

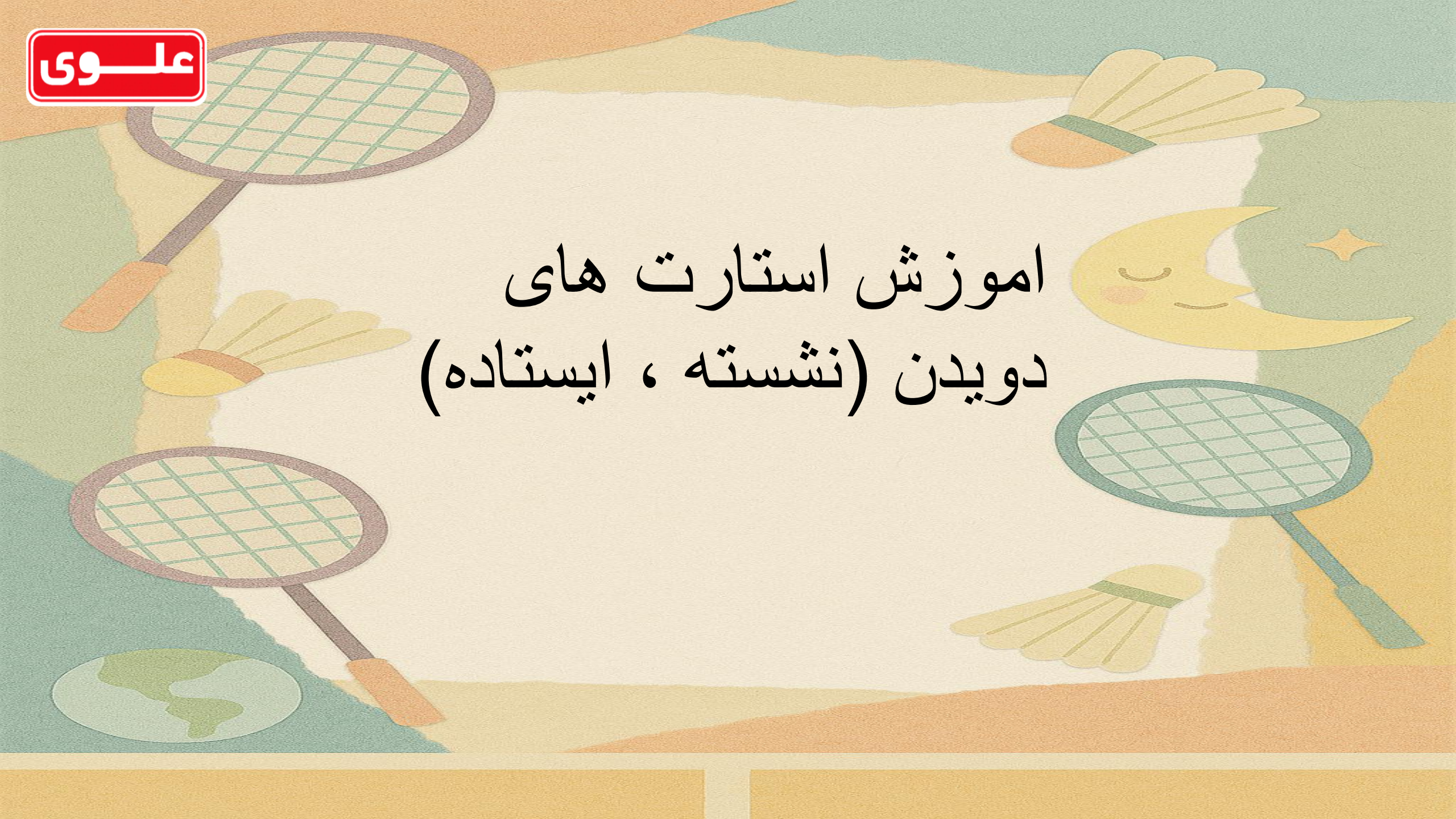
پایه سوم



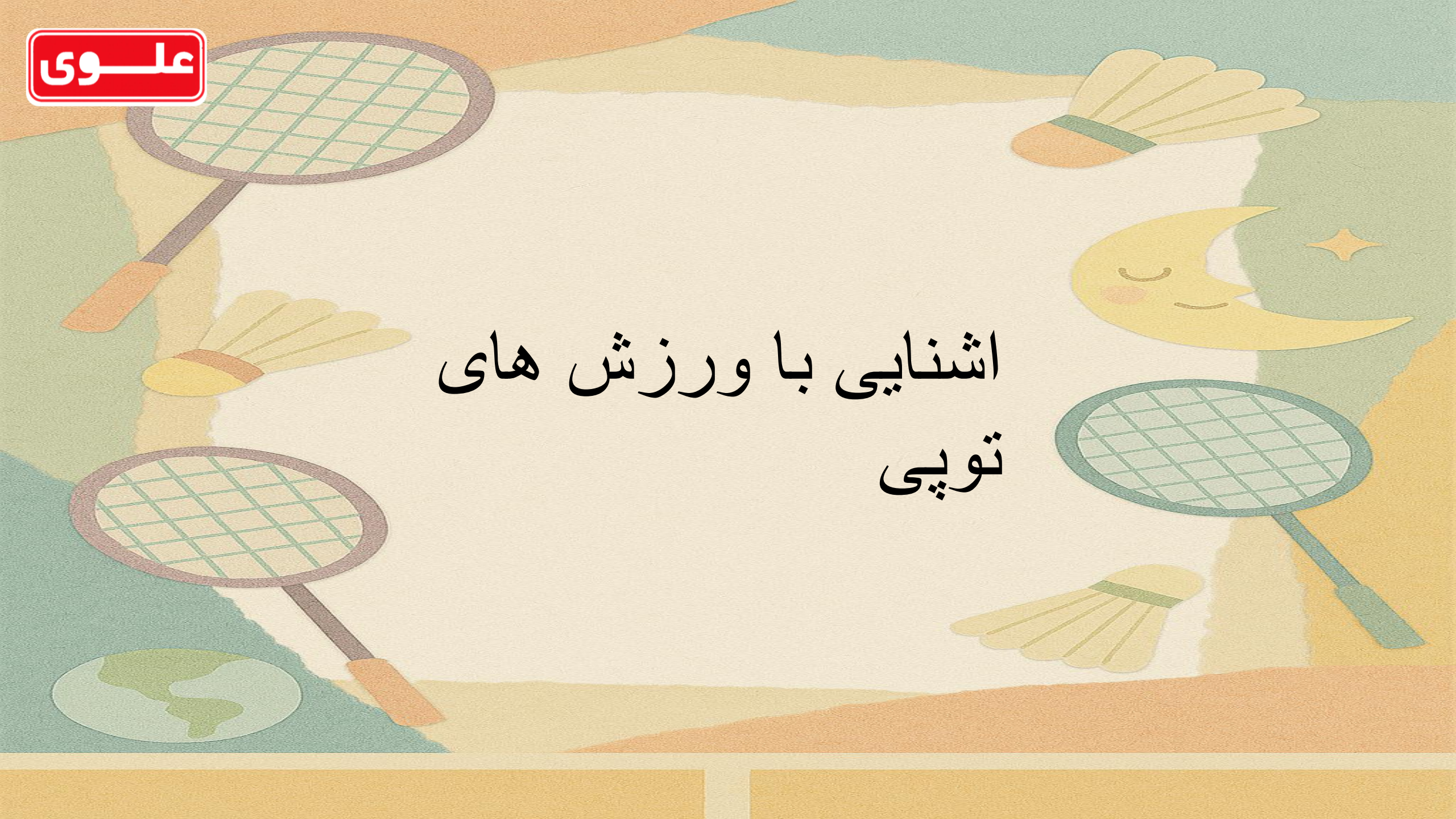
