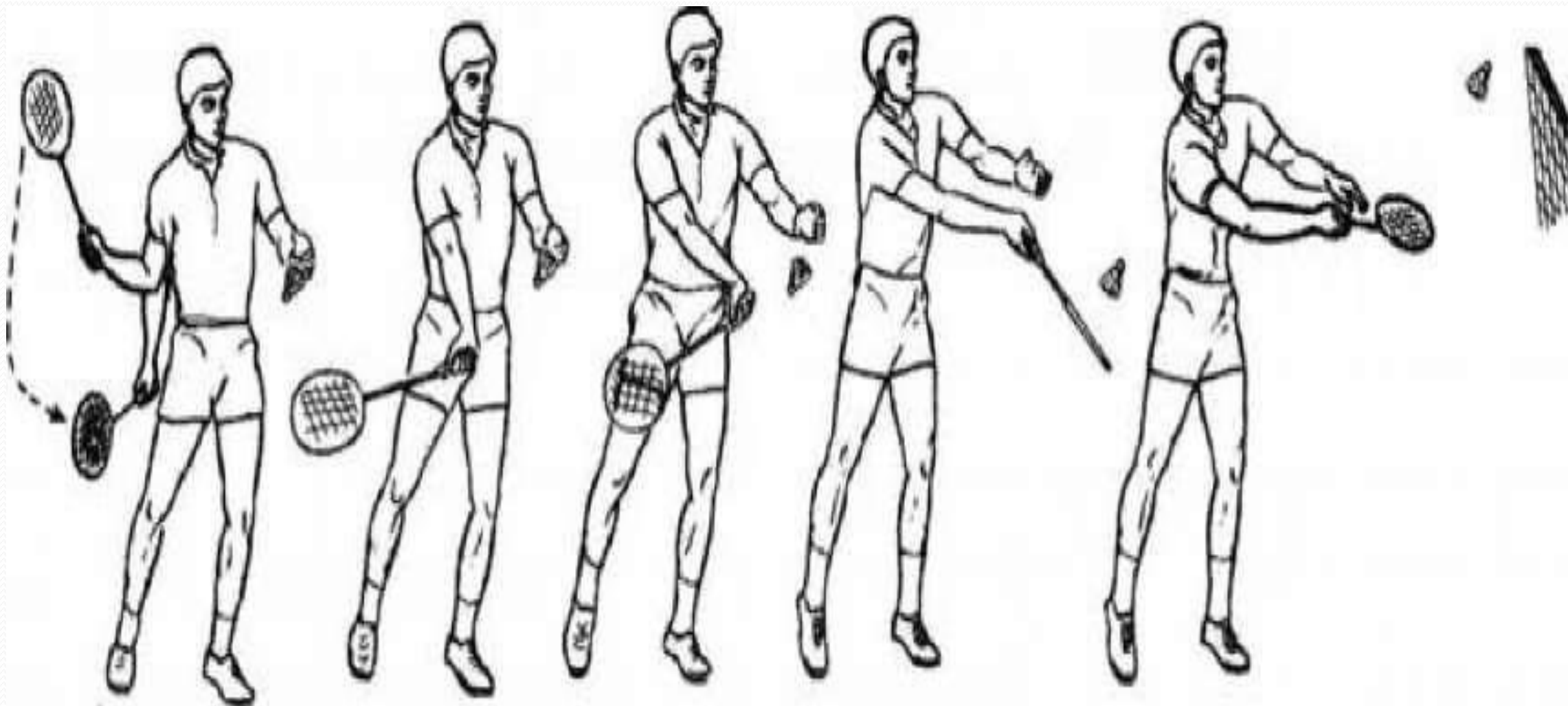


большим и указательным пальцами за ближний к игроку край оперения



между большим и указательным пальцами по кругу оперения волана по краю его юбочки или ближе к головке.

