Приложение

ли низкая.



Основные виды подач в бадминтоне



[Как играть в бадминтон](http://www.znaikak.ru/badminton.html)

Короткая подача закрытой стороной ракетки



  От **короткой** **подачи** - сильным завершающим кистевым ударом

Краткий рассказ о видах подач.

Подача

В бадминтоне большую роль играет подача, от которой зависит весь ход игры. С подачи начинается розыгрыш каждого очка.
При подаче выгоднее стоять в определенном месте площадки лицом к сетке.

При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх.

Основной способ подачи в бадминтоне — справа. Иногда игроки применяют и подачу слева. При подаче волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки. Волан в левой руке, ракетка — в правой. Левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко движется вперед (рис. 24, а и б).

Ракетка сначала отводится кистью назад   затем резко движется вперед


Возможна подача с круговым замахом ракеткой. В момент когда ракетка находится при замахе позади туловища, волан подбрасывается слегка вверх, и удар выполняется снизу (резким разгибанием кисти), немного впереди туловища. Этот способ применяется при выполнении высоко-далекой подачи. Самый лучший способ подачи — резким движением кисти.

 
Держание волана при выполнении подач может быть произвольным, но целесообразнее делать это так, как показано на рис. 27.