



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

[WWW.PNUNA.COM](http://WWW.PNUNA.COM)

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

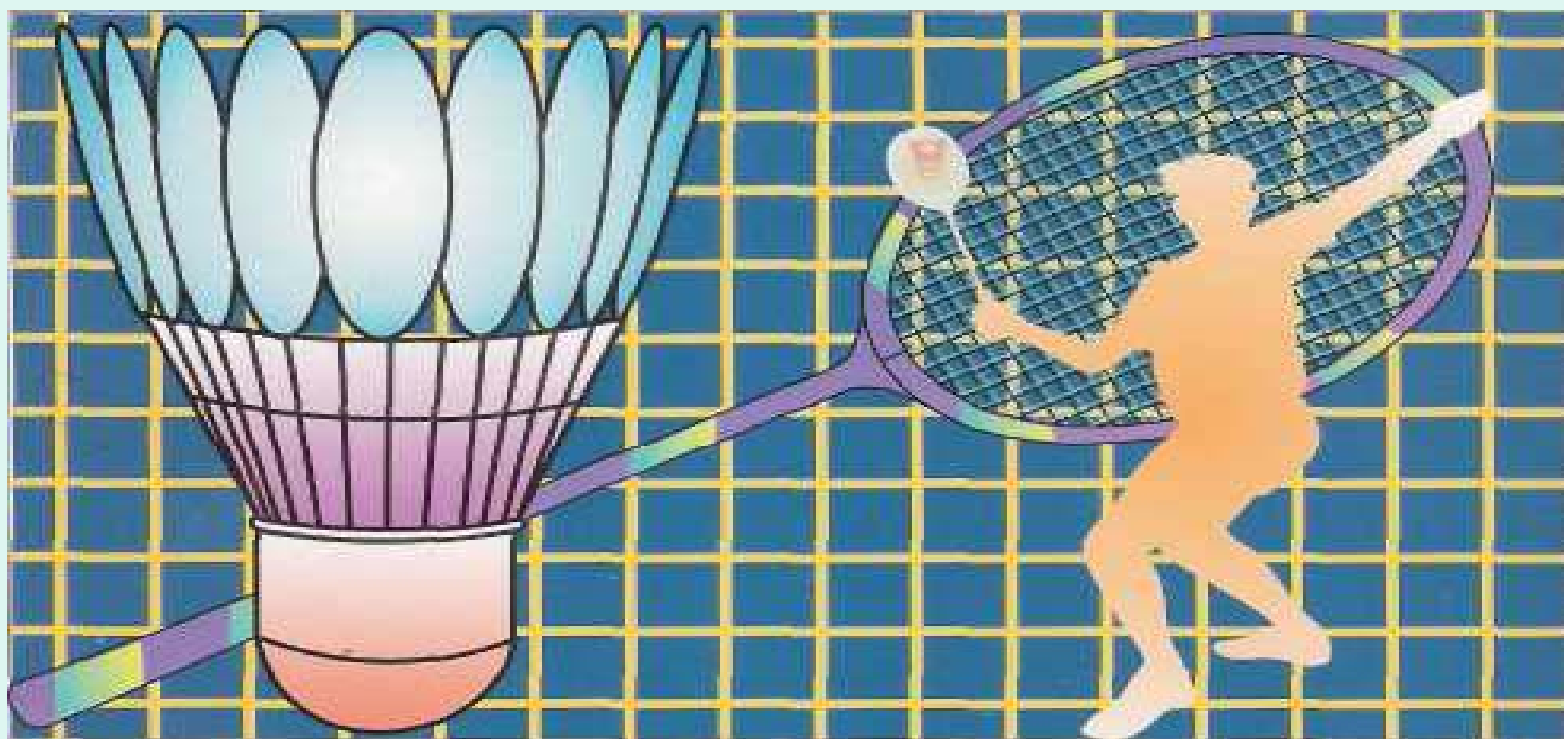
دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

**WWW.PNUNA.COM**

العلماء هم الذين  
يؤمنون بالله  
ويعلمون ما يقولون

## آموزش بدمینتون ۲

تهیه کننده : دکتر آذر آقاییاری





## آموزش بدمینتون ۲

انتشارات دانشگاه پیام نور

رشته تربیت بدنی

تالیف : دکتر آذر آقاییاری

# فصل اول

مهارت‌های پیشرفته ورزش بدمینتون

## هدف کلی

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پیشرفته  
بدمینتون ورزش

ضربات کلاسیک در بدمینتون به ۸ نوع

تقسیم می شوند: ۱. سرویس ۲. تاس

۳. آندره‌ند ۴. اسمش ۵. درایو

۶. دراپ ۷. نت ۸. ضربات دفاعی

ضربات به دوشکل **فور هند** (با روی راکت) و

**بک هند** (با پشت راکت) قابل اجرا هستند.

در کلیه ضربات می توان بنا به **مقتضای بازی** از

نوع **فور هند** و یا **بک هند** استفاده کرد.

در ضربات بدمینتون، ابتدا و انتهای حرکت دست، از يك سمت به سمت ديگر بدن است و در آغاز حرکت، دست جمع بوده و در حالت ضربه و بعد از آن دست باز و کشیده می شود. پا و دست موافق همراه هم عمل می کنند.

در آموزش ضربات بدمینتون باید به موارد زیر توجه نمود:

- (۱) حرکات مچ (۲) آرنج (۳) کتف (۴) چرخش کمر (۵) زاویه برخورد راکت و توپ
- (۶) مسیر ارسال توپ به زمین مقابل



**سرویس** یکی از مهمترین ضربات در بدمینتون است  
و بر سه نوع بلند، کوتاه، تیز (متوسط) است.  
شروع بازی با سرویس است.

در این ضربه توپ از کنار خط مرکزی زمین و  
از پشت خط کوتاه به صورت مورب به زمین  
مقابل ارسال می شود.

**محل برخورد** توپ و راکت باید در سطح **پایینتر**  
از **کمر و میچ دست** بازیکن زننده سرویس باشد.