

Badminton: Drive e tiri sopra la testa

Questa lezione permette agli allievi di apprendere gli elementi di base per eseguire i drive e i tiri sopra la testa. Si tratta di imparare a colpire il volano davanti al corpo per ottenere dei drive piatti e veloci e a eseguire dei tiri sopra la testa fluidi.

[Badminton: Drive e tiri sopra la testa](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO