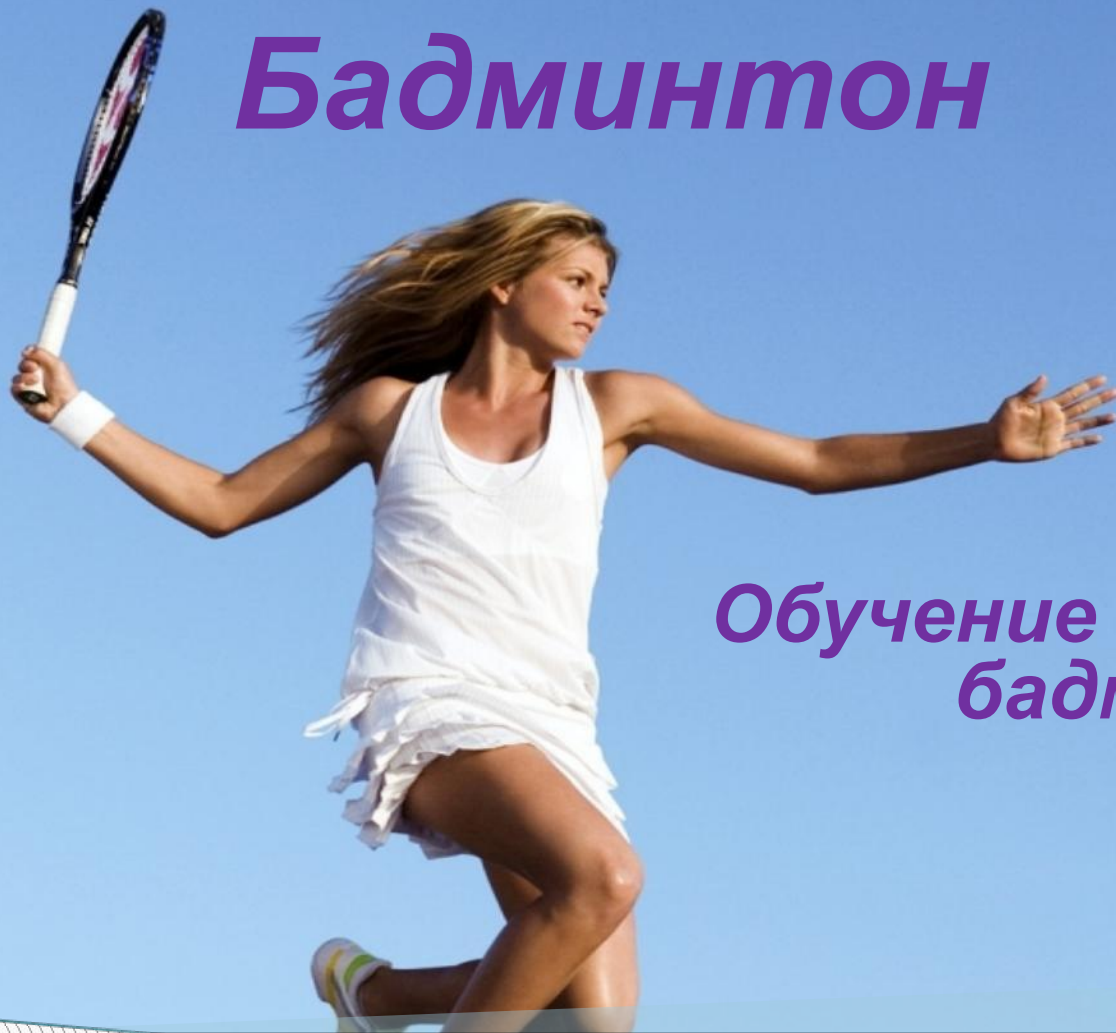


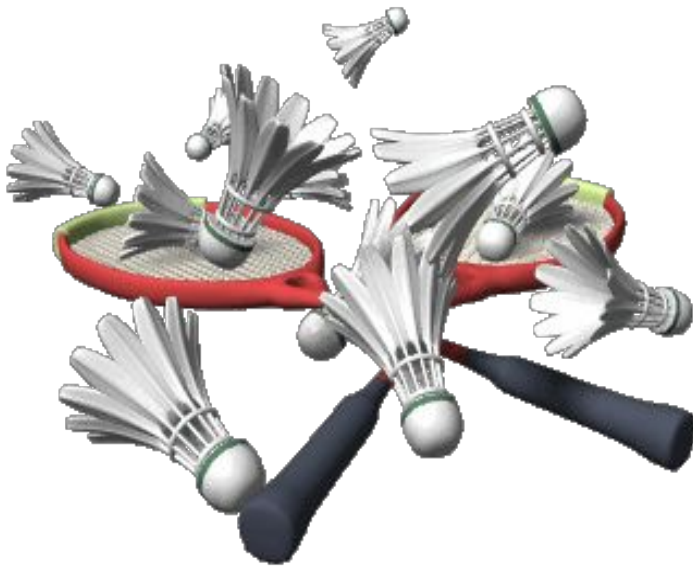
Бадминтон



*Обучение техники
бадминтона*

*Владимирова Е.В.
Учитель физической культуры
первой квалификационной категории*

Что такое бадминтон?



Вид *спорта*, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают *волан* через сетку ударами *ракеток*, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков.

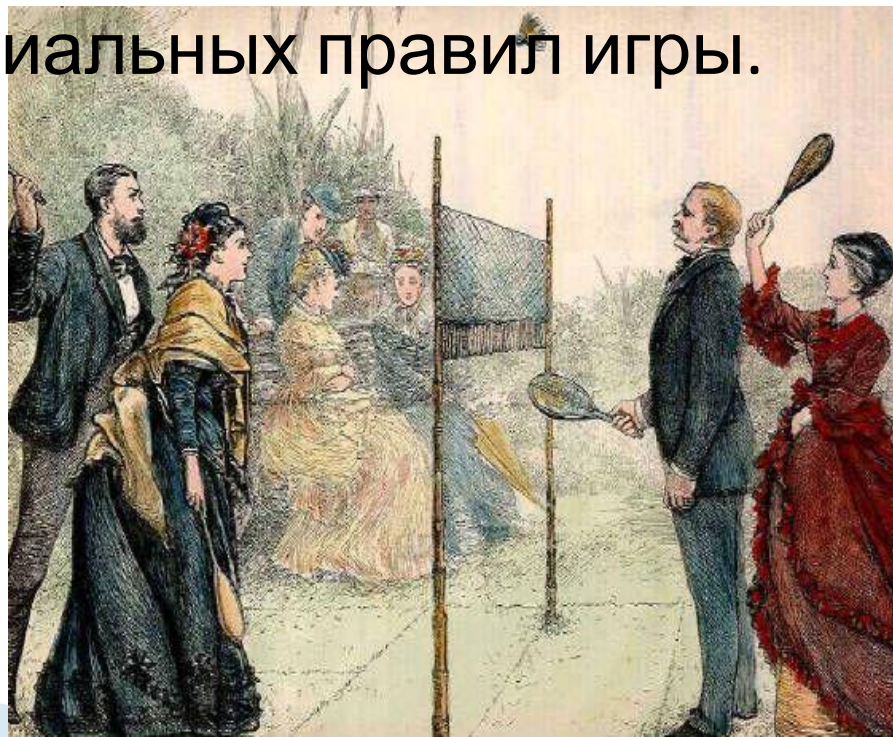
Бадминтон — древнейшая игра человеческой цивилизации.

- В *XIX веке* английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой *пуна*, которую можно считать *прототипом* современного бадминтона. *Англичане* привезли с собой увлечение игрой на родину.

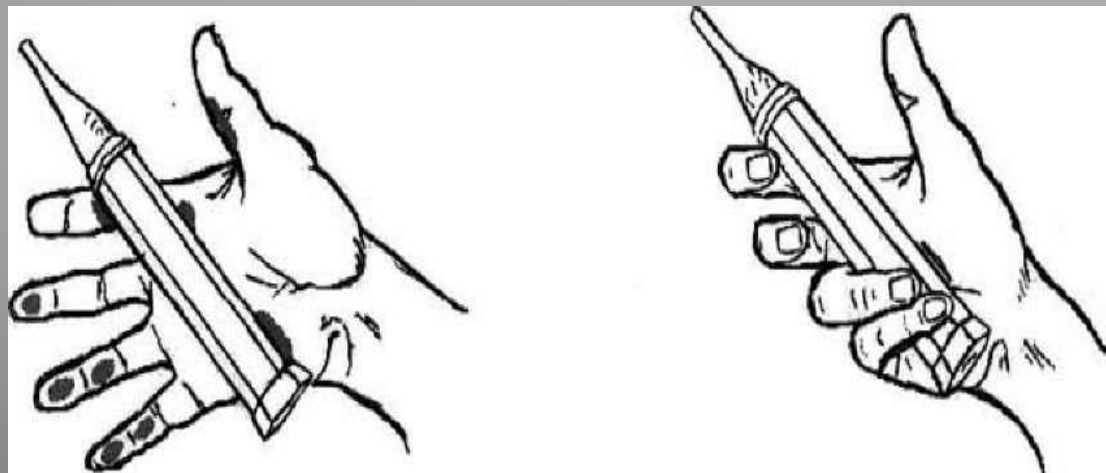
3 Battledore and Shuttlecock.



- Современная традиция игры берет начало в *Англии*, в старинной усадьбе *Бадминтон-Хаус*, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, *герцог Бофорт*, соорудил в *1873 году* первую площадку для игры в бадминтон. В *1893 году* ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры.

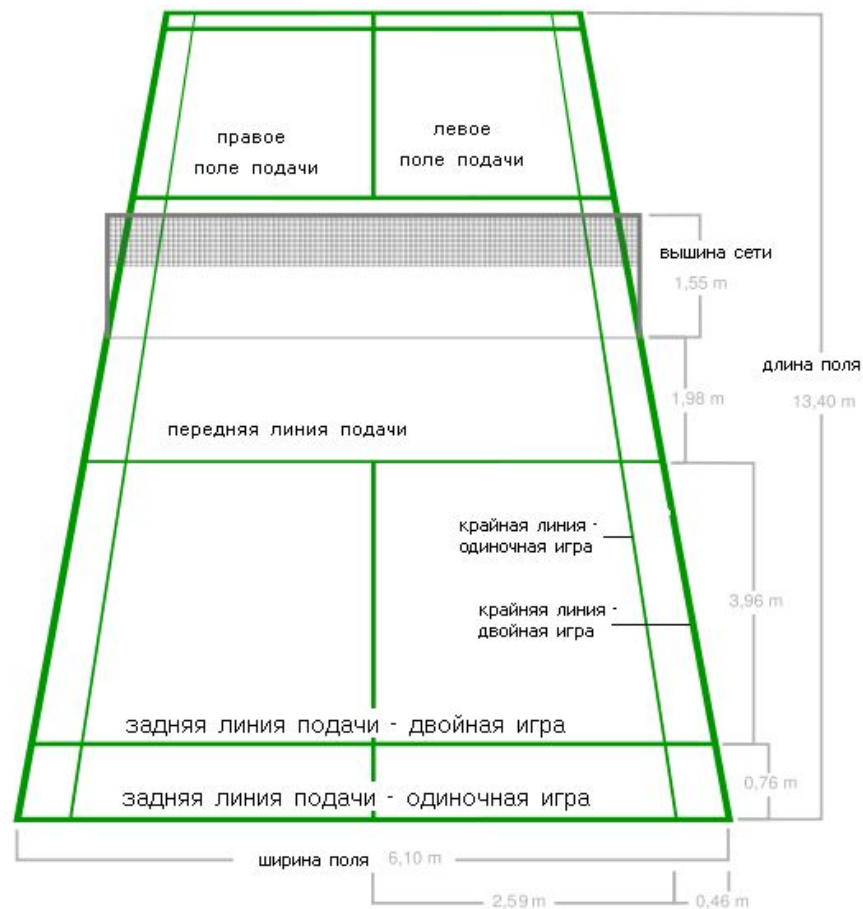


КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ

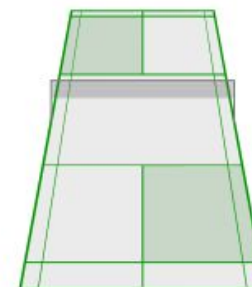


Правой рукой берете ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватываете ее, словно при рукопожатии, Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева — сбоку на широкой плоскости ручки. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены серым цветом)

