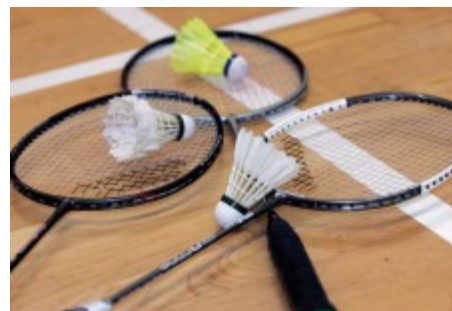


Inserto pratico 14: Badminton

Per molti anni è stato uno dei giochi preferiti da fare nel tempo libero. Oggi il badminton è in piena espansione. Praticato da bambini e da adulti, questo sport permette lo sviluppo della coordinazione motoria, della tattica e della velocità.

Il badminton è il gioco di rinvio più veloce. Nelle schiacciate, i migliori giocatori al mondo sono in grado di lanciare il volano fino alla velocità di 300 chilometri orari. Una delle numerose caratteristiche di questo sport che lo trasforma in una vera e propria attrazione, da integrare anche nell'insegnamento.



Semplice, rapido e attrattivo

A differenza del tennis, il badminton è uno sport di facile apprendimento sia per gli allievi che per i principianti. Soprattutto nelle fasi iniziali dell'insegnamento i progressi sono considerevoli. Inoltre le ragazze e i ragazzi possono giocare insieme.

Si tratta di una disciplina poco costosa e quindi accessibile a tutti. Al contrario dello squash, è uno sport che può essere praticato ovunque e non necessita di un'apposita sala. Sommando tutti questi fattori il badminton si rivela una disciplina estremamente completa e ideale per l'apprendimento di diverse tecniche di rinvio.

L'abbicci del badminton

Questo inserto pratico inizia con una raccolta di esercizi, utili per ampliare il repertorio dei movimenti legati alla tecnica di lancio. Vi si possono trovare interessanti indicazioni anche per il gioco del goba e dell'indiaca. Dalla pagina 6 in avanti si approfondiscono i vari aspetti della disciplina, con delle proposte di esercizi di base per migliorare il servizio, lo smash, ecc.

Dalla pagina 8 alla 13 vengono invece illustrate le varie forme di competizione e la tecnica dei diversi tiri; ogni sequenza tecnica è accompagnata dai rispettivi test di valutazione. Alla fine vengono proposti dei suggerimenti per il gioco nel doppio per cui si opta spesso nella lezione di educazione fisica.

[Inserto pratico 14: Badminton](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP