

Badminton – Introduzione/preparazione: Il volano assassino

La velocità d'azione e la precisione dei tiri possono essere migliorati definendo dei bersagli mobili... Vale a dire gli altri allievi! Un esercizio che richiede il rispetto di alcune misure di sicurezza.

Un gruppo composto da sei a dieci giocatori si dispone all'interno del campo di badminton. Al cacciatore è permesso compiere tre passi prima di lanciare il volano. Chi viene colpito diventa cacciatore.



Varianti

Giocare con due cacciatori.

più difficile

Lanciare il volano solo in un modo preciso (ad es. tra le gambe).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO