

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ




**ГБОУ Школа №777**

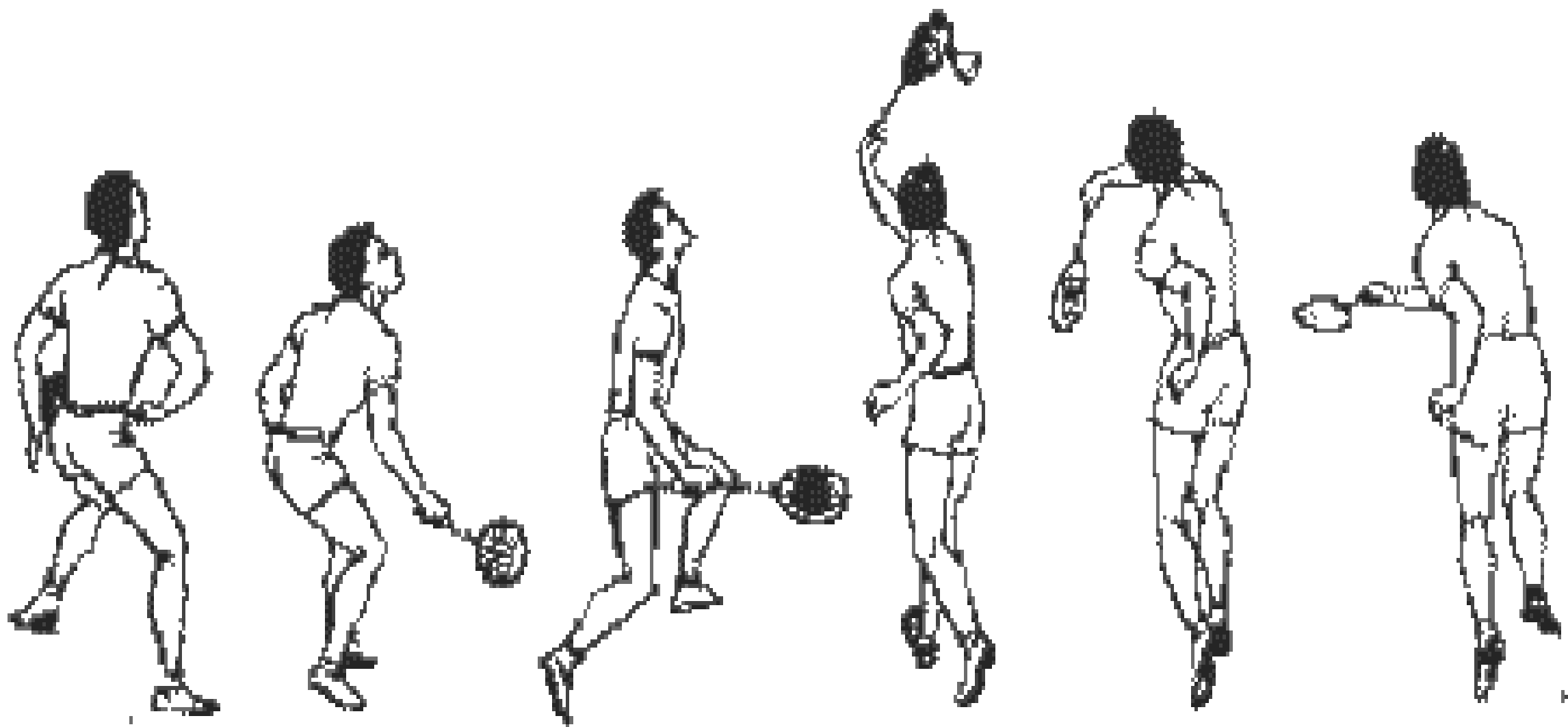
Юго-Восточный административный округ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
**«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»**

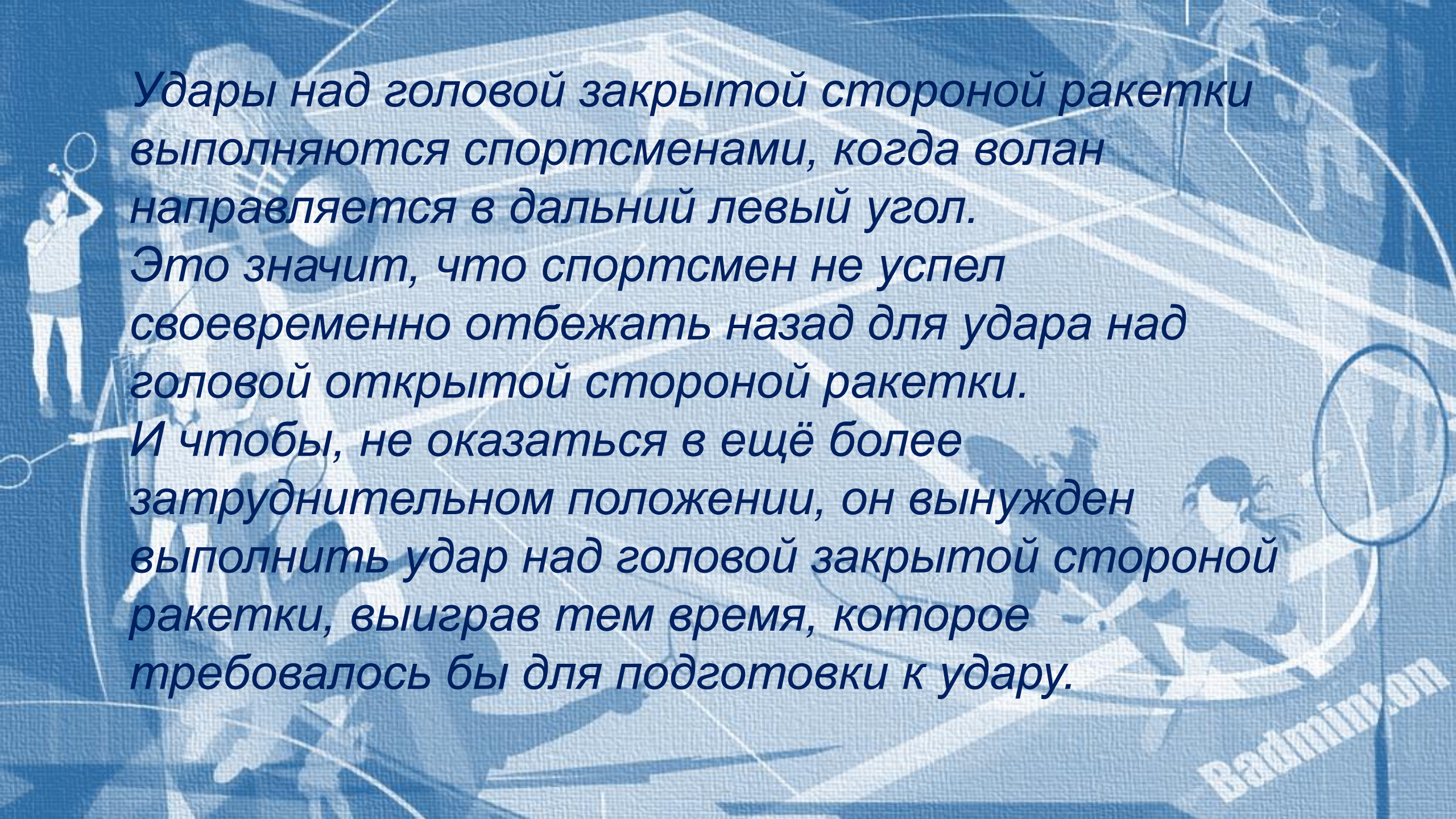
**Учебный курс (9 часть)**  
**для дистанционного обучения**  
**в группах дополнительного образования по бадминтону**

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. ([p.r.guk@school777.ru](mailto:p.r.guk@school777.ru) , 89032048296)  
Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. ([n.p.prudnikova@school777.ru](mailto:n.p.prudnikova@school777.ru)), 89269149057)



***Удары над головой  
закрытой стороной  
ракетки (бекхенд):***

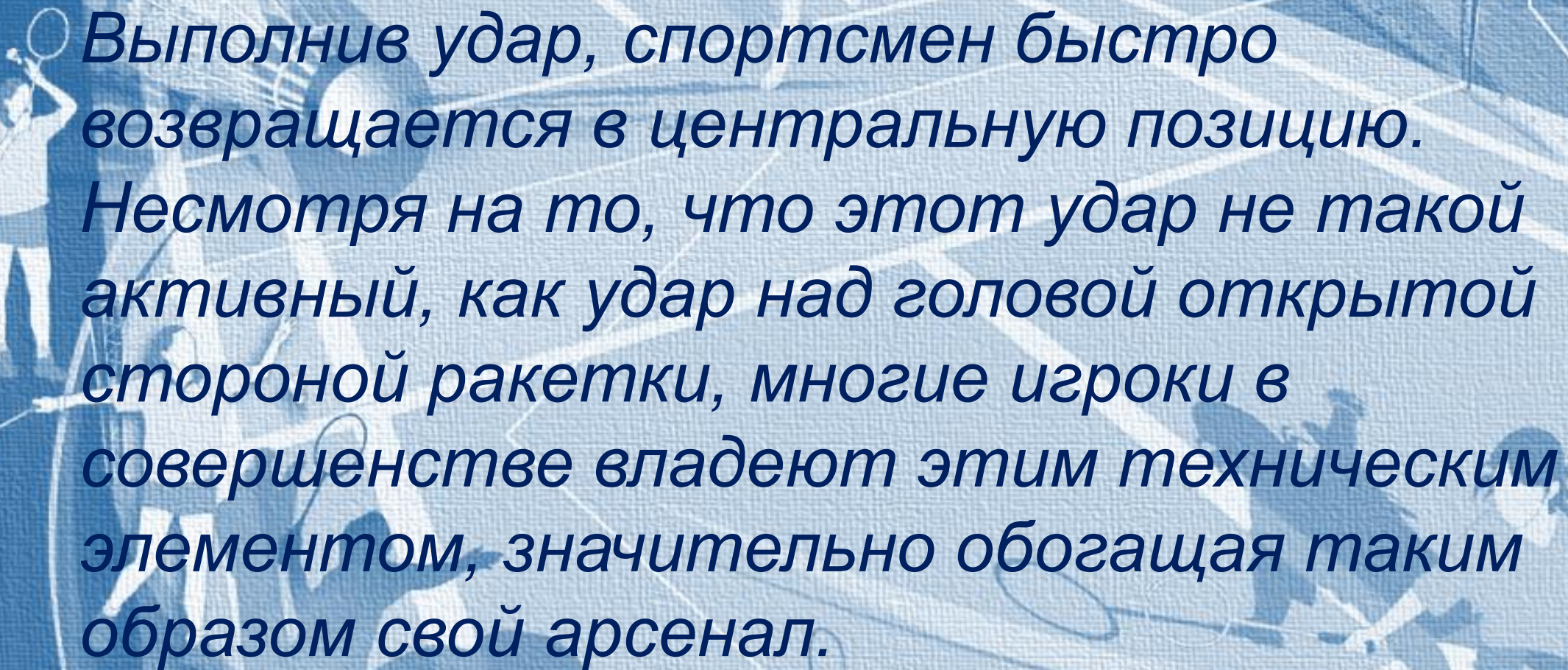




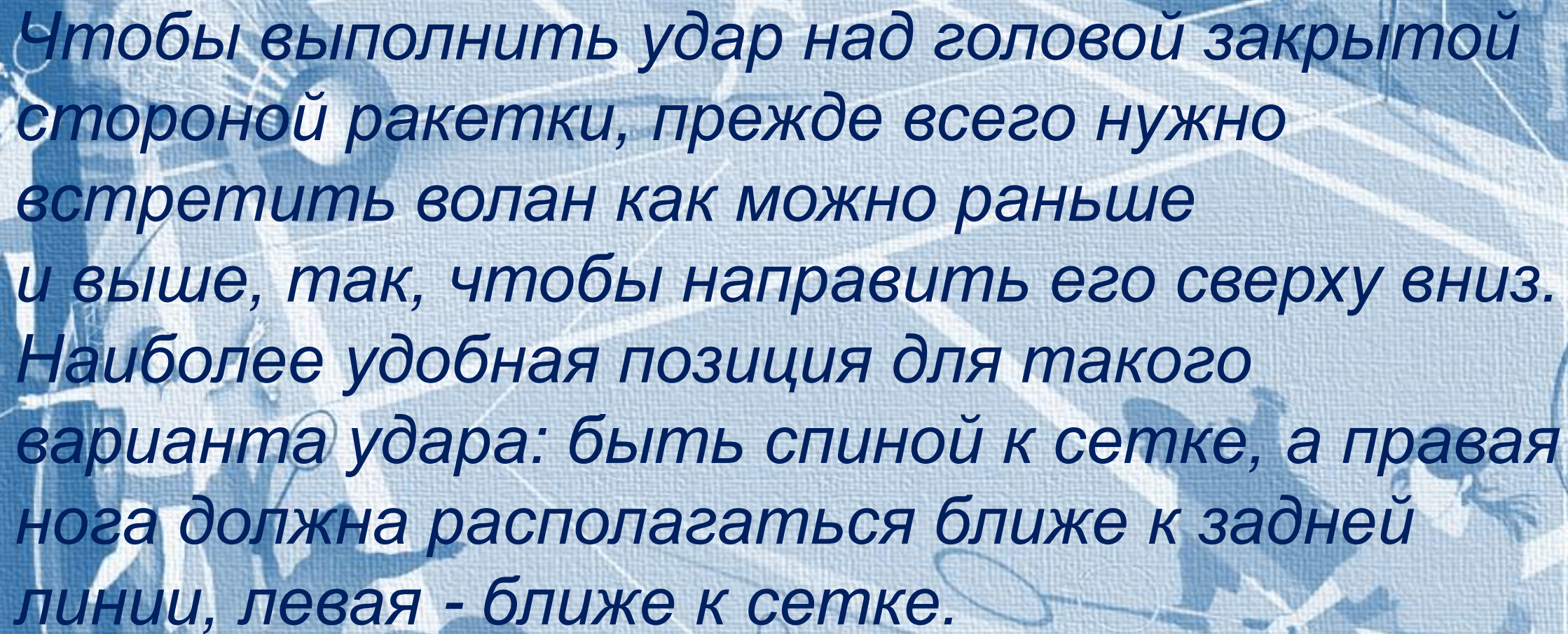
*Удары над головой закрытой стороной ракетки выполняются спортсменами, когда волан направляется в дальний левый угол.*

*Это значит, что спортсмен не успел своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки.*


*И чтобы, не оказаться в ещё более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв тем время, которое требовалось бы для подготовки к удару.*



○ *Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая таким образом свой арсенал.*



*Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего нужно встретить волан как можно раньше и выше, так, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: быть спиной к сетке, а правая нога должна располагаться ближе к задней линии, левая - ближе к сетке.*

The background is a blue-tinted collage of badminton players in various stages of a game on a court. The text is overlaid in the center.

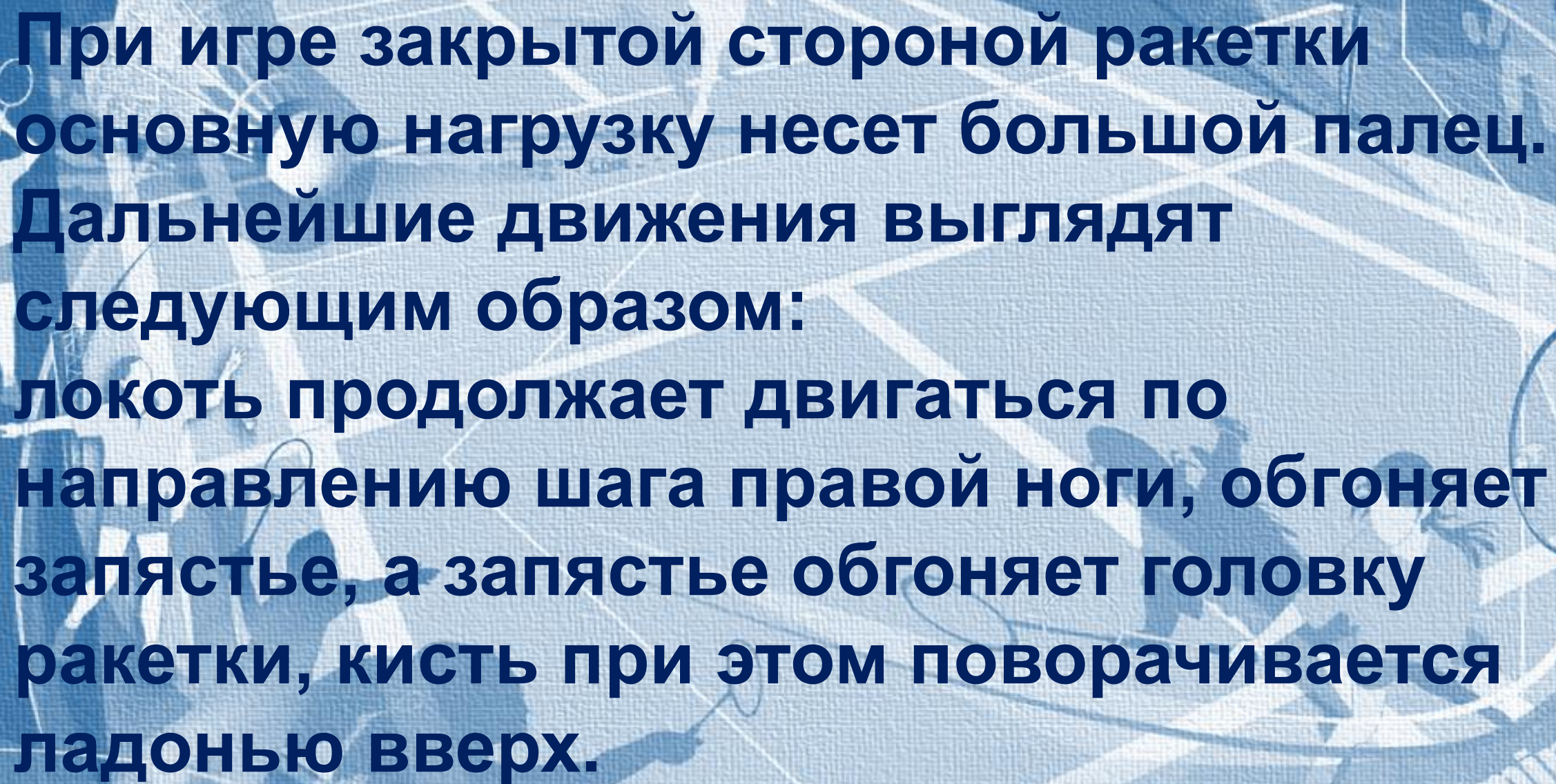
**Итак, рассмотрим из чего же состоит данный удар, который с перевода с английского звучит, как «плохая, неудобная рука»!**



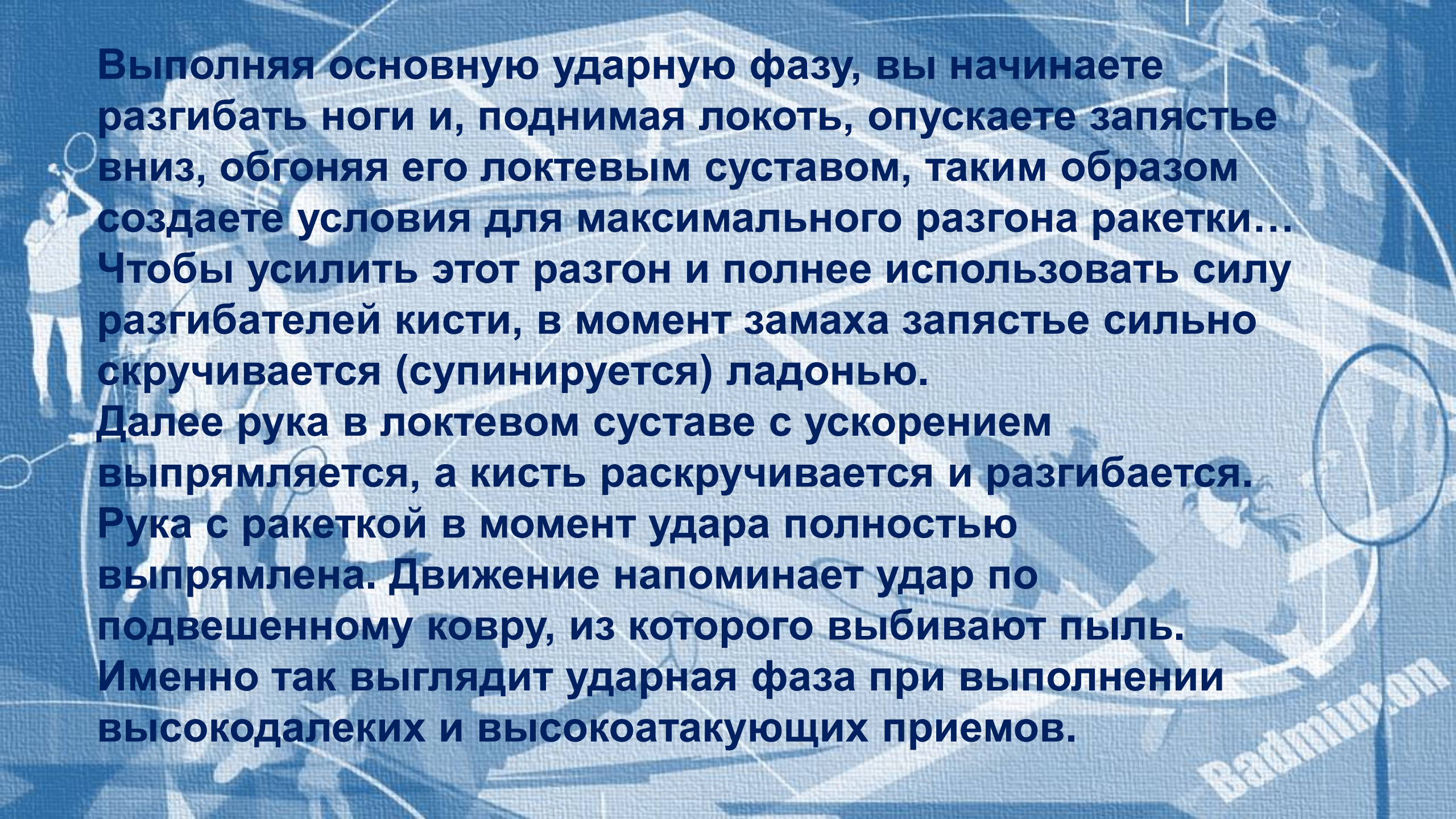
**Замах, который является подготовительной фазой, начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти.**

**С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева.**





**При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх.**




**Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом создаете условия для максимального разгона ракетки... Чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью.**

**Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается.**

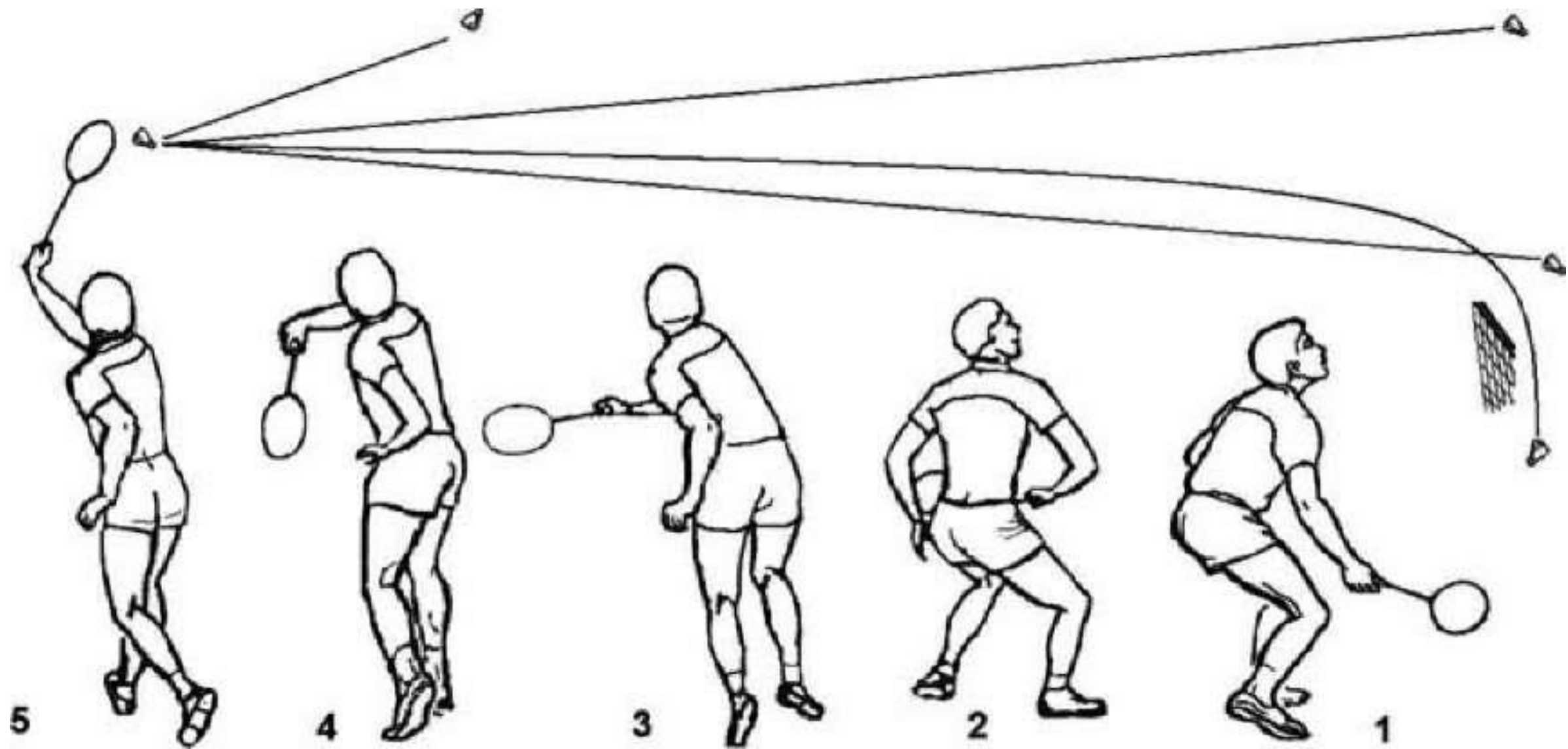
**Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль.**

