

## Badminton: Smash e parata dello smash

La presente lezione permette agli allievi di imparare le basi dello smash e della parata dello smash. Si tratta in particolare di effettuare un movimento veloce sopra la testa per ottenere una schiacciata potente e creare pressione nello scambio. Per parare uno smash, si cerca di fare un movimento corto e teso per colpire il volano davanti al corpo.

[Badminton: Smash e parata dello smash](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO