

Приглашаем всех желающих, как парней так и девушек принять активное участие в популяризации здорового образа жизни среди нашей молодёжи и завода в целом, а также познакомится с таким прекрасным видом спорта как **БАДМИНТОН**.

**У нас в программе:**

- Бадминтон – вводный урок;
- тренировки (основы и элементы игры);
- игровые сборы;
- турниры и соревнование среди цехов и многое др.

**Занятия будут проходить по адресу:**

**Спорткомплекс «Торпедо».**

**Район:** [Коммунарский](#)

**Адрес:** [пер. КИМа, 2](#)

### **БАДМИНТОН - КОРОЛЕВСКАЯ ИГРА**

«Бадминтон – это великолепный спорт, со всех точек зрения!»  
Вроде бы научиться играть в бадминтон – проще простого. Но профессиональные игроки тренируются по три раза в день семь часов!

Это только на первый взгляд кажется, что играть в бадминтон легко. А знаете ли Вы, как называют игроков в бадминтон?

**ГЛАДИАТОРАМИ СОВРЕМЕННОСТИ!** Столько сил, сколько требует бадминтон, не требует ни один другой вид спорта.

По данным физиологов, игра в волан по нагрузке на сердце стоит на первом месте. Возьмём, к примеру, скорость волана. Нежный, легкий, он на деле самый быстрый спортивный снаряд. Для сравнения: максимальная скорость футбольного мяча – до 120 км/час, теннисного – 220, а волана – 400! км/час. А сколько разнообразных воланов в арсенале каждого бадминтониста! 180 как минимум! Волан же настоящий летательный аппарат: порой буквально зависает над сеткой, останавливается в воздухе, камнем летит на противника.

В исполнении настоящих мастеров бадминтон – динамичная и высоко атлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, взрывная реакция и сила. Причем совокупность всех этих качеств должна быть очень гармоничной.

Тренировочный процесс и сама игра способствует развитию и совершенствованию всех этих качеств. Игроки даже среднего уровня могут пробегать за один розыгрыш до 100 метров. А за целый матч эта величина может достигать нескольких километров. И это не просто бег трусцой, а множество стартовых ускорений, прыжков и рывков, сопровождаемых ударами по волану в темпе 0,5 - 0,7 ударов в секунду. Не удивительно, что в процессе совершения технических действий на площадке, пульс бадминтониста-любителя достигает значений 135 - 180 ударов в минуту. У спортсменов высокого класса пульс может подниматься еще выше - до 200 уд/мин и более.

Итак, отменное здоровье, железные нервы... Что еще необходимо игрокам в волан?

Хорошие манеры, сдержанность, хладнокровие на корте. Между прочим, долгое время бадминтон был уделом аристократии, людей воспитанных, утонченных.

**БАДМИНТОН – ВАШ ПУТЬ К МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЮ!!!**



**Информация по телефону:**