

# Бадминтон



*Ловкость, точность, быстрота реакции, выдержка, всё это позволяет развить такой вид спорта, как бадминтон. Сейчас бадминтон воспринимается скорее, как обычная спортивная игра и редко, как полноценный вид спорта т. к. людей занимающихся бадминтоном профессионально не так и много, но бадминтон является одним из самых любимых спортивных развлечений у многих детей.*

## **Где играть в бадминтон**

Для игры в бадминтон необходимо выделить ровную площадку, без ям и других неровностей. Классическая площадка для парной игры 13,40 x 6,10 м и для одиночной – 13,40 x 5,18. Вы должны выделять место по возможности, но место должно быть достаточно. Площадки устраивают обычно на воздухе и в помещениях. Учитывая то, что мы говорим именно о самостоятельном устройстве площадки, то выбирайте место максимально защищённое от ветра. Желательно устраивать площадки по большой осевой линии с севера на юг. В этом случае утром и вечером, когда дети наиболее часто играют, солнце не будет ослеплять играющих. Предпочтительно устраивать фоны зелёного цвета (за спинами играющих). Их можно изготовить из фанеры, кусков плотной материи, высаживаемого около столбов плюща. Фоны делают для того, чтобы белый волан был хорошо виден, а также подобные фоны гасят лобовой ветер. Для площадки

необходима сетка, которая крепится на стойки (обычно длиной 155 см и диаметром около 30 мм). Сетка имеет размеры: ширина: 76 см, ячейки размером 1,9 см<sup>2</sup>, высота верхней кромки сетки в центре не ниже 152 см и у стоек – 155 см. В верхний и нижний край сетки продевают шнуры толщиной 4 – 5 мм. Цвет сетки обычно тёмный, а окантовка белая. Если совсем нет возможности найти сетку используйте обычную белую ленту, которой будет достаточно для тренировочных занятий или сделайте сетку из марли и другого полупрозрачного материала.

### **Ракетка и волан для бадминтона**

Ракетка для бадминтона, чем-то напоминает теннисную, но она несколько легче и более эластична. Существуют как полностью деревянные ракетки, так и ракетки с металлическими стержнями. Размер ракетки подбирается индивидуально под ребёнка.



Классический **волан**, это мяч с перьями. Такие воланы изготавливаются обычно на пробковой основе, которая окаймляется перьями длиной 6 – 7 см. Сейчас в основном изготавливаются воланы из пластической массы типа нейлон. Такие воланы пользуются широкой популярностью, а мяч с перьями чаще используются для соревнований.

## Как держать ракетку



Прежде всего, ребёнка необходимо научить держать ракетку и конечно делать подачу. При правильном держании ракетки способом «молоток» рука должна охватывать рукоятку так, что виден торцевой конец, на столько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов. Большой палец лежит слева – сбоку по диагонали вдоль ручки, диагональ находится на одном уровне с ребром ладони, а между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву V. Мизинец лежит у самого края ручки, а остальные пальцы лежат на всей ручке. Существует и второй способ: вся кисть смещается по сравнению с первым способом немного вправо, при этом угол образованный большим и указательным пальцами лежит не на горизонтальной грани (вертикальное положение ракетки), а на соседней с ней справа.

Игра впервые появилась в местечке Бадминтон, находящееся недалеко от Лондона. Там в поместье жил герцог Бофор, который привёз эту игру из путешествия. Ему так понравилась эта игра, что он стал её первым пропагандистом в Англии. Сейчас эта игра популярна во всём мире. Она подойдёт и для детей и для родителей.