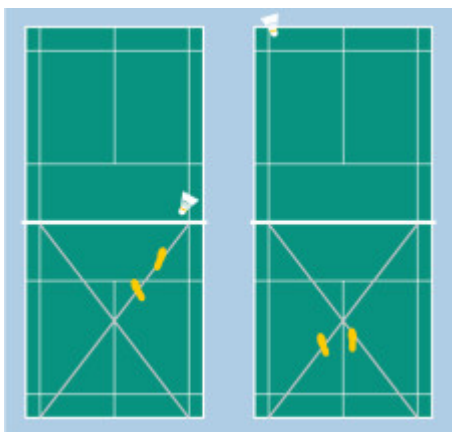


Badminton – Tecnica di corsa: Salto di partenza

Il salto di partenza permette una partenza veloce nel movimento di preparazione al tiro (ciclo di estensione e flessione). Spesso collega in modo fluido un eventuale movimento di corsa precedentemente avviato con un cambio di direzione.

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 di partenza è impiegato all'inizio di un ciclo di corsa. Si effettua al centro del gioco e prosegue nella direzione del tiro.

- Se il punto d'impatto dell'avversario è basso, il corpo è rivolto lateralmente verso lo shuttle (campo di sinistra e primo filmato).
- Se il punto d'impatto dell'avversario è alto, il corpo è rivolto frontalmente verso lo shuttle (campo di destra e 2° filmato).

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Salto piatto, calibrato esattamente sul tiro dell'avversario..
- Al momento dell'impatto i piedi non hanno contatto con il suolo.
- Corpo rilassato, fianchi e ginocchia piegati.
- Al momento dell'atterraggio l'apertura delle gambe è più ampia della larghezza delle spalle.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO