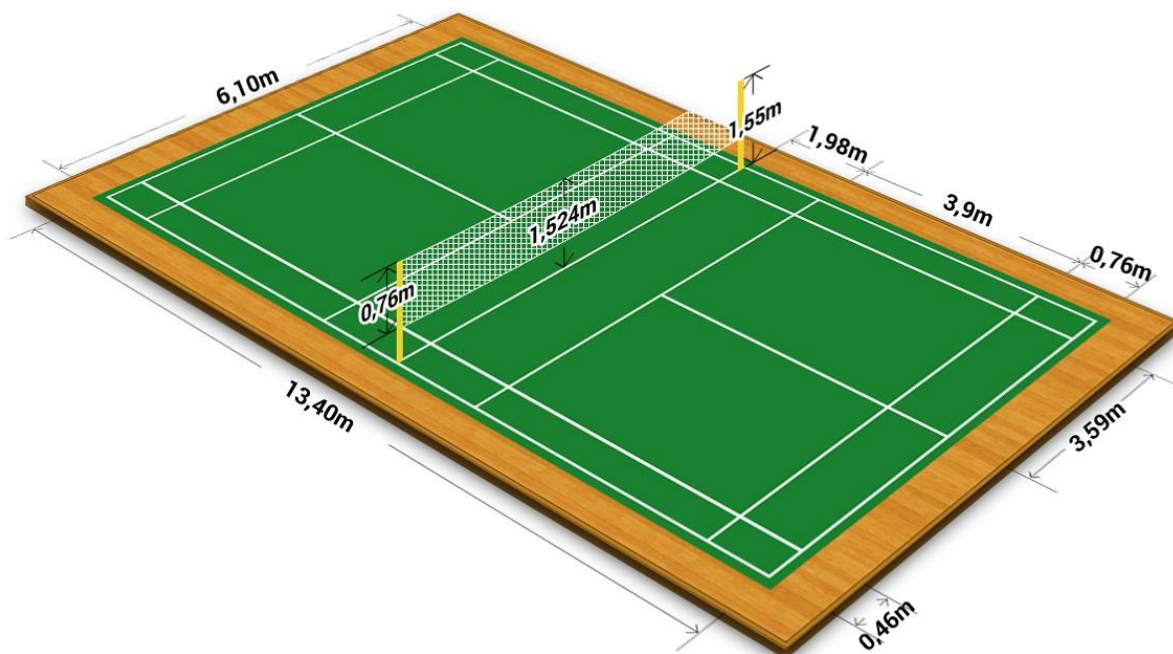


## Badminton- podstawowe przepisy i zasady gry

- 1) Gra sportowa o korzeniach z przed 2000 lat, wywodząca się ze starożytnych Indii. W Europie gra została zaprezentowana po raz pierwszy przez Anglików w 1872r. Nazwa gry pochodzi od nazwy angielskiej miejscowości Badminton House.
- 2) Zasady gry- mecze rozgrywa się na boisku w kształcie prostokąta o wymiarach 13,40 X 6,10 m.  
Przez środek boiska jest przewieszona siatka na słupkach znajdujących się poza obszarem gry. Siatka jest zawieszona na wysokości 153 cm.



- 3) Punktacja podczas gry  
W badmintonie gra się do dwóch wygranych setów do 21 punktów. Przy stanie 1:1 w setach rozgrywa się trzeciego seta również do 21 punktów. Przy wyniku 20:20 gra się do dwóch punktów przewagi, ale jeżeli jest 29:29, osoba która zdobędzie 30 punkt wygrywa seta.
- 4) Serw  
Przy serwie obowiązują następujące zasady:
  - osoba serwująca i gracz odbierający stoją po przekątnej w obrębie pola do gry (nie mogą oni dotykać linii wyznaczających boisko);
  - serwujący nie może oderwać stóp od boiska podczas serwu;
  - lotka, podczas wykonywania serwu, znajduje się poniżej tali gracza serwującego;
  - rakieta serwującego musi się podczas serwu znajdować poniżej dłoni gracza;
  - lotka podczas serwu (a także podczas gry) może dotknąć siatki.
- 5) Jak serwujemy w badmintonie:  
serwujemy zawsze po przekątnej kortu-jak mamy parzystą liczbę punktów to z prawej strony, jak nie parzystą to z lewej strony. Możemy serwować zarówno z forhandu jak i z backhandu. Nietrafienie przez serwującego w lotkę powoduje stratę serwu. Z wyjątkiem pierwszego serwu w 1. secie zawsze serwuje ten, który zdobył poprzedni punkt.

6) Jak wybieramy kto serwuje na początku meczu?

Na początku meczu odbywa się losowanie. Zwycięzca losowania ma do wyboru: serwis, odbiór, lub stronę kortu. W kolejnym secie serwuje jako pierwsza osoba, która wygrała poprzedniego seta.

Zestaw ćwiczeń treningowych w formie video do przeprowadzenia w domu w czasie zdalnego nauczania:

1. Trening badmintona w domu - 10 ćwiczeń, które wzmocnią mięśnie i poprawią grę  
Ćwiczenia rozgrzewające, wzmacniające, rozciągające oraz doskonalące elementy gry w badmintona.

<https://youtu.be/AtBpUSjWgXg>

2. Trening badmintona w domu - triki z lotką  
Badmintonowe triki, które możesz wykonać w domu pokazane w zwolnionym tempie.

<https://youtu.be/XEhjW2ieZ1Y>

3. Trening badmintona w domu - podstawy uderzenia BACKHAND z tyłu kortu  
Ćwiczenia na opanowanie podstaw uderzenia backhand z tyłu kortu.

<https://youtu.be/mKH2HCxuZiM>

4. Trening badmintona w domu - rotacja przedramienia  
Ćwiczenia na rotację przedramienia w badmintonie.

<https://youtu.be/7NX70mLOJBA>

5. Trening badmintona w domu - naskok w badmintonie  
Ćwiczenia na naskok w badmintonie z wykorzystaniem piłeczki.

<https://youtu.be/ixkCT0ofzvK>

6. Trening badmintona w domu - wzmacnianie (ramiona, plecy, brzuch)  
Zestaw ćwiczeń wzmacniających ramiona, plecy i brzuch. Każde ćwiczenie wykonaj między 30-45 sek.

<https://youtu.be/HVtH1k2TQZw>

Wykorzystano materiały szkoleniowe ze strony:

*Anna & Adam Ciok Badminton Academy*