

زنگ ورزش
پایه سوم
مربی عابدین



آموزش حالت صحیح آماده

سر و نگاه

A colorful illustration of a boy and a girl playing badminton in a garden. The boy is on the right, wearing a green shirt, and the girl is on the left, wearing a yellow shirt. They are both smiling. In the center, there is a large white rectangular box containing Persian text. Three badminton rackets are shown: one in the air at the top, one on the left, and one on the right. The background features green bushes, orange flowers, and a blue sky with yellow clouds.

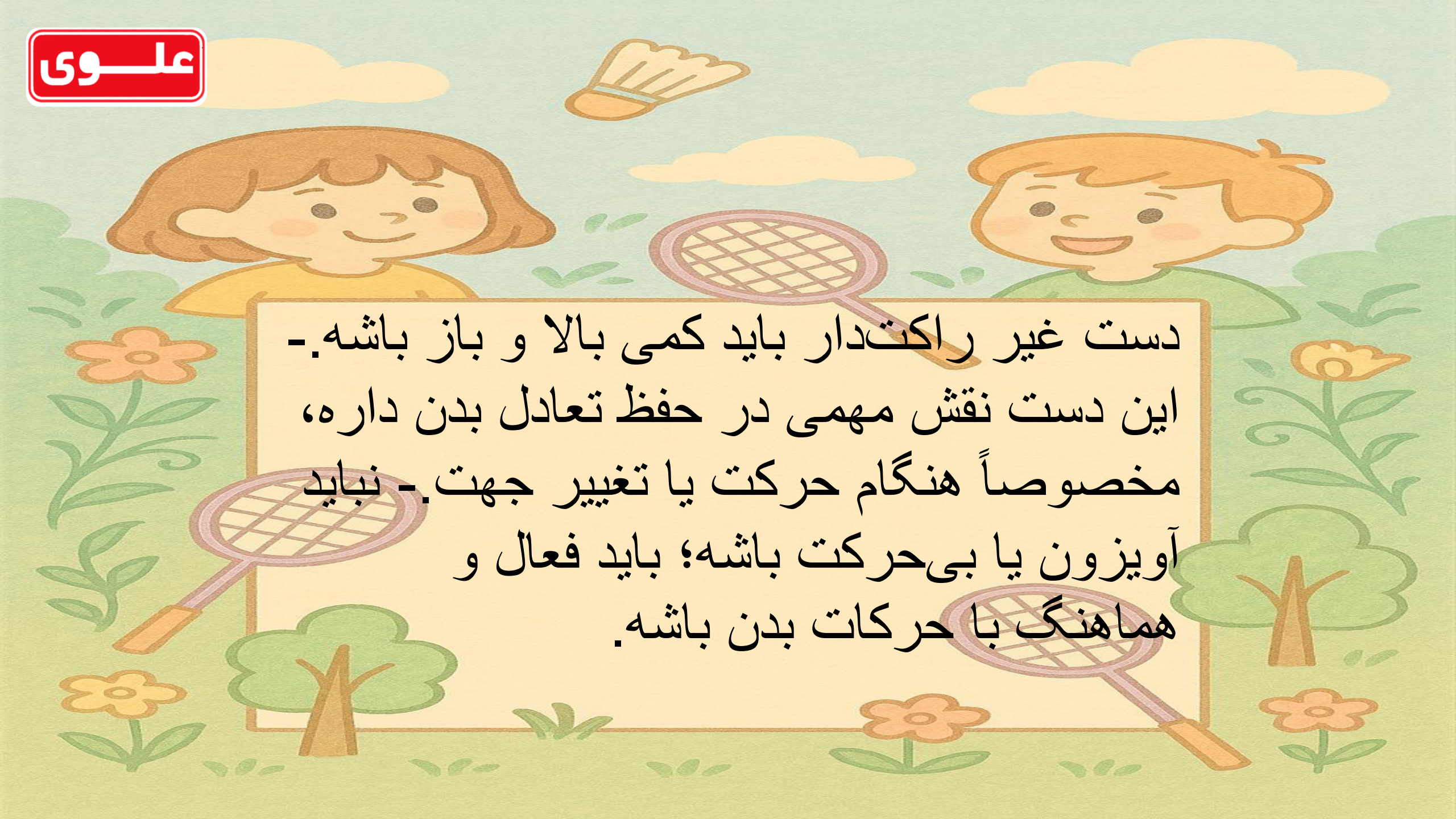
- نگاه باید متمرکز باشد روی توپ
یا حریف. - سر صاف و کمی رو به
جلو، نه خمیده و نه بالا.

دست راکتدار



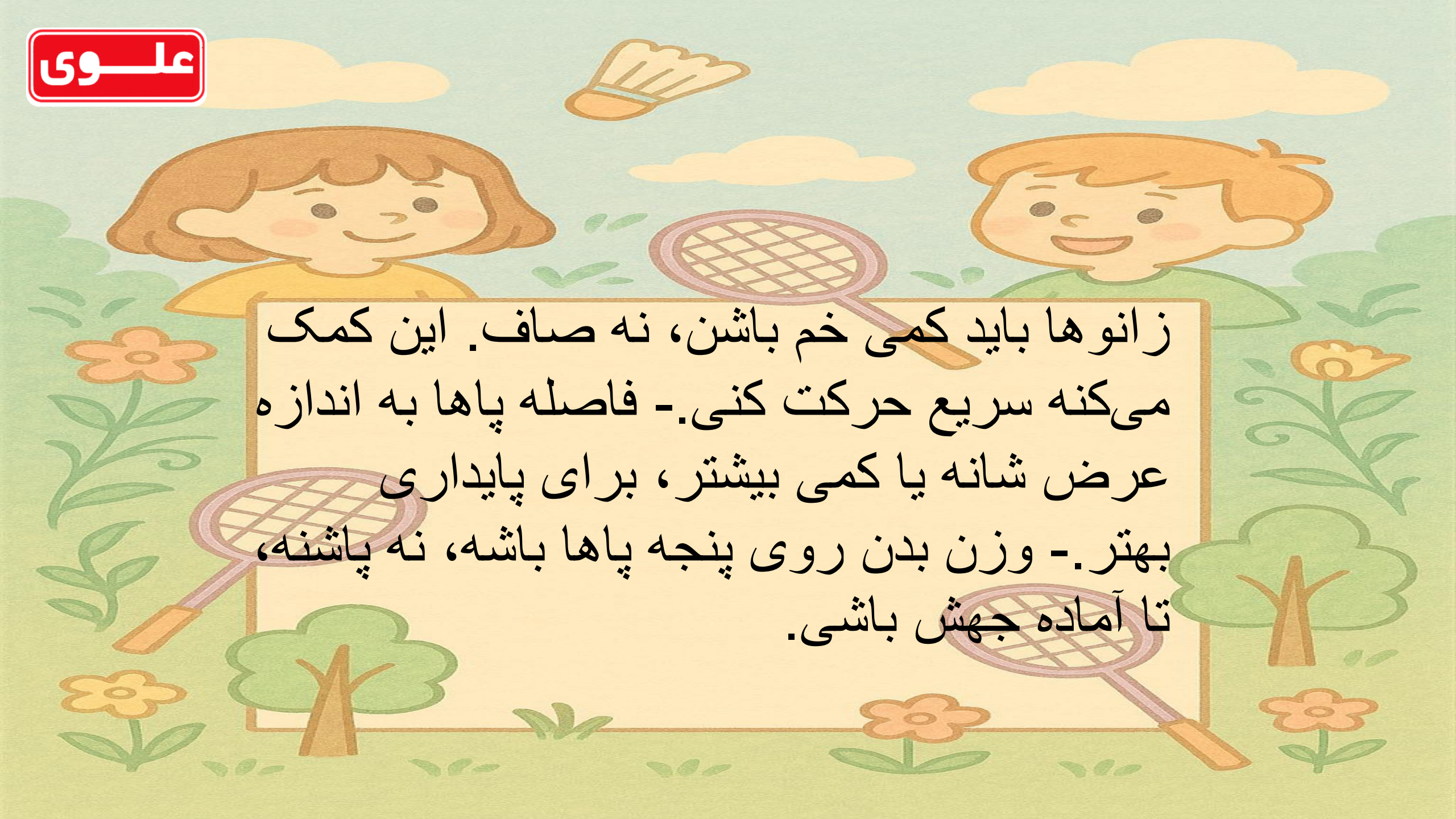
نحوه گرفتن راکت باید درست و اصولی باشد؛ یعنی کف دست و انگشتان به شکلی راکت رو بگیرن که کنترل خوبی داشته باشی، نه خیلی سفت و نه خیلی شل. راکت باید جلوی بدن قرار بگیره، کمی پایین‌تر از شانه، به‌طوری‌که آماده واکنش سریع باشه. انگشت شست و اشاره معمولاً به شکل عدد ۷ روی دسته راکت قرار می‌گیرن، و بقیه انگشت‌ها دور دسته حلقه می‌شن

