

# Badminton – Tecnica di corsa: Passo di corsa

Il passo di corsa è la tecnica meno dispersiva e più rapida per percorrere lunghe distanze e viene spesso impiegata per attraversare il campo dall'area posteriore, in direzione dell'area centrale o frontale del campo.

**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 spesso impiegata quando il giocatore attraversa il campo dall'area posteriore diretto verso l'area centrale o frontale del campo.

## Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

L'appoggio del piede destro e del piede sinistro è alternato e in linea retta con la 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