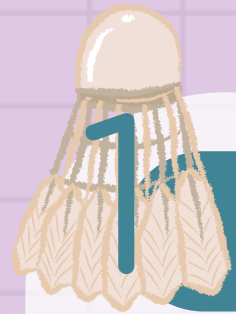




БАДМІНТОН ПОЗИТИВНО
ВПЛИВАЄ НА ЗІР, ТАК ЯК
СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА
ВОЛАНOM ТРЕНУЮТЬ М'ЯЗИ,
ЩО КЕРУЮТЬ КРИШЛАЛИКОМ
ОКА.



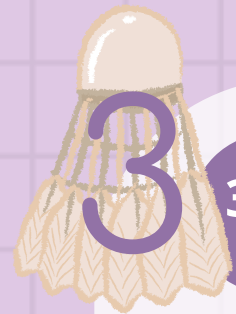
ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Тут ми розглянемо: Місце
українського бадмінтону;
правила гри у бадмінтон та
правила безпеки під час занять
бадмінтоном.



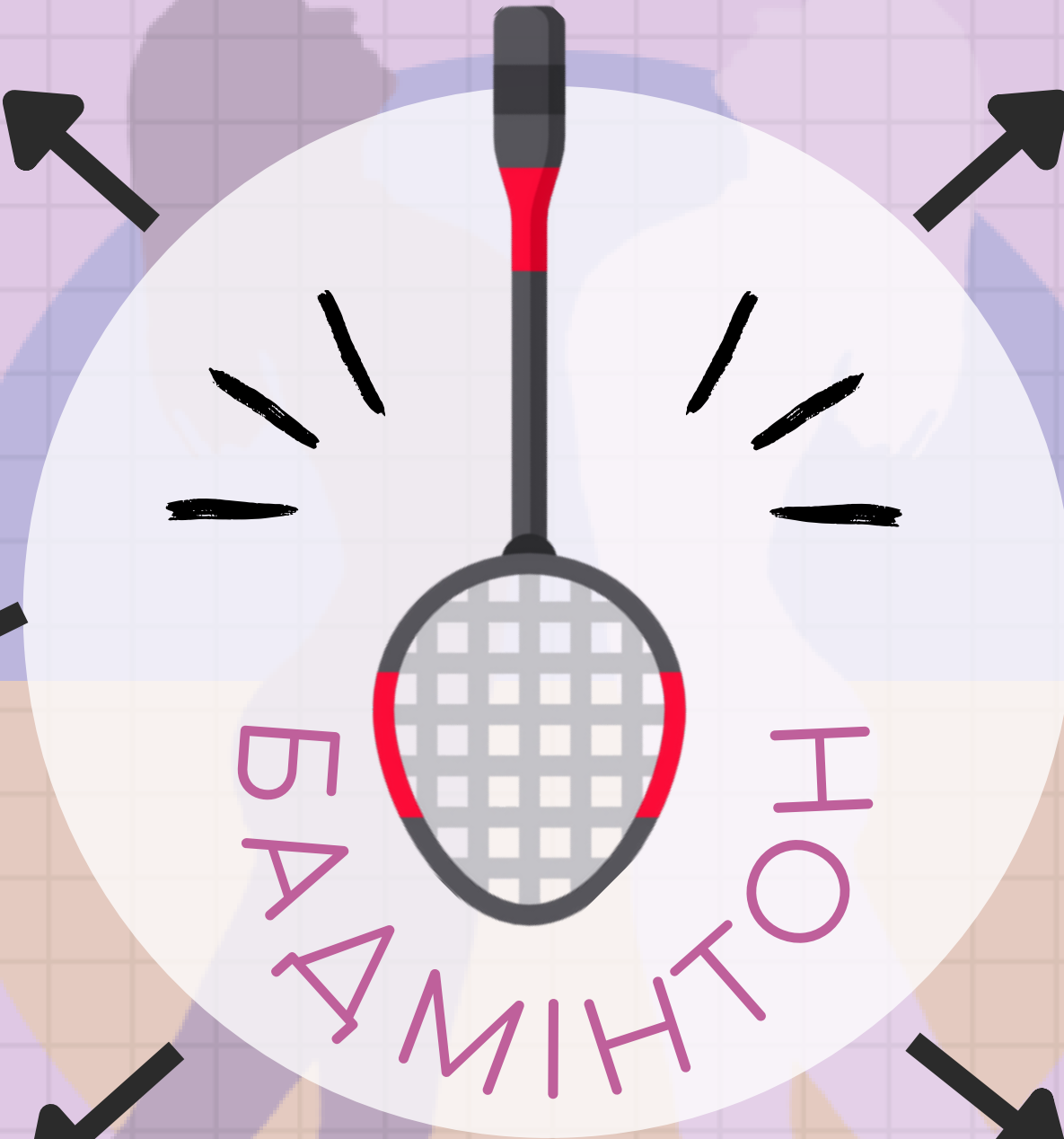
МОНІТОРИНГ САМОПОЧУТТЯ

Вимірюючи частоту серцевих
скорочень (пульс), ми будемо
моніторити твій стан протягом
заняття. Це допоможе тобі у
подальшому, самостійно
контролювати навантаження.



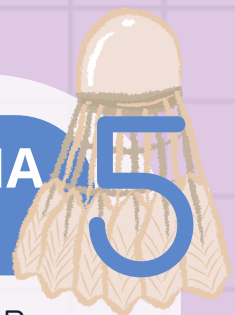
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Підготуємо тіло до заняття: розігріваючи
м'язові тканини, для поліпшення
кровообігу робочих м'язів киснем,
розпрацювати суглоби, а також щоб
знижити рівень можливого дискомфорту під
час заняття і зменшити ризик отримання
травм.



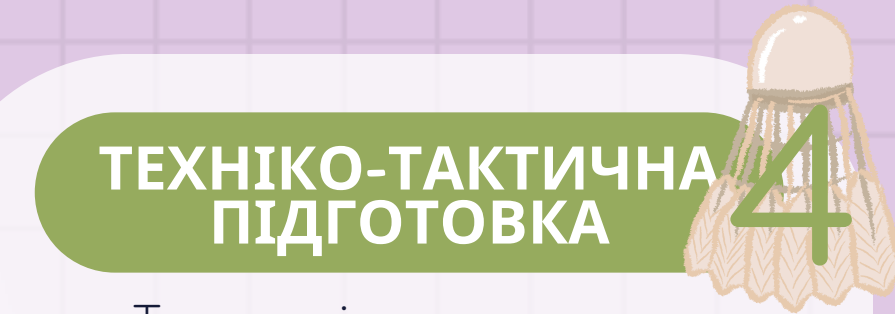
ТРЕНУВАННЯ ТА НАВЧАЛЬНІ ІГРИ

Для вдосконалення фізичних
якостей та майстерності гри.



СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вправи для зміцнення м'язів
кистей, пальців; стрибки на
скакалці; стрибкові вправи;
бігові вправи тощо.



ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тут ми відпрацюємо:
переміщення та окремі удари;
серії ударів з різних сторін та
вихідних положень; підхід до
волана.