

«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



БАДМИНТОН У ДОШКОЛЬНИКОВ

Выполнила:

Преподаватель по физической культуре
Высшей категории.

И.Б.Аверьянова

г. Нижний Новгород 2017

Бадминтон — это древнейшая игра
человеческой цивилизации.



Что нужно для игры в бадминтон:

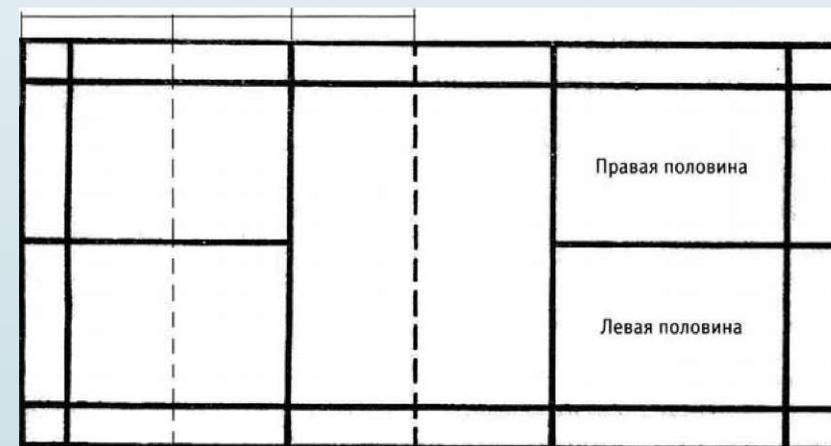
Ракетки



Волан



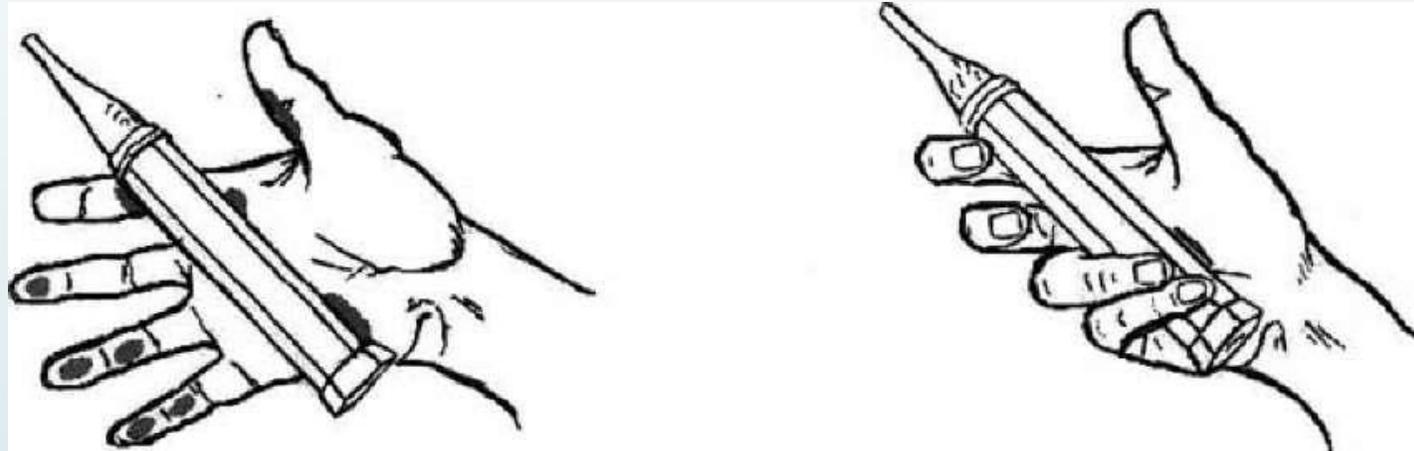
Площадка



Смысл игры в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать всё, чтобы приземлить его на площадке противника. Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока — игра называется парной.

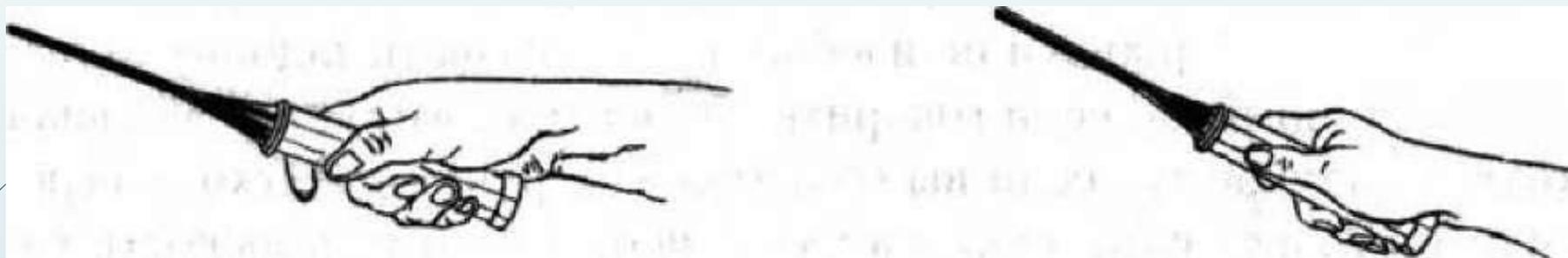


КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ



Правой рукой брать ракетку за ее ручку и обхватывать её пальцами, словно при рукопожатии. Рука обхватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений.

Хваты ракетки для удара справа и слева



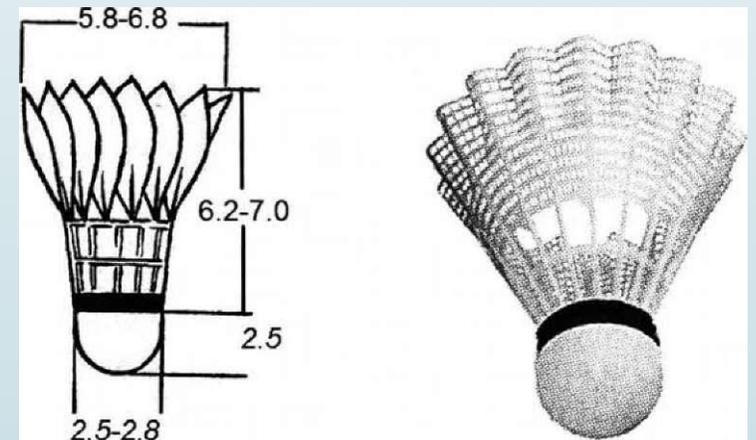
Удар справа

Удар слева

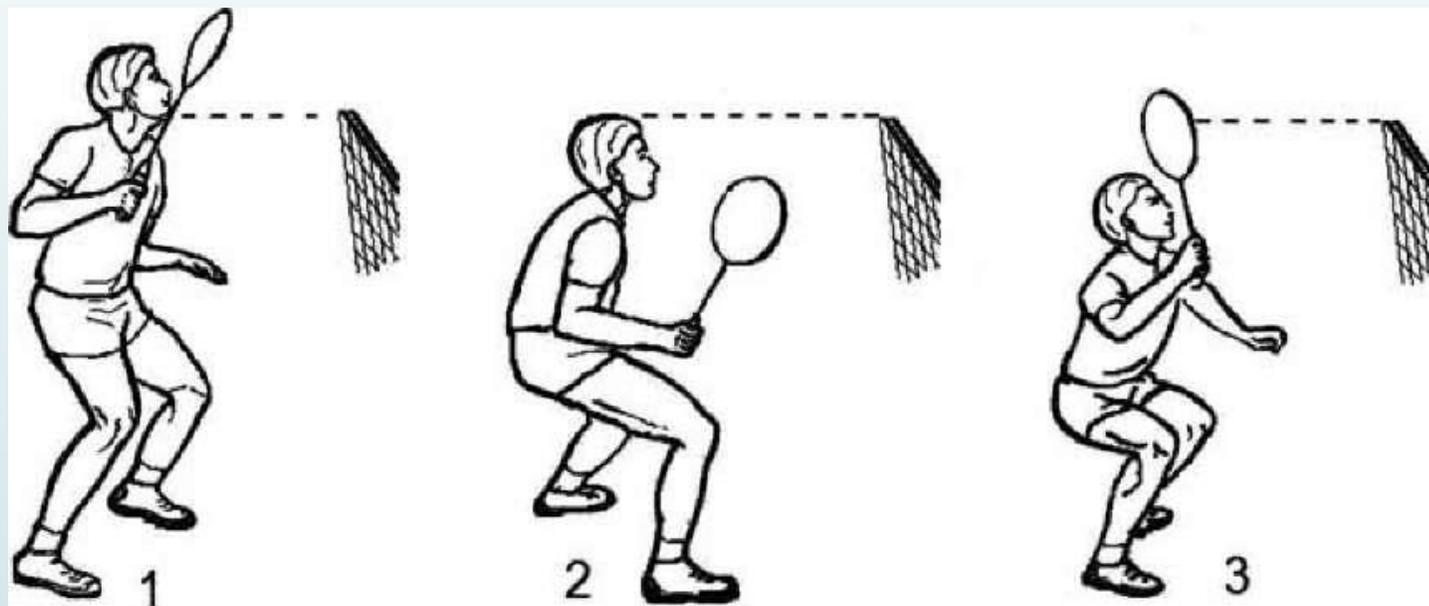
ВОЛАНЫ

- Перьевые;
- Пластиковые (целиком синтетические);
- Комбинированные.

Волан состоит из головки и оперения.



СТОЙКА ИГРОКА



1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

УДАРЫ

СВЕРХУ

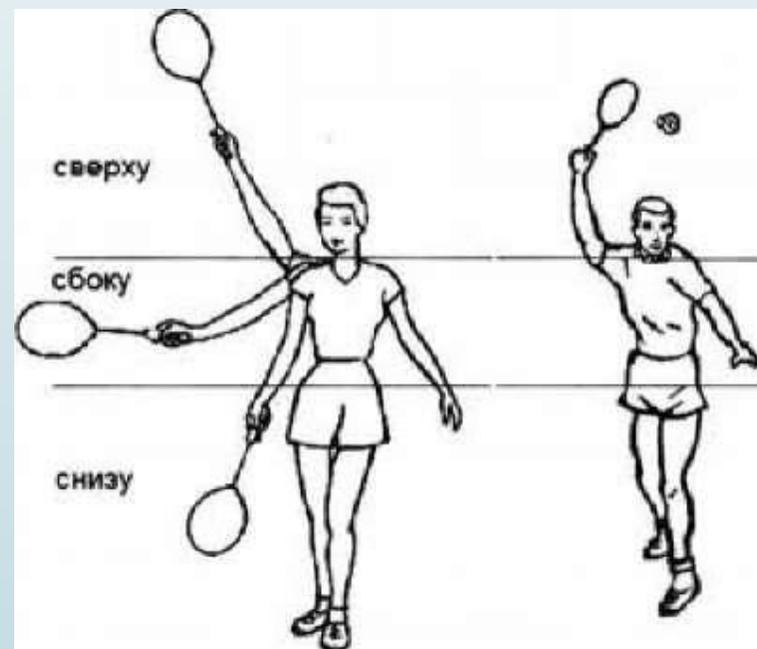
это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх

СБОКУ

когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному

СНИЗУ

рука с ракеткой опущена вниз



ВВЕДЕНИЕ ВОЛАНА В ИГРУ



Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:

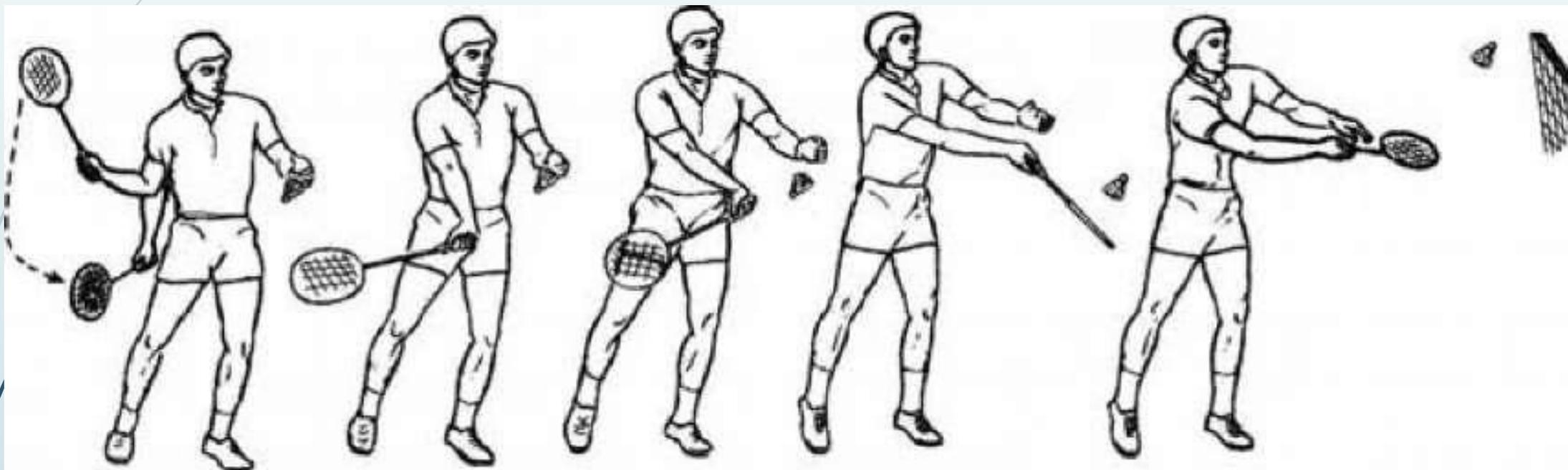


большим и указательным
пальцами за ближний к игроку
край оперения



между большим и указательным
пальцами по кругу оперения волана по
краю его юбочки или ближе к головке.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧИ



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

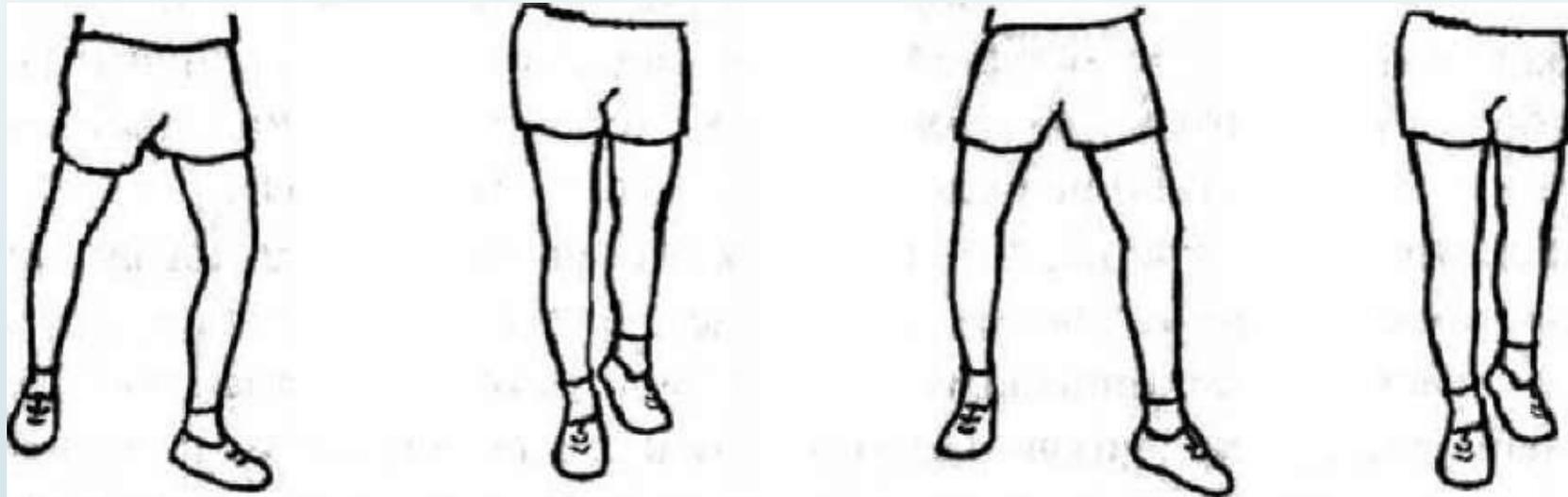
Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из шести основных элементов:

- простой шаг (один шаг),
- приставной шаг,
- перекрестный шаг,
- переменный шаг,
- прыжок,
- бег или прыжковые шаги.

Движение перекрестным шагом



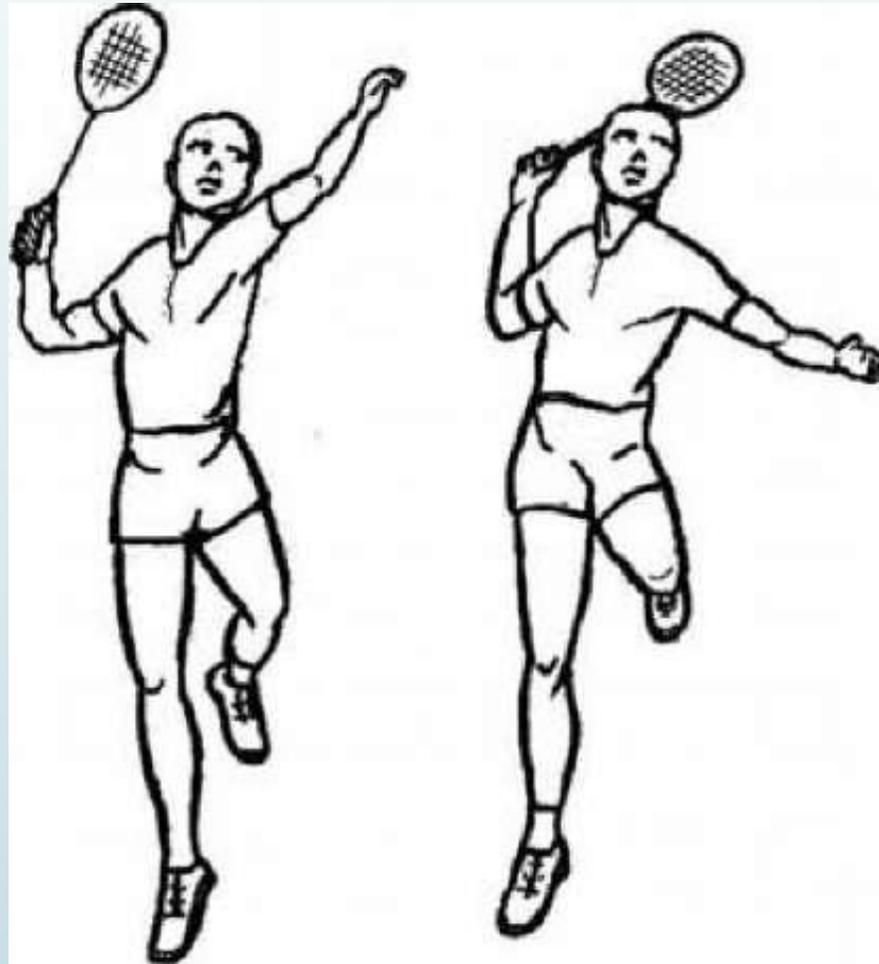
Движение приставным шагом



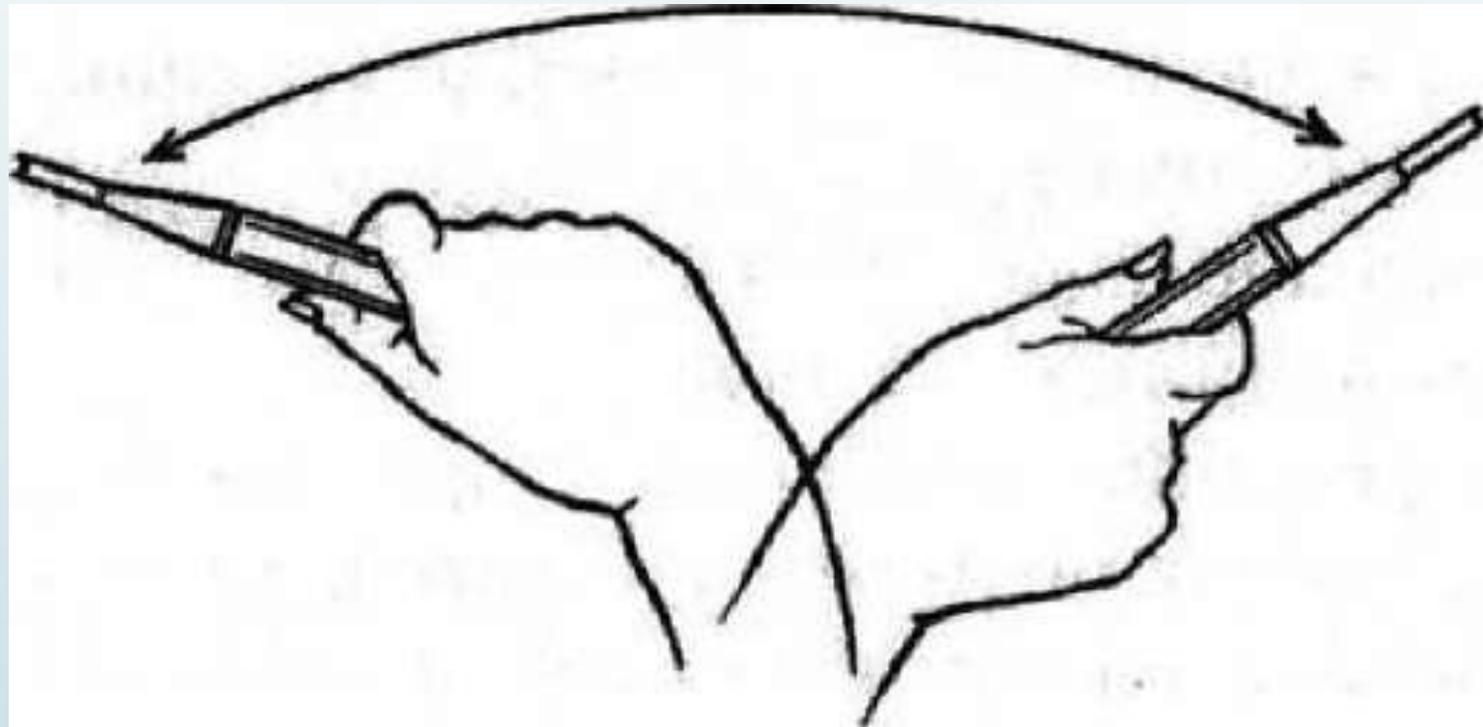
Движение переменным шагом



Прыжок



Упражнения для подвижности КИСТИ





Рекомендации к началу обучения:

1. Не сжимать крепко рукоятку ракетки - держать её естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не менять способы хвата ракетки - держать её одним, наиболее удобным для себя способом.
3. С начала обучения вырабатывать у ребёнка привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.



4. В начале обучения обращать больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.

5. Выполняя подачу, не спешить - сосредоточиться, правильно выбрать вид подачи и проверить готовность соперника к приему.

6. При разучивании того или иного удара предварительно отработать его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.

7. Не отчаиваться, если не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.