

PRAVILA IGRE za badminton

Igra: Cilj igre je, da žogica pade v nasprotnikovo igralno polje. Splošne napake so: - žogica pade iz igrišča - žogica leti skozi ali pod mrežo - žogica ne preleti mreže - žogica se dotakne stropa ali sten prostora - žogica zadene igralca - igralec dvakrat udari po žogici, preden jo pošlje čez mrežo - igralec udari žogico preden ta preleti mrežo - igralec se dotakne mreže (s katerimkoli delom telesa ali loparjem) medtem, ko je žogica še v igri - igralec ovira ali moti nasprotnika ...

Servis: Žogico je treba vedno udariti pod višino pasu, glava loparja mora biti v celoti pod najnižjim delom roke, s katero igralec drži lopar, igralec mora stati v servisnem polju in imeti med servisom obe stopali v stiku s tlemi. Gibi, ki zavajajo nasprotnika pri servisu niso dovoljeni.

Server in sprejemnik stojita znotraj diagonalno nasprotnih servisnih polj. Pri igri **posameznikov** igralci servirajo iz desnega servisnega in sprejemajo servis v desnem sprejemnem polju, kadar ima server v tem setu nič ali sodo število točk in iz levega servisnega in sprejemajo servis v levem sprejemnem polju, kadar ima server v tem setu liho število točk. Če zmaga v reliju server, šteje točko in nato ponovno servira iz drugega servisnega polja. Če zmaga v reliju sprejemnik, šteje točko in postane novi server. V igrah **dvojic** je samo en server. Na začetku seta in pri sodem številu točk server servira iz desnega servisnega polja, pri lihem številu točk iz levega servisnega polja. Če zmaga v reliju servisna stran, šteje točko, isti server pa nadaljuje s serviranjem iz drugega servisnega polja. Če zmaga v reliju sprejemna stran, šteje točko in postane nova servisna stran. Igralec sprejemne strani, ki je serviral zadnji, ostane v istem servisnem polju, iz katerega je nazadnje serviral. Analogno velja za soigralca. Igralci ne menjajo svojih servisnih polj, dokler ne osvojijo točke na servis njihove strani.

Sistem štetja: Tekma se igra na dva dobljena seta do 21 točk. Stran, ki zmaga v reliju (sosledje enega ali več udarcev, ki se začne s servisom in konča, ko žogica ni več v igri), doda točko svojemu seštevku. Pri rezultatu 20 : 20 zmaga stran, ki prva povede za 2 točki, pri rezultatu 29 : 29 pa zmaga stran, ki prva doseže 30. točko. Stran, ki osvoji set, prva servira v naslednjem.

Praktična naloga:

V kolikor imate doma loparje in žogico za badminton, povadi udarce s svojimi družinskimi člani. Pokaži jim kaj znaš - izvedi različne oblike servisa in udarce nizko, visoko...

Igrate lahko v krogu, čez mrežo, čez vrvico ali kakšno drugo ovire. Igrata lahko dva ali več skupaj.

Vzemi si čas za sprehod 15 – 30 minut, naredi 5 različnih razteznih vaj in 5 različnih vaj za moč (roke, trup, noge, trebuh). Se spomniš kakšno novo, čisto svojo vajo? Uporabi žogo ali drug rekvizit, ki ga imaš doma. Bodi ustvarjalen.