

Badminton – Tecnica di corsa: Saltello

I saltelli consentono di guadagnare ulteriore spazio nella direzione di corsa.

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

Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

- I saltelli vengono utilizzati nel movimento di preparazione al tiro di rovescio (parte posteriore del campo), quando dovrebbe essere eseguito un tiro di diritto.
- Vengono usati spesso anche nel movimento di preparazione al tiro nell'area frontale del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Piccolo salto su una gamba.
- Quando eseguito di rovescio è molto spesso combinato con un movimento rotatorio lungo l'asse del corpo.

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