

Badminton: Riscaldamento con il volano

Breve esercizio sul campo di badminton. I giocatori devono lanciare il volano dopo correre a toccare la parete dietro il campo. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Vince la squadra che riesce a farlo per prima.



Due squadre composte di tre fino a sei giocatori sono disposte su due campi di badminton. In ogni campo si trovano tre volani in più rispetto al numero dei componenti della squadra. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Regole: si può lanciare un solo volano alla volta colpendolo sopra la propria testa. Colpire il muro prima di effettuare un altro lancio.

Varianti

Giocare lanciando «oggetti volanti» (pallina di gommapiuma, palloni di diverse grandezze e materiali) sopra la rete di pallavolo.

Osservazione: Prevedere un arbitro per ogni campo per garantire il rispetto delle regole.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO