

# Badminton – Tecnica di corsa: Salto con cambio di direzione

Con questo salto è possibile giocare con potenza uno shuttle che rischia di cadere a terra dietro al giocatore mantenendolo nell'asse verticale del corpo. Il baricentro del corpo viene già portato verso il piede anteriore. Ciò consente un ritorno più rapido al centro del gioco.

**Osservazione:** sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

## Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

Il salto con cambio di direzione si impiega nella zona centrale o nel lato rovescio della parte posteriore del campo per tiri sopra la testa di rovescio.

## Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Il lato del corpo dominante è rivolto all'indietro prima del salto.
- Salto su una gamba (gamba dominante).
- Leggera rotazione sull'asse verticale del corpo durante il salto, in modo che la gamba dominante si trovi davanti.
- All'atterraggio il piede posteriore è ruotato all'esterno di ca. 45° e tocca terra (poco) prima di quello anteriore.

---

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