

Esercizi per la scuola elementare

I seguenti esercizi sono l'ideale per avvicinare i bambini delle scuole elementari al badminton. Gli obiettivi sono acquisire velocemente fiducia nel gioco e divertirsi. Inoltre, ogni esercizio può essere integrato individualmente in una lezione.

Tirare il palloncino 1 ([filmato](#)): Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino gonfiabile con le mani, senza farlo cadere per terra. È possibile fare lo stesso esercizio con due palloncini.

Tirare il palloncino 2: Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino solo con la mano che tiene la racchetta o una racchetta.

Più difficile:

1. Cercare di fare un giro su se stessi tra i tiri.
2. Cercare di sedersi tra i tiri.
3. Cercare di passarsi il palloncino tra le gambe.
4. Cercare di passarsi il palloncino facendo un rimbalzo sulla parete.

Staffetta ([filmato](#)): I bambini formano delle squadre (max. sei allievi) e si posizionano a un'estremità della palestra. Ogni squadra ha un palloncino. Ogni membro del gruppo deve correre in avanti e indietro su un determinato percorso tirando il palloncino in aria e riprendendolo senza farlo cadere per terra.

I giochi del 10: I seguenti compiti sono eseguiti 10 volte oppure per 10 secondi usando un pallone gonfiabile, una palla di carta giapponese, una pallina da soft tennis di gomma morbida oppure un volano. Gli allievi sono distribuiti in tutta la palestra e hanno delle schede descrittive relative agli esercizi da svolgere. Solo quando è stato svolto correttamente un compito, si può passare a quello seguente.

1. Tirare 10 volte di diritto.
2. Tirare 10 volte di rovescio.
3. Tirare 10 volte alternando diritti e rovesci.
4. Fare 10 passaggi con un compagno senza rete.
5. Tirare 10 volte in alto. Tra ogni tiro girarsi e tirare di nuovo.
6. Tirare 10 volte in alto tra le gambe.
7. Tirare 10 volte in alto e con la mano libera toccare sempre una parete diversa.
8. Tirare 10 volte in alto usando il manico.
9. Tirare 10 volte in alto mentre si rimane seduti.
10. Per 10 secondi alternare tra la vera impugnatura di diritto e la vera impugnatura di rovescio.

Colpire il bersaglio: Gli allievi cercano di colpire un cassone, un cerchio o un bersaglio disegnato sul muro da diverse distanze.

Sempre meno volani: Due gruppi sono uno di fronte all'altro in un campo da badminton con la rete tesa. All'inizio, ciascuno dei gruppi ha 20 o più volani nel suo campo. Al segnale del docente, tutti gli allievi hanno un minuto per lanciare i volani nel campo avversario. Vince la squadra che dopo un minuto ha meno volani nel campo. Si può tirare un solo volano alla volta e si deve lanciare oltre la prima linea.

Variante: Tenere il campo libero ([filmato](#)).

Tocca a ...: Gli allievi, tutti muniti di racchetta, formano un cerchio. Un allievo è in mezzo al cerchio e tira il volano in alto pronunciando il nome di un compagno che si trova nel cerchio. Il compagno chiamato deve entrare nel cerchio e tirare a sua volta il volano in alto in aria. Il primo allievo prende il suo posto nel cerchio, e così via.

Scherma: Gli allievi tengono la racchetta dallo stelo e vicino alla testa e «tirano di scherma» tra di loro. Chi riesce a colpire il piede dell'avversario grazie a un affondo ottiene un punto.

Acchiappino con il canestro: Definire tre cacciatori, segnati da un nastrino. Tutti i cacciatori e i conigli hanno un volano in mano. Un coniglio che è stato colpito forma un piccolo canestro con la mano. Per essere liberato, un altro coniglio deve tirare un volano nel canestro. Attenzione: i conigli colpiti non possono muoversi durante il tiro.

Tenere il volano in equilibrio sulla testa ([filmato](#)): Gli allievi si spostano facendo dei grandi affondi tenendo un volano capovolto sulla testa. I passi possono essere eseguiti solo con la gamba del lato della racchetta oppure alternando. Questo esercizio può anche essere svolto come una staffetta.

Oggetti in volo: Gli allievi si passano un pallone gonfiabile tenendo la mano piatta.

Varianti

- Invece di usare un pallone gonfiabile, usare una palla di carta giapponese, un'indiana o una pallina da soft tennis.
- Invece di usare la mano, tirare con una racchetta da goba o da tennistavolo.
- Si può giocare con o senza rete.