دست آزاد



دست غیر راکت‌دار باید کمی بالا و باز باشد.-
این دست نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارد،
مخصوصاً هنگام حرکت یا تغییر جهت.- نباید
آویزون یا بی‌حرکت باشد؛ باید فعال و
هماهنگ با حرکات بدن باشد.

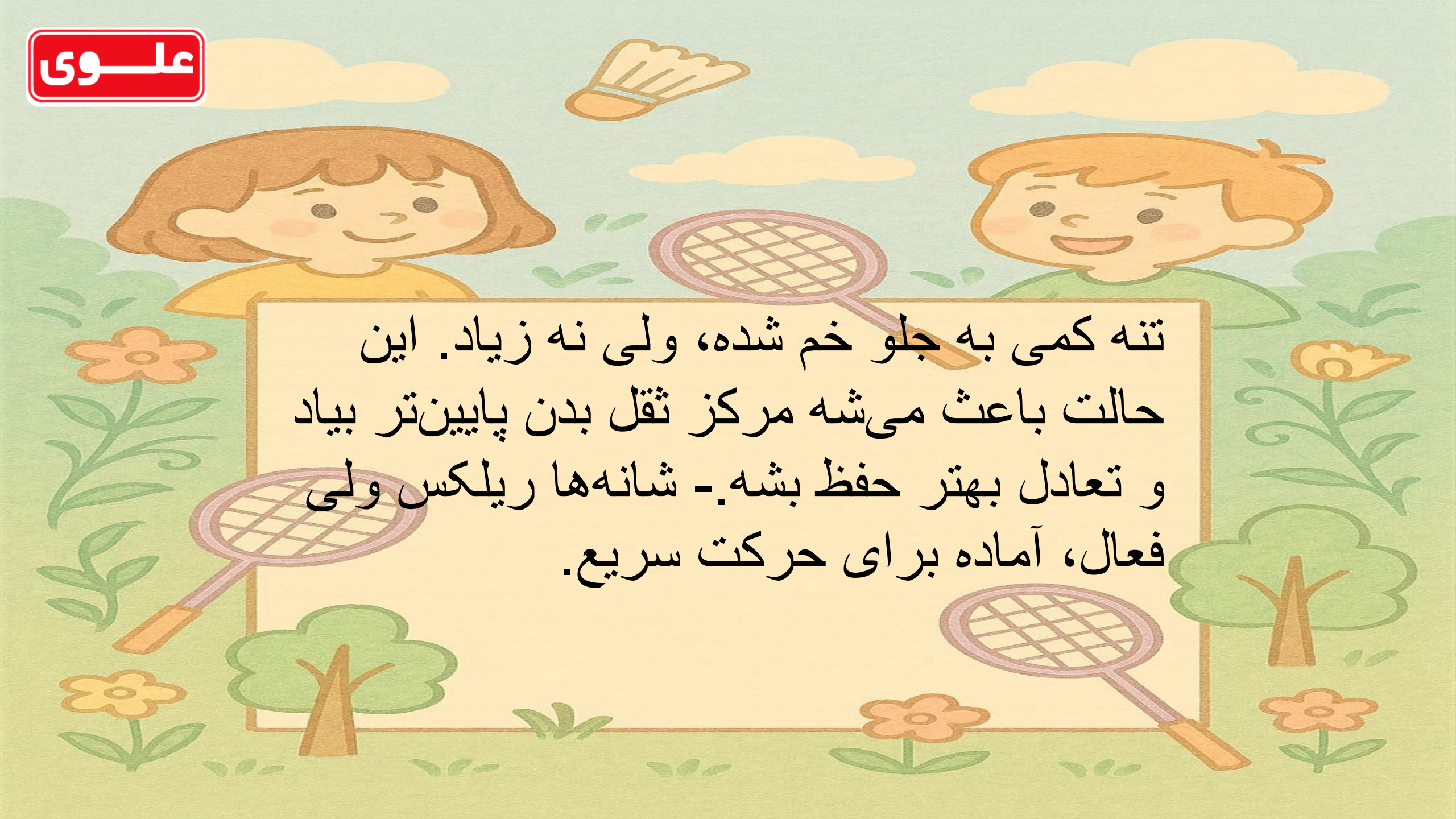


A colorful illustration of a boy and a girl playing badminton in a garden. The boy, on the right, has orange hair and is wearing a green shirt. The girl, on the left, has brown hair and is wearing a yellow shirt. They are both smiling. In the background, there are green bushes, orange flowers, and a small green tree. A yellow shuttlecock is flying in the air. A large, light-colored rectangular box with a thin brown border is in the center, containing Persian text. The text is written in a simple, black, sans-serif font. The box is slightly transparent, allowing the background illustration to be seen through it. The overall style is cartoonish and friendly, suitable for a children's book or educational material.

زانوها باید کمی خم باشند، نه صاف. این کمک
می‌کند سریع حرکت کنی. - فاصله پاها به اندازه
عرض شانه یا کمی بیشتر، برای پایداری
بهتر. - وزن بدن روی پنجه پاها باشد، نه پاشنه،
تا آماده جهش باشی.

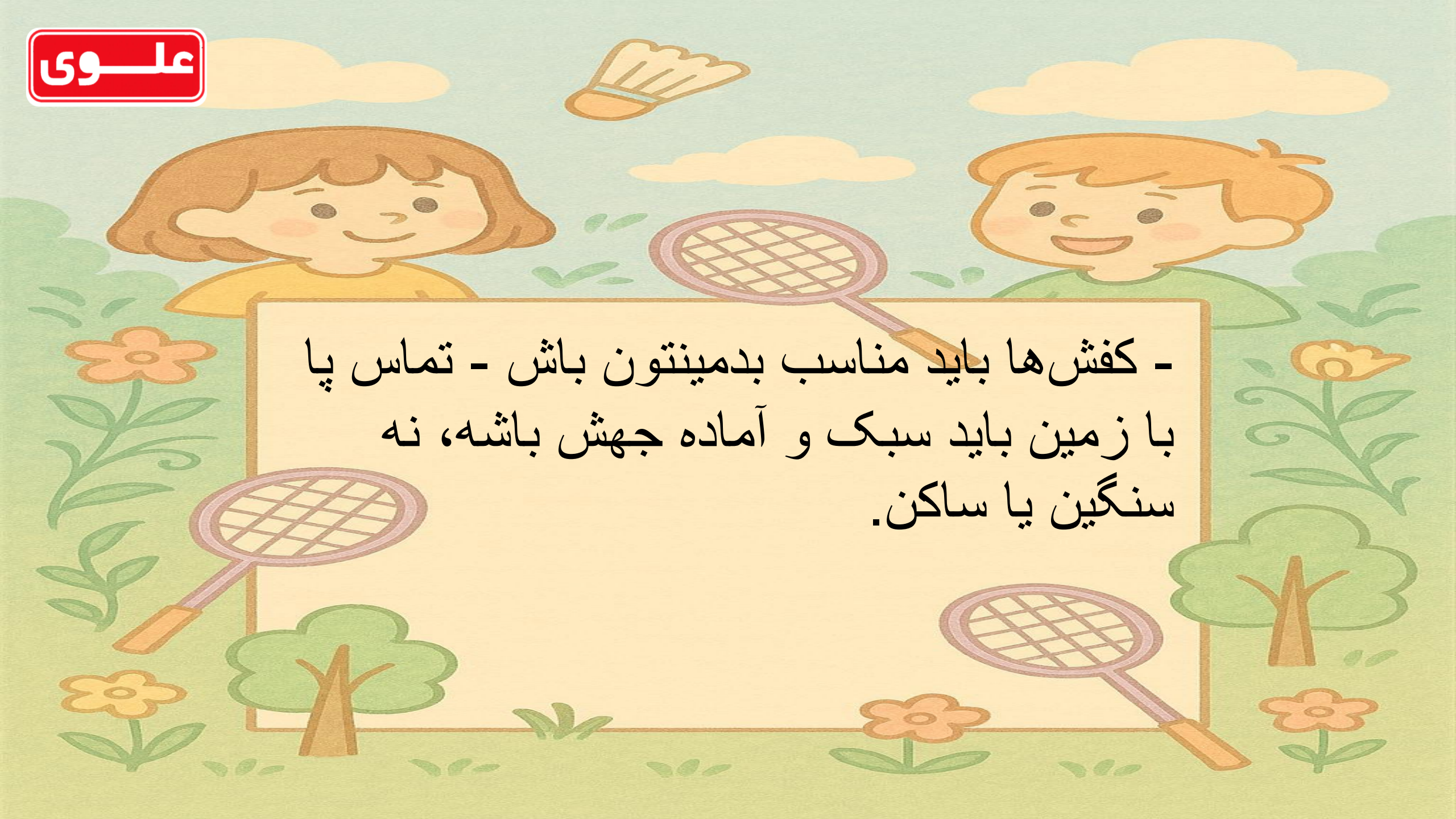


تنه و بالاته

A colorful illustration of a boy and a girl playing badminton in a garden. The boy is on the right, wearing a green shirt, and the girl is on the left, wearing a yellow shirt. They are both smiling. In the background, there are green bushes, orange flowers, and a small tree. A badminton racket is on the ground, and a shuttlecock is in the air. A large white box with a brown border contains Persian text.

تنه کمی به جلو خم شده، ولی نه زیاد. این
حالت باعث می‌شه مرکز ثقل بدن پایین‌تر بیاد
و تعادل بهتر حفظ بشه. - شانه‌ها ریلکس ولی
فعال، آماده برای حرکت سریع.

کفش و تماس با زمین

A colorful illustration of a boy and a girl in a garden. The boy, on the right, has orange hair and is wearing a green shirt. The girl, on the left, has brown hair and is wearing a yellow shirt. They are both smiling. In the background, there are green bushes, orange flowers, and a small green tree. A badminton shuttlecock is flying in the sky. Three badminton rackets are scattered around: one in the sky, one on the left, and one on the right. A large white rectangular box with a brown border is in the center, containing Persian text.

- کفش‌ها باید مناسب بدمینتون باش - تماس پا
با زمین باید سبک و آماده جهش باشه، نه
سنگین یا ساکن.

