

**Το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με την Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάτμιντον, διοργανώνουν δίωρες (2:00μ.μ – 4:00μ.μ) επιδείξεις Μπάτμιντον στους καθηγητές Σωματικής Αγωγής στις ακόλουθες ημερομηνίες**

|                |                            |                     |
|----------------|----------------------------|---------------------|
| <b>Τετάρτη</b> | <b>21 Φεβρουαρίου 2007</b> | <b>στη Λεμεσό</b>   |
| <b>Δευτέρα</b> | <b>26 Φεβρουαρίου 2007</b> | <b>στη Λευκωσία</b> |
| <b>Τρίτη</b>   | <b>27 Φεβρουαρίου 2007</b> | <b>στη Λάρνακα</b>  |
| <b>Τετάρτη</b> | <b>28 Φεβρουαρίου 2007</b> | <b>στη Πάφο</b>     |

**Η KOM ετοίμασε σχετικές σημειώσεις για τους συμμετέχοντες**

### **Εισαγωγή**

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και ιδιαίτερα τον Επιθεωρητή Μέσης Εκπαίδευσης κ. Ανδρέα Παπαδόπουλο που μας δίνει την ευκαιρία να σας παρουσιάσουμε το δικό μας άθλημα. Για μας αποκτά ιδιαίτερη σημασία το σεμινάριο αυτό, αφού απευθύνεται σε γυμναστές που είναι οι πλέον αρμόδιοι και ειδικοί για τον αθλητισμό.

### **Στόχος**

Θα προσπαθήσουμε στο σύντομο χρονικό διάστημα που διαθέτουμε να σας δώσουμε τα βασικά στοιχεία και χαρακτηριστικά του αθλήματός μας. Σε μεταγενέστερο στάδιο θα μας δοθεί η ευκαιρία, είτε μέσω σεμιναρίων που θα διοργανώσει η KOM είτε με επισκέψεις στα σχολεία σας, να σας δώσουμε περισσότερα στοιχεία για να γίνετε καλύτεροι γνώστες του Μπάτμιντον.

### **Ιστορικό**

Το Μπάτμιντον είναι Ολυμπιακό άθλημα με κορυφαίες τις Ασιατικές χώρες όπως Κίνα Μαλαισία, Κορέα ενώ από τις Ευρωπαϊκές χώρες ξεχωρίζουν οι Δανία, Αγγλία και Γερμανία.

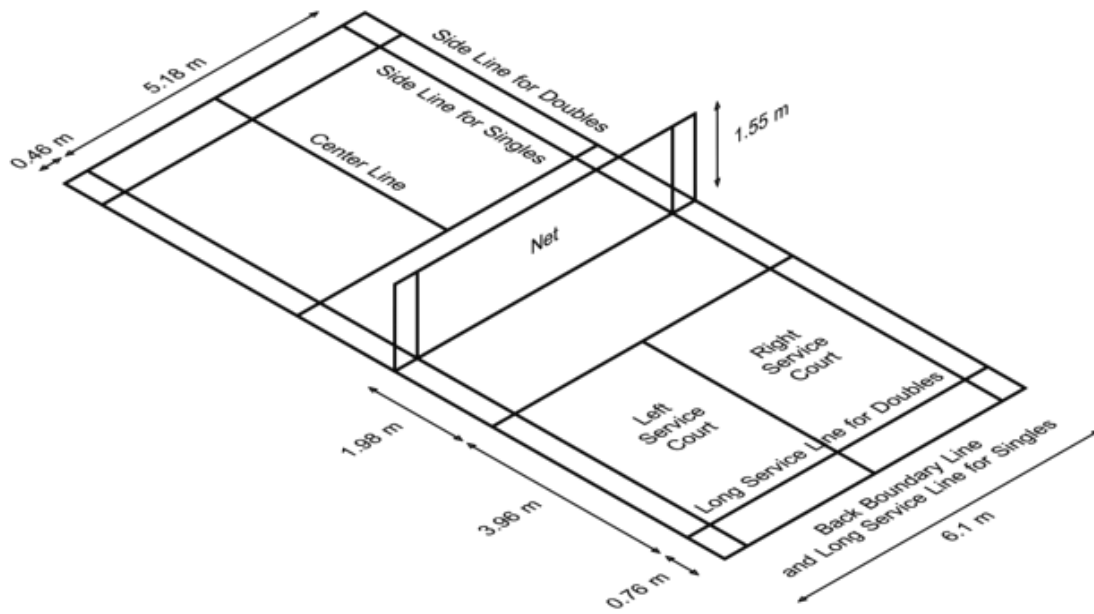
Το Μπάτμιντον στην Κύπρο ξεκίνησε στον Αμιάντο αφού ο τότε διευθυντής του μεταλλίου που ήταν Δανός μετέτρεψε ένα παλιό σινεμά του χωριού, σε γήπεδο του Μπάτμιντον και εκπαιδύοντας τους υπαλλήλους του, αλλά και παιδιά του Αμιάντου, κατάφερε να δημιουργήσει τους πρώτους παίκτες του Μπάτμιντον. Σε μεταγενέστερο στάδιο καθηγητές του ΑΠΙ που γνώρισαν το άθλημα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στο εξωτερικό, ξεκίνησαν μια δεύτερη προσπάθεια εκμάθησης του αθλήματος στους φοιτητές τους, με αποτέλεσμα οι πρωτεργάτες να δημιουργήσουν και την Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάτμιντον το 1983. Η KOM είναι μέλος της Ευρωπαϊκής και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μπάτμιντον καθώς και της Συνομοσπονδίας Μεσογειακών χωρών.

### **Πως παίζεται**

Παίζεται σε κλειστό χώρο, σε γήπεδο 13 X 7 m περίπου που το χωρίζει δίκτυ ύψους 1,55 m, με ρακέτα και φτερό. Μπορεί να παιχτεί από δύο ή και τέσσερα άτομα. Τα τρία αγωνίσματα είναι το Απλό, Διπλό και Μικτό.

Απ' όλα τα αθλήματα ρακέτας, το Μπάτμιντον είναι το πιο γρήγορο και απαιτεί σπουδαία φυσική κατάσταση με κύρια στοιχεία την εκρηκτικότητα, τη δύναμη και την ταχύτητα.. Ταυτόχρονα, το Μπάτμιντον είναι παιγνίδι με υψηλή τεχνική που προσφέρεται για «κόλπα», δηλαδή, καμουφλαρισμένα κτυπήματα που στοχεύουν στην εξαπάτηση του αντιπάλου.

## Γήπεδο



## Ρακέτα

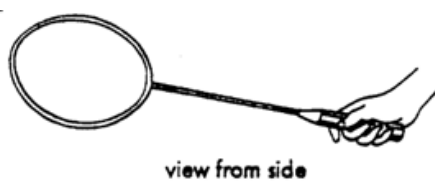


## Φτερό



## Λαβή ρακέτας

### Forehand



### Backhand



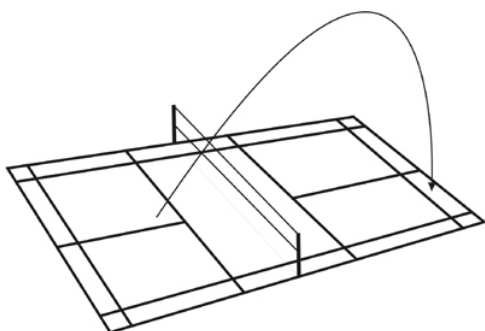
## Βασικά Κτυπήματα

(όλα τα κτυπήματα μπορούν να γίνουν από το Forehand και το Backhand)

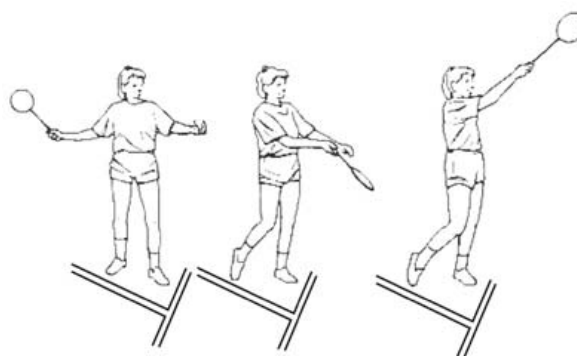
### (α) Σερβίς για το Απλό

Είναι το πρώτο κτύπημα ενός rally το οποίο πάντα εκτελείται διαγώνια. Το σερβίς του απλού παίρνει ύψος με προορισμό την τελική γραμμή του γηπέδου, χωρίς να αποκλείεται και το κοντινό σερβίς που έχει προορισμό τη γραμμή του σερβίς που βρίσκεται κοντά στο νετ.

#### Θέση και πορεία του κτυπήματος



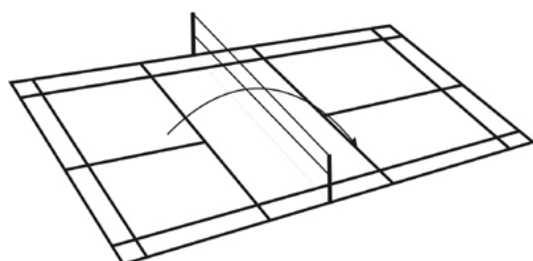
#### Τεχνική του κτυπήματος



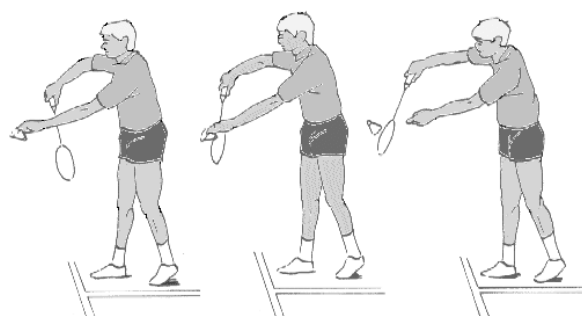
### (β) Σερβίς Διπλού

Είναι το πρώτο κτύπημα ενός rally το οποίο πάντα εκτελείται διαγώνια. Το σερβίς του διπλού περνά όσο χαμηλότερα γίνεται πάνω από το νετ, με προορισμό τη γραμμή του σερβίς που βρίσκεται κοντά στο νετ, χωρίς να αποκλείεται και το μακρινό σερβίς που έχει προορισμό τη μακρινή γραμμή του σερβίς του διπλού.

#### Θέση και πορεία του κτυπήματος



#### Τεχνική του κτυπήματος



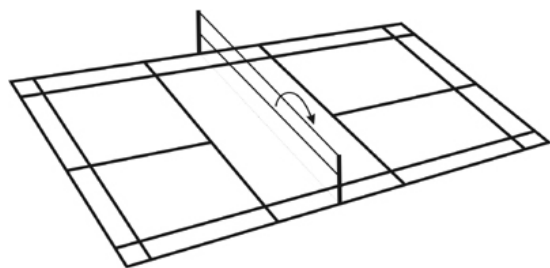
### (γ) Κτυπήματα στο νετ (Drop, Lift, Kill)

Drop: Κτύπημα που έχει αφετηρία και προορισμό το χώρο κοντά στο δίκτυο.

Lift: Κτύπημα που έχει αφετηρία το χώρο κοντά στο δίκτυο με προορισμό την τελική γραμμή του γηπέδου.

Kill: Κτύπημα που γίνεται κοντά στο νετ και τελειώνει τη φάση, με εκρηκτικότητα του καρπού χωρίς να αφήνει περιθώρια στον αντίπαλο απόκρουσης.

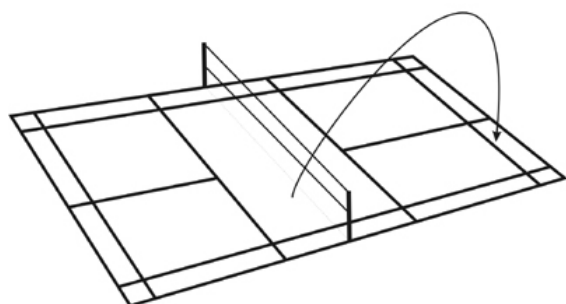
#### Net drop



#### Τεχνική του κτυπήματος



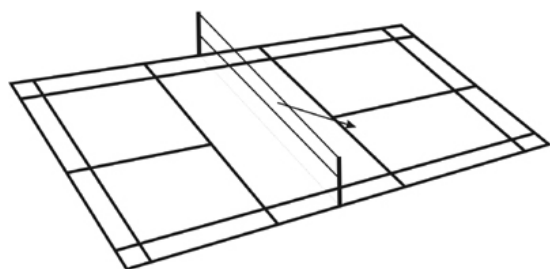
#### Lift



#### Τεχνική του κτυπήματος



#### Kill



#### Τεχνική του κτυπήματος



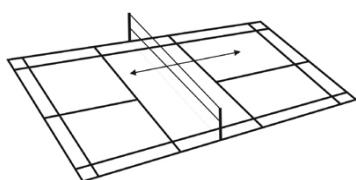
### (δ) Flat, Drive και Push

Flat: Κτύπημα που έχει επίπεδη τροχιά παράλληλη με το έδαφος.

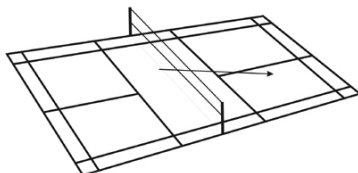
Drive: Κτύπημα από νητ με κατεύθυνση προς τα κάτω.

Push: Πλαϊνά χαμηλά κτυπήματα όπου σπρώχνουμε το φτερό με απαλό κτύπημα.

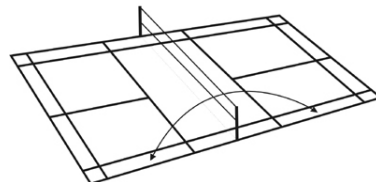
Flat



Drive



Push



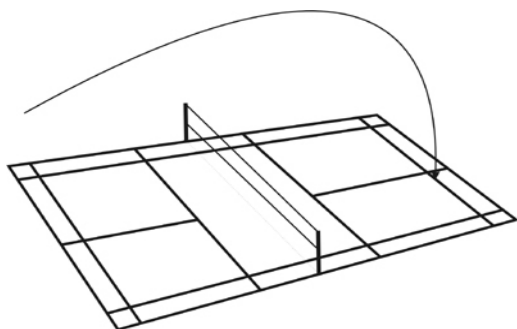
### (ε) Clear, Drop, Smash

Clear: Κτύπημα που γίνεται από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει στο φτερό υψηλή τροχιά με προορισμό την τελική γραμμή του απέναντι γηπέδου.

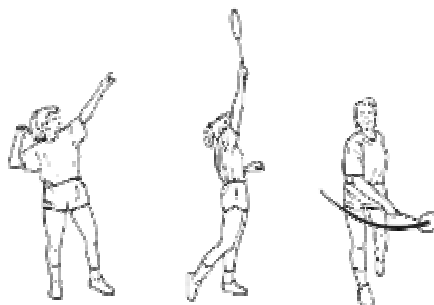
Drop: Κτύπημα που γίνεται από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει στο φτερό χαμηλή πορεία με προορισμό κοντά στο χώρο του νητ.

Smash: Κτύπημα που γίνεται με δύναμη από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει ταχύτητα στο φτερό που κατεβαίνει σχεδόν κάθετα στο γήπεδο του αντιπάλου.

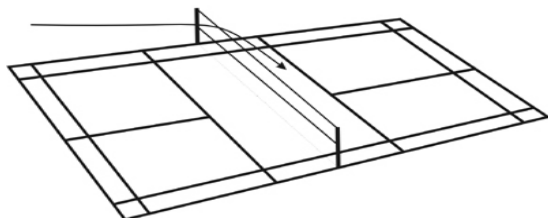
Πορεία του κτυπήματος



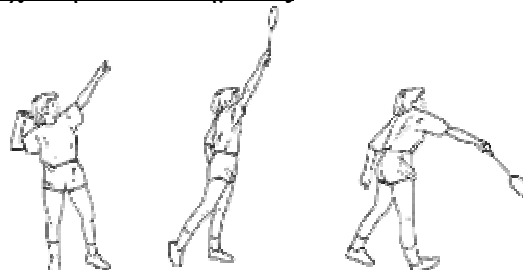
Τεχνική του κτυπήματος



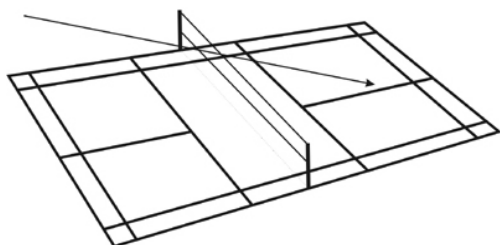
Πορεία του κτυπήματος



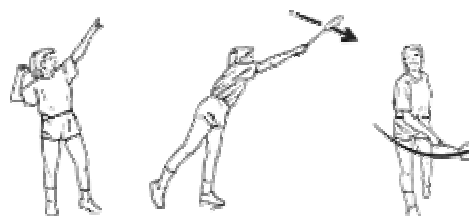
Τεχνική του κτυπήματος



Πορεία του κτυπήματος



Τεχνική του κτυπήματος



## **Πορεία προγράμματος (διάρκειας 2 ωρών)**

Καλωσόρισμα – Εισαγωγή 7'

Πώς παίζεται 8'

### **Κτυπήματα**

Σερβίς μονού  
Σερβίς Διπλού  
Κτυπήματα στο νετ (drop, lift, kill) 20'

**Πρακτική** 20'

Flat, Drive, Push 15'

Clear, Drop, Smash 15'

**Πρακτική** 20'

Επίδειξη Μονού και Διπλού 15'

### **Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάτμιντον**

Αμφιπόλεως 21, 2045 Στρόβολος

Λευκωσία

Τηλ.: 22449868

Φαξ: 22449869

E-mail: [badminton@cytanet.com.cy](mailto:badminton@cytanet.com.cy)

Web page: <http://www.cyprusbadminton.com>