

Badminton – Tecnica di corsa: Passo lungo

Il passo lungo rallenta il movimento di corsa e consente una posizione di tiro stabile e rilassata, prima di avviare il movimento di ritorno (percorso verso il centro di gioco). Il passo lungo è effettuato con la gamba dominante, per sfruttarne in modo ottimale la portata.

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 lungo è impiegato per i tiri al di fuori del centro di gioco (soprattutto nell'area frontale e centrale del campo, ma anche in quella posteriore)..

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Il piede è in posizione nettamente avanzata rispetto al corpo e al ginocchio.
- Ginocchio e piede sono posizionati nella direzione di corsa.
- Il peso del corpo passa dalla punta al tallone, con appoggio sul tallone.
- Il piede posteriore e i fianchi si flettono all'indietro e stabilizzano la posizione del corpo.
- Il braccio sinistro è condotto all'indietro.
- La spinta all'indietro verso il centro di gioco avviene spesso effettuando un piccolo salto sul piede anteriore.

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