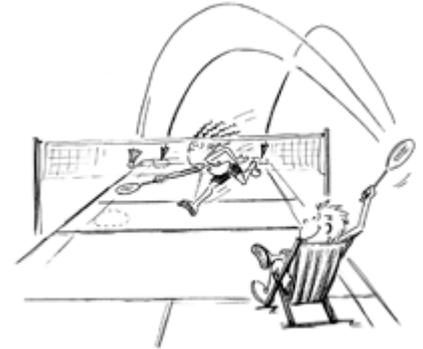


Badminton – Tecnica di corsa: Over and in

Un esercizio basato sulla capacità di resistenza: chi riesce a rispondere a otto tiri consecutivi senza errori può liberare l'altra persona.

L'allievo che tira manda la palla in tre angoli definiti prima (p. es. entrambi gli angoli sulla linea di fondo e angolo di diritto a rete). La persona che riceve deve rispeditare il volano sempre nello stesso angolo (p. es. angolo di diritto a rete). Se chi riceve compie un errore, si ricomincia a contare da zero. Se chi tira fa un errore, il numero dei lanci corretti rimane intatto e si continua fino ad arrivare a otto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO