

Badminton: Ambidestro

Per migliorare i tiri con la mano destra e con la mano sinistra in questo esercizio si cambia regolarmente lato. Ovvero dopo ogni scambio.



I giocatori effettuano i tiri impugnando la racchetta prima con la mano destra, poi con la sinistra.

Varianti

Suddividere il campo in due settori. In uno di questi si gioca con la mano destra, nell'altro con quella sinistra.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO