

REKREATIVNI ODMOR



1. BADMINTON

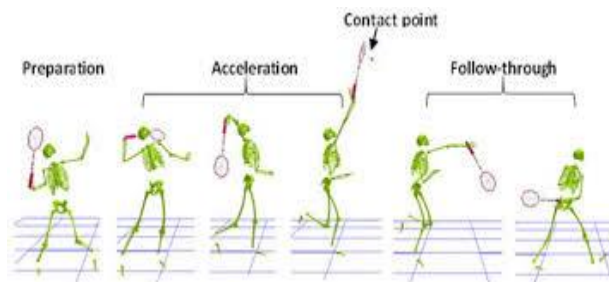
Če imaš možnost odigraj za odmor med učenjem badminton. Sam si lahko prilagodiš dolžino in širino igrišča. Lahko si črte narišeš na dvorišču ali potegneš črte z vrvjo na travi. Če imaš možnost postavi mrežo ali vrv na višini 155 cm.

Drugače naredi vaje sam z loparjem in žogico (tenis, namizni tenis, mehki tenis). Če nimaš soigralca lahko odbijaš žogico v zrak s forehand in backhand stranjo loparja, lahko odbijaš da žogica vmes pade na tla, lahko uporabljaš rezane udarce, lahko si odigraš v steno, lahko nosiš žogico na loparju...

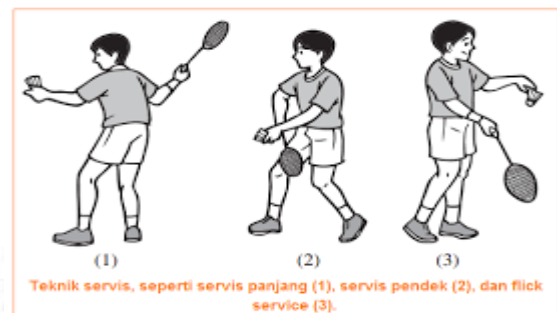
2. BADMINTON PRAVILA ZA DOMA:

- Servira tisti, ki dobi točko, kot pri odbojki. Če imamo igrišče razdeljeno še na levo in desno stran, serviramo diagonalno. Če je vsota točk soda, serviramo na svojo levo stran (0:0), če je liha (1:0) na desno.
- Servis ne sme biti kratek (obratno kot pri tenisu), in mora biti izveden z loparjem v višini pasu. S servisom ne smem udariti žogice z zgornjim udarcem ali smashom.
- Če žogica pade na črto, pomeni da je v igrišču.

Badminton je zelo intenziven šport in zahteva hitrost nog, spretnost rok in dobro koordinacij ter predvidevanje nasprotnika. Pred igro naredi ogrevalne vaje in tek ali sprehod ter vaje za moč.



Tehnika smash udarca



Teknik servis, seperti servis panjang (1), servis pendek (2), dan flick service (3).

3 tehnike servisa