

Badminton – Tecnica di corsa: Incrocio

L'incrocio consente un buon equilibrio del corpo e un elevato controllo del movimento. L'incrocio permette di guadagnare più spazio rispetto al pas chassé. A livello di coordinazione l'incrocio è più impegnativo del pas chassé.

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

Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

L'incrocio può essere impiegato al posto del pas chassé quando il movimento di preparazione al tiro è effettuato dal lato diritto..

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

L'incrocio viene effettuato all'indietro (spostando il piede destro dietro la gamba sinistra).

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