

## Serie di esercizi: Imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio

**Spesso i principianti riscontrano le maggiori difficoltà nell'imparare l'impugnatura di diritto corretta e la torsione dell'avambraccio. La seguente serie presenta degli esercizi semplici in grado di sostenere tale processo di apprendimento.**

Eeguire un tiro tenendo la racchetta in un punto molto vicino al piatto corde aiuta i giocatori poiché l'oggetto che cercano di colpire è più vicino alla mano.



Tenere la racchetta vicino al «T-Joint». Il dorso della mano è diretto in avanti.



Tenere il pallone (o il volano) in aria facendo delle rotazioni con l'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino al «T-Joint» affinché l'indice indichi in direzione della testa e la tocchi. Tenere il pallone (o il volano) in aria facendo delle rotazioni con l'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino al «T-Joint» affinché l'indice indichi in direzione della testa e la tocchi. Tenere il volano direttamente sul piatto corde della racchetta.



Girare indietro la testa della racchetta con la rotazione dell'avambraccio.



Colpire il volano con una rotazione dell'avambraccio affinché alla fine, si veda il dorso della propria mano.

**Fonte:** Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuale per i teacher.

Aumentare progressivamente la distanza dal piatto corde, sempre controllando un palla. In seguito, fare la stessa cosa usando un volano.