

# Badminton – Tecnica di corsa: Presa d'appoggio

La presa d'appoggio consente un tiro controllato sopra la testa di diritto. Contemporaneamente al tiro si avvia già il movimento di ritorno 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?

La presa d'appoggio è utilizzata quando lo shuttle è stato tirato alto nella parte posteriore del campo e vi è quindi il tempo sufficiente per posizionarsi dietro allo shuttle.

## Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Il lato dominante del corpo è portato all'indietro (orientamento laterale rispetto allo shuttle).
- Il peso è sulla gamba posteriore flessa.
- L'appoggio sulla gamba posteriore e la rotazione dei fianchi creano una tensione del tronco.

---

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