

۱۶ جلسه آموزش نیمه پیشرفته رشته بدمینتون:

- ۱- مرور کلی ضربات مختلف در جلسات اول
- ۲- آموزش نت پیچ دار و مورب (کج)
- ۳- آموزش آندره‌ند تیز فوره‌ند و بک هند
- ۴- آموزش ضربه حمله از کنار (سایه اتک)
- ۵- آموزش شادوی کل زمین
- ۶- آموزش شادو به همراه توپ اندازی در کل زمین
- ۷- آموزش ضربه دراپ بک هند
- ۸- آموزش ضربه تاس بک هند همراه راکت گیری کنند (گوشه ای)
- ۹- آموزش ضربه روی تور فوره‌ند همراه راکت گیری دسته مایتابه ای (پن هندل)
- ۱۰- آموزش ضربه روی تور بک هند