

Badminton – Tecnica di corsa: Salto verticale

Il salto verticale consente di alzare il punto d’impatto e permette quindi un gioco più veloce e un’angolazione di tiro più stretta.

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 salto verticale è impiegato nella parte centrale e posteriore del campo, quando lo shuttle è stato lanciato con un tiro alto e spazio e tempo sono sufficienti per posizionarsi dietro allo shuttle.

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Salto con entrambe le gambe.
- Il baricentro del corpo viene portato verso il basso (movimento contrario alla direzione del salto).
- Le braccia vengono poi sollevate rapidamente e le articolazioni di fianchi, ginocchia e piedi sono estese in modo esplosivo (salto).
- Raccogliendo le gambe con una leggera rotazione dei fianchi verso l’interno si crea una tensione del tronco.
- Punto d’impatto nel punto più alto del salto.
- Atterraggio sulla gamba sinistra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO