

# 10 zlatých pravidel

## aneb jak hrát správně badminton



### Pracuj správně s raketou

Raketu drž uvolněně a v prstech. Údery prováděj jemně a s citem nebo stiskni prsty a pořádně švihni. A po úderu stisk zase uvolní.



### Kontroluj hru

Soustřed se na své údery a pohyb. Hraj na úzký kurt (půl metru od čáry). Badminton je hra chyb, hlavní je udržet míček ve hře.

### Hraj tvrdě nebo měkce

Někdy musíš míček trpělivě vracet („hrát měkce“). Ale když budeš mít dobrou šanci, zaútoč a zrychlíš hru („hrát tvrdě“).



### Zatajuj údery a hraj pestře

Čáry máry fuk, buď jako kouzelník! Snaž se, aby soupeř nepoznal, co chceš zahrát. Využij celý prostor kurtu, nejsou tam jen čtyři rohy.



### Pracuj správně nohama

Těsně před odehráním úderu soupeře měj nohy mírně od sebe, trochu pokrč kolena, přenes váhu na špičky – a vystartuj za míčkem.



### Zrychli a zpomal

První krok k míčku udělej co nejrychleji. Raketu si připrav na úder, svůj pohyb trochu zpomal a krásně míček odehraj.

### Připrav se na další úder

Po odehrání úderu se připrav na další úder. Pozor na údery po lajně a za síť – tam to od soupeře létá nejrychleji.



### Trénuj kvalitně na kurtu i mimo něj

Jak být co nejlepší? Jednoduchá matematika! Údery a pohyb po kurtu + dobrá fyzická + psychická odolnost + vyvážená strava + důkladná regenerace = budeš šampion.



### Uyber si disciplínu

Každá disciplína vyžaduje jiný pohyb, jinou taktiku, jiné provedení úderů. Vyber si svou oblíbenou disciplínu a pořádně trénuj.

### Hraj fair!

Badminton v srdci, srdce v badmintonu. Doběhni každý míček, vyber každou směr, ale vždy hraj fair play!



Videa

