

com es juga a bàdminton

- o és l'únic esport de raqueta (llarga i lleugera) que no s'utilitza pilota
- o es juga amb un "volant" (base de suro i anella de plomes, plàstic o niló)
- o el camp és semblant al de tennis, però gairebé 4 vegades més petit
- o cal jugar en un lloc amb força alçada i sense corrent d'aire
- o la competició és individual, de dobles o mixta
- o els partits es juguen al millor de tres sets, comptant com el voleibol
- o cal colpejar el volant amb la raqueta abans que toqui al terra
- o el volant, al ser asimètric, es mou diferent segons com es colpeja
- o hi ha cinc tipus de cops, per defensar o atacar de forma diversa

web XTEC badminton: <http://www.xtec.cat/~rniatom/mod6/esports/raquetes/badminton%20accions.htm>

sabies que el bàdminton

- o es va inventar a l'Índia fa més de tres cens anys
- o que uns oficials anglesos el van importar i reglamentar
- o que és esport olímpic oficial des dels Jocs de Barcelona 92
- o que és el segon esport més practicat al mon
- o que és molt apreciat pels professionals de l'educació física
- o que és un esport per a tothom, i per qualsevol nivell i intensitat
- o que és alhora un esport d'alta espectacularitat
- o que el volant pot arribar a una velocitat superior als 300 kms/hora

video punt competició individual masculí: <http://www.youtube.com/watch?v=zxN9Y4OjXGU&feature=related>

video punt competició dobles femení: <http://www.youtube.com/watch?v=hp8FSwrwyZs&feature=related>

fer bàdminton com extraescolar perquè

- o es pot gaudir des del primer dia, sense aprenentatge previ
- o ni la força, ni l'edat, ni el sexe són determinants
- o és "joc" i esport alhora, motiva l'activitat física sense consciència
- o ningú no es queda "despenjat": tothom participa constantment
- o combina entreteniment, esforç físic i aprenentatge tècnic
- o permet molta evolució: des del joc o l'esbarjo a l'alta competició

video exemple entrenament infantil (campus d'estiu): <http://www.youtube.com/watch?v=6NmRbE4J-AA>

com fer bàdminton al BRUSI

- o al pavelló del POLISPORTIU MARÍTIM, DIMARTS i DIJOUS, 5 a 6 tarda
- o desplaçament des del Brusi a les 4:30 (15 minuts, aprox.) amb monitor
- o organització a càrrec de DIVERSPORT: monitor federat, estudiant d'INEF
- o recollida dels nens al Polisportiu Marítim (llevat altre acord dels pares)
- o equipament: roba esportiva i raqueta (a partir de 6 €)
- o nombre de nens/es necessaris: entre 12 i 16 nens/es, de 3r. a 6è primària
- o cost total (activitat i desplaçament): 36 euros/mes

web CEM Marítim: <http://www.claror.cat/maritim.htm>