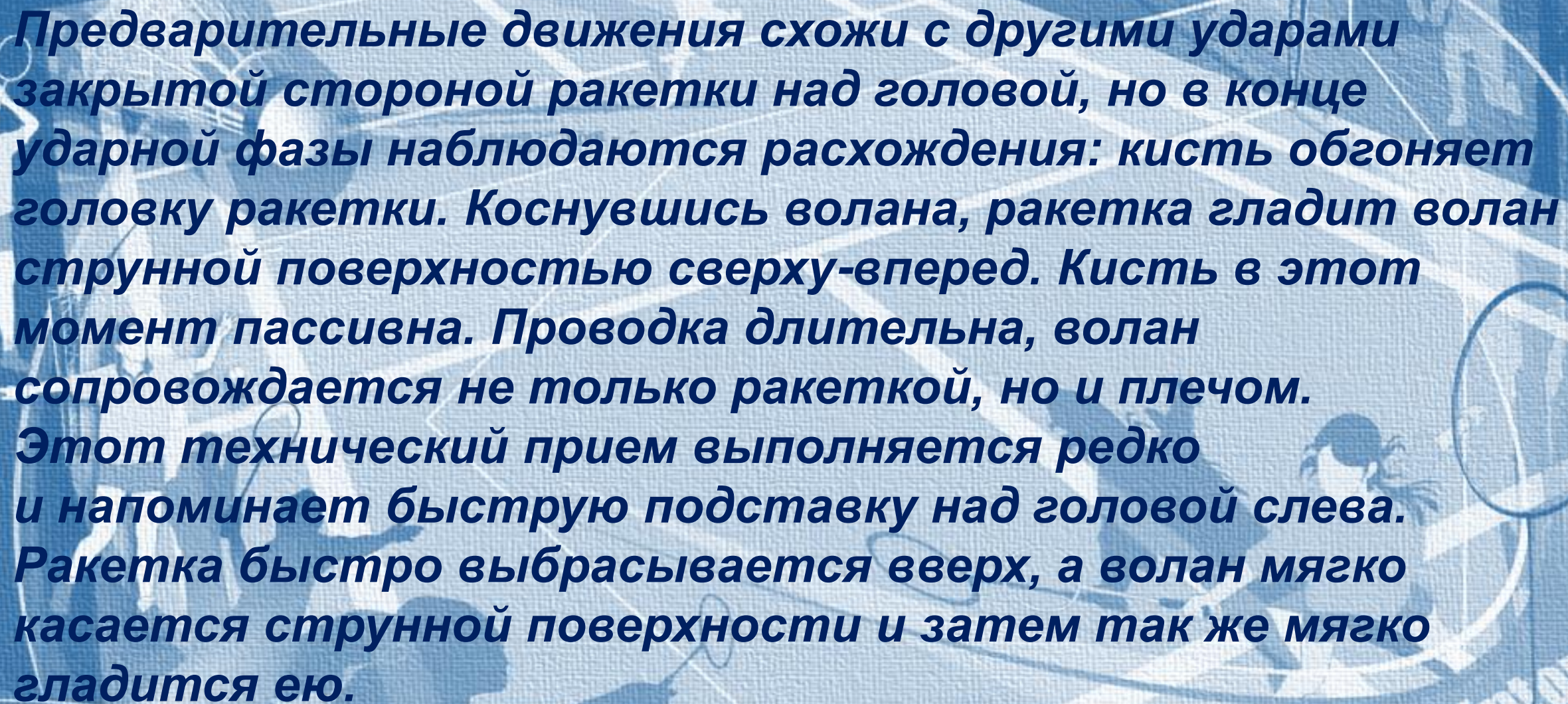
**Именно так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалеких и высокоатакующих приемов.**

**Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытой стороной, то подготовительная фаза ничем не отличается, а ударная фаза напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий-быстрый приём, то ударная фаза схожа с выполнением смеша, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью, этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.**



***Короткий-мягкий  
слева сверху:***





**Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху-вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем так же мягко гладится ею.**



Спасибо  
за внимание!



Download from  
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

This content does not include any trademarks or registered trademarks of any company.



© 2013-2014  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.