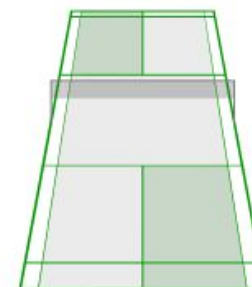
Схема игрового поля



игровое поле и поле подачи при двойной игре



игровое поле и поле подачи при одиночной игре



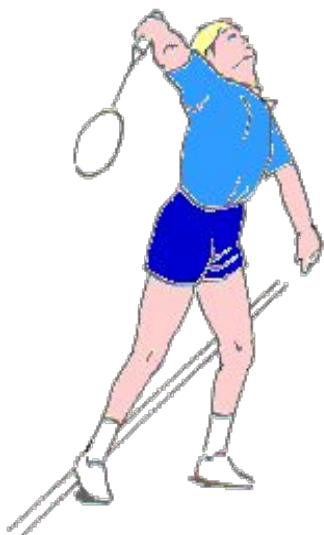
Как играть?

- Поддача производится из правой или левой зоны поддачи в зависимости от счета. *Волан* должен *лететь по диагонали* в зону поддачи соперника.
- Поддача по правилам производится снизу вверх, волан при этом в момент поддачи должен находиться *ниже уровня нижнего ребра*, а вся голова ракетки быть заметно ниже кисти, которой держат ракетку.



Игрок считается *победителем* отдельного розыгрыша в следующих случаях:

- Волан ударился о площадку соперника.
- Соперник послал волан за пределы игрового поля.
- Соперник получил фол.
- Соперник во время розыгрыша заметно коснулся сетки телом или ракеткой.



Основные правила

- *Жеребьевка.*
- Перед началом матча проводится жеребьевка; сторона, выигравшая жребий может выбирать подать или принимать подачу первым
- Сторона, проигравшая жеребьевку затем делает оставшийся выбор.

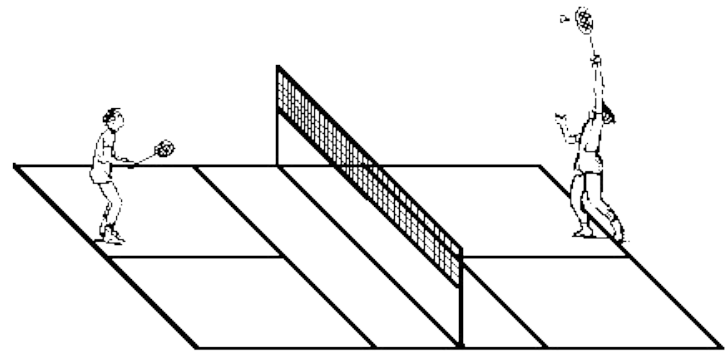


- *При правильной подаче:*
- *Не допускать задержки*
- *Подающий и принимающий должны стоять по диагонали*
- *Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана*
- *Волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара ракеткой.*



Нарушения

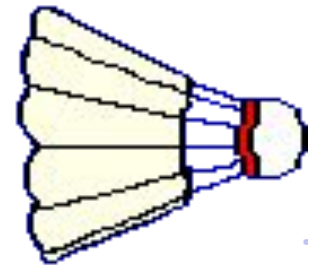
- *Во время игры волан:*
- *падает вне пределов корта*
- *пролетит сквозь сетку или под ней*
- *не перелетит через сетку*
- *коснется потолка или стен зала*
- *коснется тела или одежды игрока*
- *коснется любого предмета или лица, находящегося в непосредственной близости от корта*





▣ *Смена сторон*

- ▣ Игроки должны поменяться сторонами:
- ▣ 1. по окончании первого гейма
- ▣ 2. перед началом третьего гейма (если он нужен)





- ▣ *Бадминтон*- поистине великая игра.
- ▣ Она проста, но в то же время интересна и увлекательна. В неё легко играть, при этом ни капли не уставая . Она расслабляет, снимает стресс и помогает вновь почувствовать вкус настоящей жизни!!!

Список литературы

- <http://ru.wikipedia.org/>
- <http://www.volant.ru>
- <http://www.u-lekar.ru>