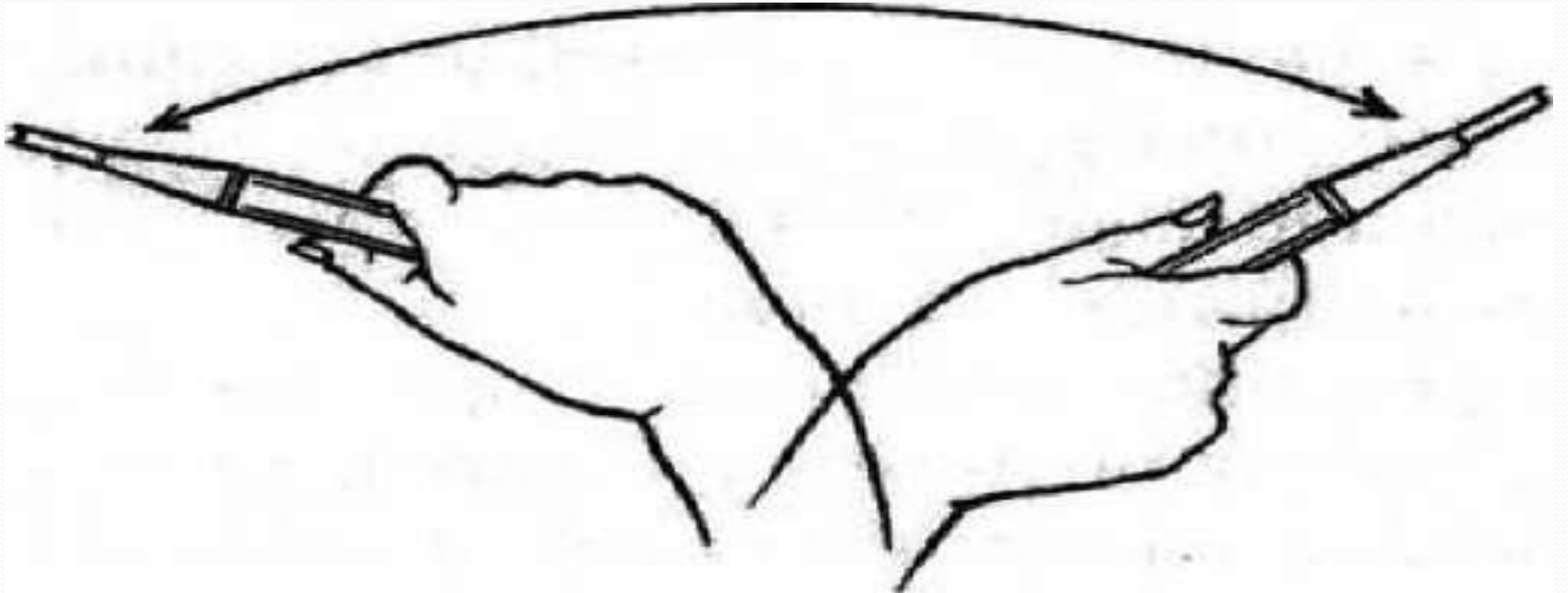
ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧИ



Упражнения с ракеткой и воланом:

- Возьмите ракетку в правую руку посередине стержня и вращайте ее вправо и влево вокруг кисти руки по 10— 15 раз, то же самое и в левой руке.**
- Подбрасывание волана открытой и закрытой стороной ракетки вверх по увеличивающейся траектории — не менее 10 раз подряд.**
- Удары воланом в стену открытой и закрытой стороной ракетки.**

Упражнения для подвижности кисти



Упражнения для подвижности кисти



СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

- 1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки - держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.**
- 2. Не меняйте способы хвата ракетки - держите ее одним наиболее удобным для себя способом.**
- 3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайтесь на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.**
- 4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.**

