

# Volano bianco

	Esercizi	Riuscito
1	Passa cinque volte sotto la corda oscillante.	<input type="checkbox"/>
2	Tirare dieci volani nell'altro campo sopra la rete (dare da mangiare ai leoni e centrare i cerchi).	<input type="checkbox"/>
3	Stare in equilibrio su una panchina tenendo un volano sopra la racchetta e senza farlo cadere.	<input type="checkbox"/>
4	Correre su una lunghezza del campo con un pas chassé (alternando gamba sinistra davanti a gamba destra davanti).	<input type="checkbox"/>
5	Lanciare cinque volte un volano e riprenderlo con entrambe le mani.	<input type="checkbox"/>
6	Tirare cinque servizi corti stando a una distanza di tre metri dal muro (disegnare l'altezza della rete).	<input type="checkbox"/>
7	Giocare con un pallone per cinque volte tenendo la racchetta di diritto e senza fare cadere la palla.	<input type="checkbox"/>
8	Giocare con un pallone per cinque volte tenendo la racchetta di rovescio e senza fare cadere la palla.	<input type="checkbox"/>



Se sei riuscito a fare sei degli otto esercizi presentati hai superato il test

Giocatore \_\_\_\_\_

Monitore \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

# Volano di bronzo

	Esercizi	Riuscito
1	Eseguire dieci salti con la corda senza commettere errori.	<input type="checkbox"/>
2	Lanciare dieci volani come se fossero delle freccette stando a una distanza di tre metri dal muro e colpire un giornale (formato A1).	<input type="checkbox"/>
3	Far rimbalzare un palloncino su una racchetta e camminare su una panchina, senza farlo cadere.	<input type="checkbox"/>
4	Correre per cinque volte eseguendo dei pas chassé dalla metà campo fino alla zona frontale (con passo in avanti) e ritorno.	<input type="checkbox"/>
5	Lanciare per cinque volte il volano e riprenderlo con una mano.	<input type="checkbox"/>
6	Effettuare per cinque volte un servizio corto dalla linea di servizio sopra la rete.	<input type="checkbox"/>
7	Far rimbalzare dieci volte di seguito un volano sulla racchetta di diritto, senza farlo cadere.	<input type="checkbox"/>
8	Far rimbalzare dieci volte di seguito un volano sulla racchetta di rovescio, senza farlo cadere.	<input type="checkbox"/>



Se sei riuscito a fare sei degli otto esercizi presentati hai superato il test.

Giocatore \_\_\_\_\_

Monitore \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

# Volano d'argento

	Esercizi (2 tentativi ogni volta)	Riuscito
1	Eseguire venti salti con la corda senza commettere errori.	<input type="checkbox"/>
2	Lanciare dieci volte il volano sopra la testa contro la parete (movimento di rilascio) come un giocatore di pallamano e centrare un giornale appeso alla parete (formato A1).	<input type="checkbox"/>
3	In piedi su una superficie instabile e lanciare per cinque volte il volano in alto con la racchetta.	<input type="checkbox"/>
4	Correre per cinque volte eseguendo dei pas chassé dalla metà campo a fondo campo (passo di puntello) e ritorno.	<input type="checkbox"/>
5	Lanciare per cinque volte un volano contro la parete e riprenderlo con una mano.	<input type="checkbox"/>
6	Effettuare cinque servizi corti dalla linea di servizio sopra la rete in una zona predefinita (tappeto).	<input type="checkbox"/>
7	Il monitore esegue dieci passaggi. Il giocatore deve rinviarli colpendoli sopra la testa (movimento di rilascio, rotazione dell'avambraccio e delle anche).	<input type="checkbox"/>
8	Far rimbalzare dieci volte di seguito il volano sulla racchetta, alternativamente di dritto e di rovescio, senza farlo cadere per terra.	<input type="checkbox"/>



Se sei riuscito a fare sei degli otto esercizi presentati hai superato il test.

Giocatore \_\_\_\_\_

Monitore \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

# Volano d'oro

	Esercizi	Riuscito
1	Assieme a un compagno, eseguire dieci passaggi sopra la rete senza commettere errori.	<input type="checkbox"/>
2	Giocare per dieci volte il volano sopra la rete alternando dritto e rovescio.	<input type="checkbox"/>
3	Giocare per dieci volte il volano sopra la rete alternando tiri lunghi e corti.	<input type="checkbox"/>
4	Giocare una partita di badminton col compagno fino a sette punti. I giocatori conoscono le regole e le applicano. Viene accordata un'importanza particolare al fairplay: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rispettiamo le regole. Ogni volano è annunciato correttamente «in» o «out». In caso di incertezza si rigioca lo scambio.</li><li>• Se l'avversario vince lo scambio, rinviamo il volano dall'altra parte del campo con rispetto.</li><li>• Ci concentriamo sul gioco e diamo il nostro meglio.</li><li>• In caso di errori, evitiamo di manifestare il nostro malcontento (urla, gettare la racchetta, ecc.).</li><li>• Dopo la partita ci congratuliamo coi compagni e gli avversari stringendo loro la mano.</li></ul>	<input type="checkbox"/>



Se sei riuscito a svolgere tre dei quattro esercizi hai superato il test.  
Attenzione: è obbligatorio riuscire a eseguire l'esercizio numero 4.

Giocatore \_\_\_\_\_

Monitore \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_