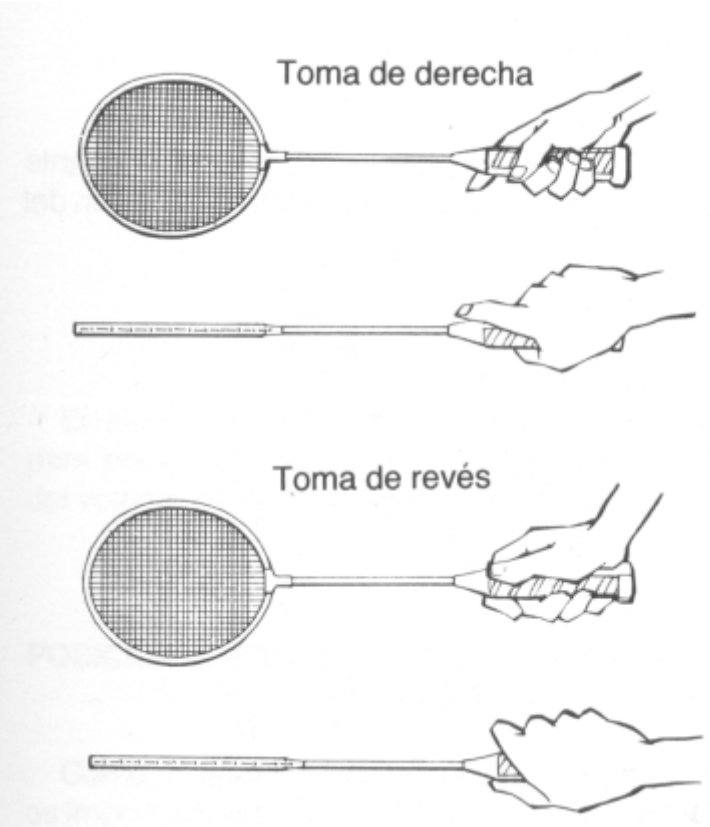
2. TÉCNICAS BÁSICAS EN BÁDMINTON

2.1. SUJECIÓN DE LA RAQUETA.

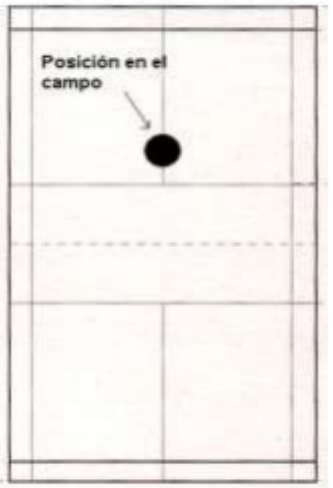
Veremos únicamente la presa universal o en “V”. Para ello debemos colocar la cabeza de la raqueta, con el cordaje, perpendicular al suelo. Una vez hecho esto sujetamos el mango como si le estuviésemos dando la mano a alguien pero de forma que en el borde de la raqueta, la base del pulgar y el índice formen una “V” y al mismo tiempo el dedo pulgar quede un poco más abajo que el índice. No sujetes el mango ni muy adelante ni muy atrás, tienes que estar cómodo/a y tu raqueta tiene que ser la prolongación de tu mano.



2.2. POSICIÓN BÁSICA.

La posición básica nos permite estar preparados para efectuar cualquier desplazamiento y golpeo en el menor tiempo posible. Recuerda que este es un deporte muy rápido y, por tanto, llegar cuanto antes al volante nos dará ventaja. La posición básica será una posición equilibrada con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, las rodillas flexionadas, los pies separados más o menos a la anchura de los hombros y la raqueta correctamente cogida y hacia arriba. Además tenemos que buscar la posición dentro del campo, esto es, situarnos en un punto que facilite los desplazamientos. Esta posición está más o menos en el centro del terreno, en la línea entre las dos zonas de saque.




Posición en el
campo