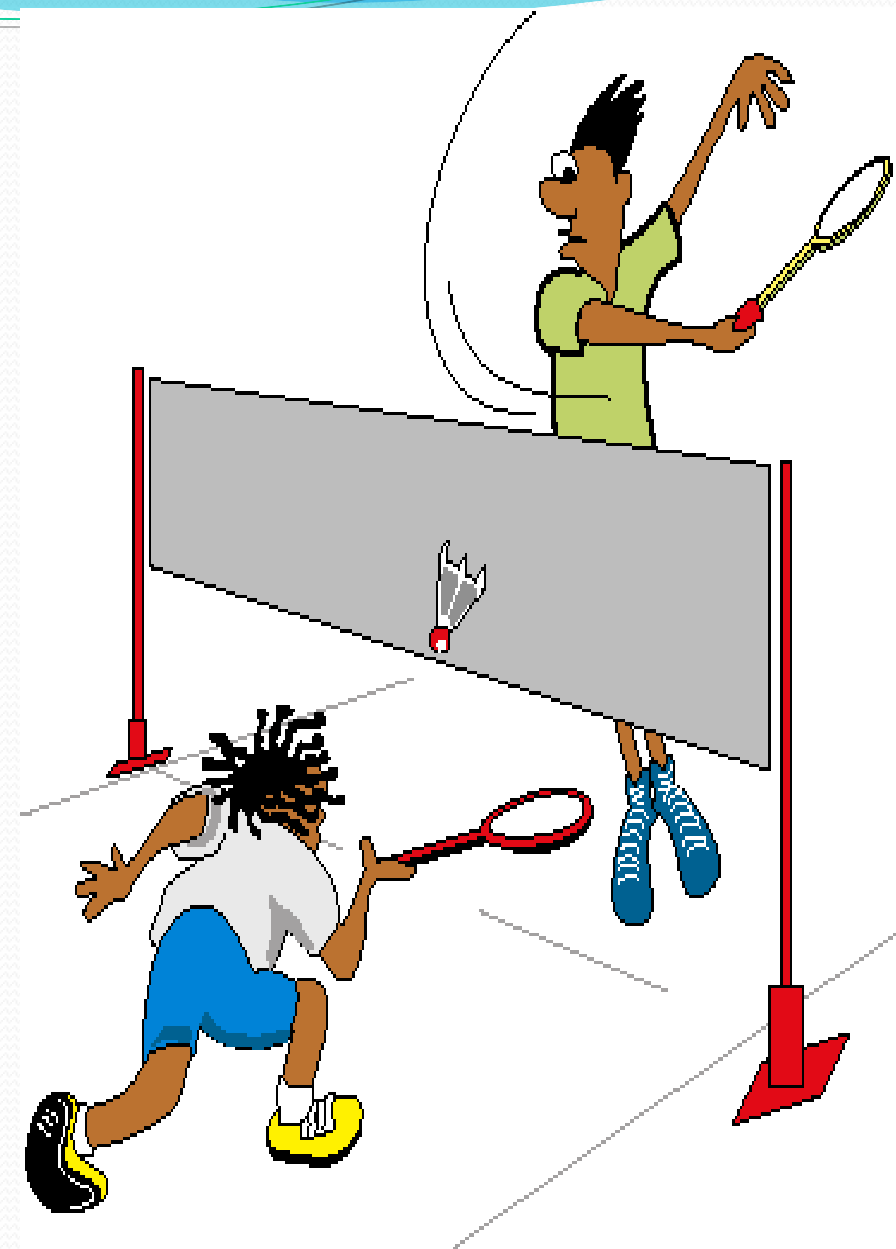
5. В начале обучения обращайтесь больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.

6. Выполняя подачу, не спешите - сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.

7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.

8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ!



ПРАВИЛЬНО
НЕ ПРАВИЛЬНО

Подумай!



Что нужно для игры в бадминтон?

1. волан, ворота, форма 3. поле, ракетка, волан
2. ракетка, поле, мяч 4. сетка, мяч, клюшка

Подумай!

Подумай!

Подумай!



Виды воланов



1

Перьевые-1
Пластиковые-2



2

Подумай!

Перьевые-2
Пластиковые-1



МОЛОДЦЫ!

