

# Badminton – Tecnica di corsa: Passo laterale

Il passo laterale consente una posizione di tiro stabile e rilassata per tiri laterali o sopra la testa, prima di avviare il movimento di ritorno (percorso verso il centro di gioco).

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

## Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

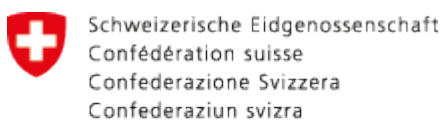
Il passo laterale è utilizzato quando lo shuttle è lanciato con un tiro piatto nella parte centrale o posteriore del campo e spazio e tempo non sono sufficienti per arrivare allo shuttle con il salto..

## Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Il piede è appoggiato lateralmente al corpo.
- Spalle e fianchi sono orientati lateralmente rispetto alla direzione di movimento.
- I piedi sono paralleli e posizionati con un'angolazione destra rispetto alla direzione di corsa.

---

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



Ufficio federale dello sport UFSPÖ