

## ۱۶ جلسه آموزش مبتدی رشته بدمینتون:

- ۱- آشنایی با رشته بدمینتون ، راکت ، توپ ، زمین
- ۲- آشنایی با فورهند (روی راکت) و بک هند (پشت راکت)
- ۳- راکت گیری: \* وی گریپ (۷) = فورهند و پایه \* تامپ گریپ = بک هند ، برای ضربات جلوی زمین و پشت راکت
- ۴- آموزش سرویس کوتاه با پشت راکت
- ۵- آموزش ضربه نت بک هند و فورهند
- ۶- آموزش ضربه آندرهند بک هند و فورهند
- ۷- آموزش حرکت پا یا شادو = در مرحله اول شادوی مستقیم و شادوی مورب (کج)
- ۸- آموزش ضربه درایو فورهند و بک هند
- ۹- آموزش دفاع ضربه اسمش بک هند و فورهند
- ۱۰- آموزش حرکت پا و شادوی دفاع اسمش
- ۱۱- آموزش بازیهای مختلف نصف و کل زمین و آشنایی با قوانین کل بدمینتون
- ۱۲- آموزش ضربات عقب زمین \* دراپ \* تامن \* اسمش فعلا فقط فورهند ۲ جلسه
- ۱۳- انجام مسابقات داخلی و اهدای جوایز