

Badminton – Tecnica di corsa: Pas chassé

Il pas chassé consente un equilibrio ottimale del corpo e un elevato controllo del movimento.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

- Viene impiegata su tutto il campo di gioco, sia nel movimento di preparazione al tiro, sia nel percorso di ritorno verso il centro del gioco.
- All'atterraggio dopo un salto nella parte posteriore del campo segue spesso il passo di corsa, preceduto da un pas chassé.

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Un piede si avvicina all'altro senza toccarlo.
- I piedi sono paralleli e con un'angolazione verso destra rispetto alla direzione di corsa, oppure il piede davanti è posizionato nella direzione di corsa.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