آموزش صحیح ایستادن و راه رفتن و دویدن



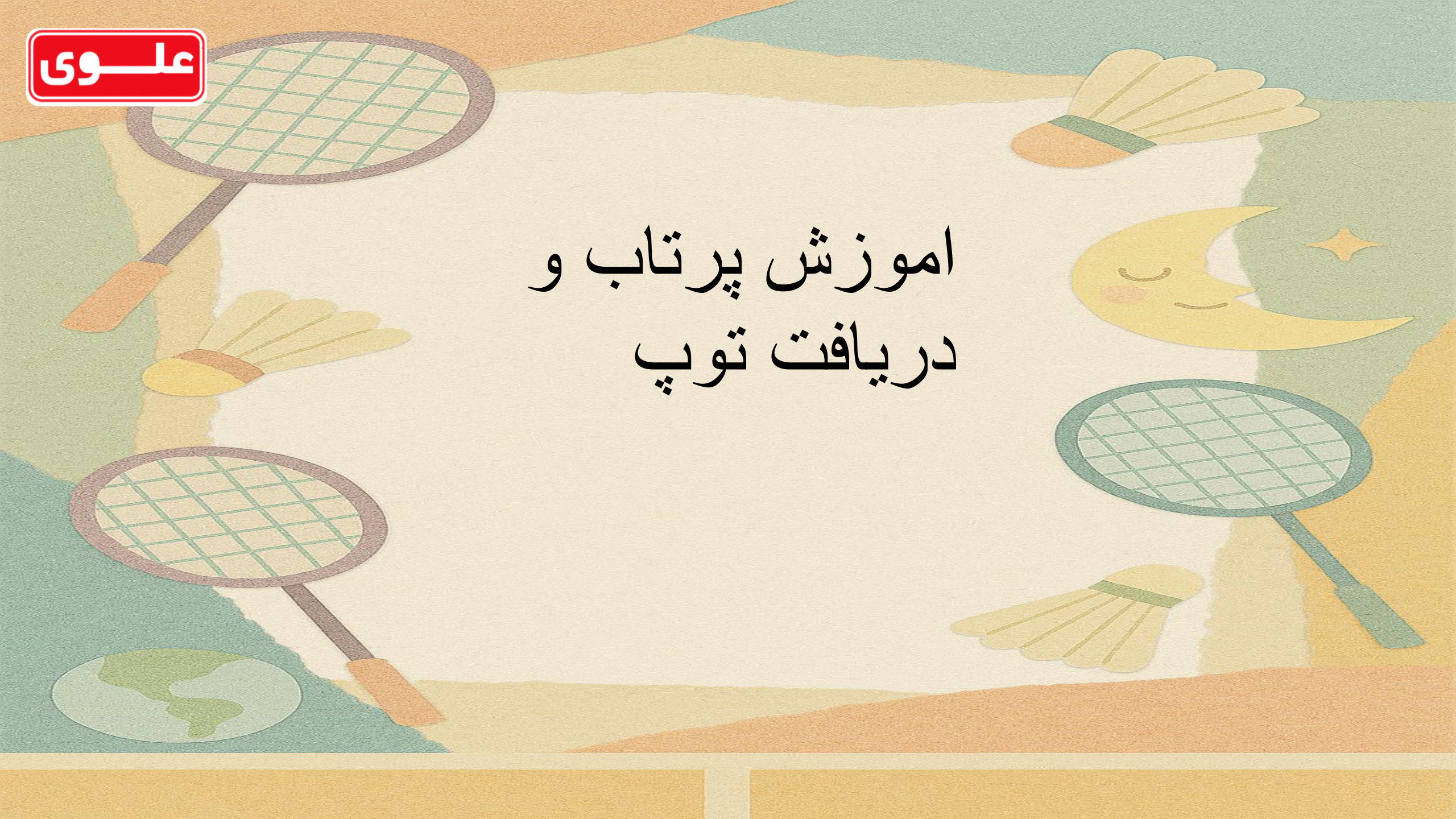
اموزش استارت های دویدن (نشسته ، ایستاده)



آشنایی با ورزش های توپي



آموزش پرتاب و دریافت توپ



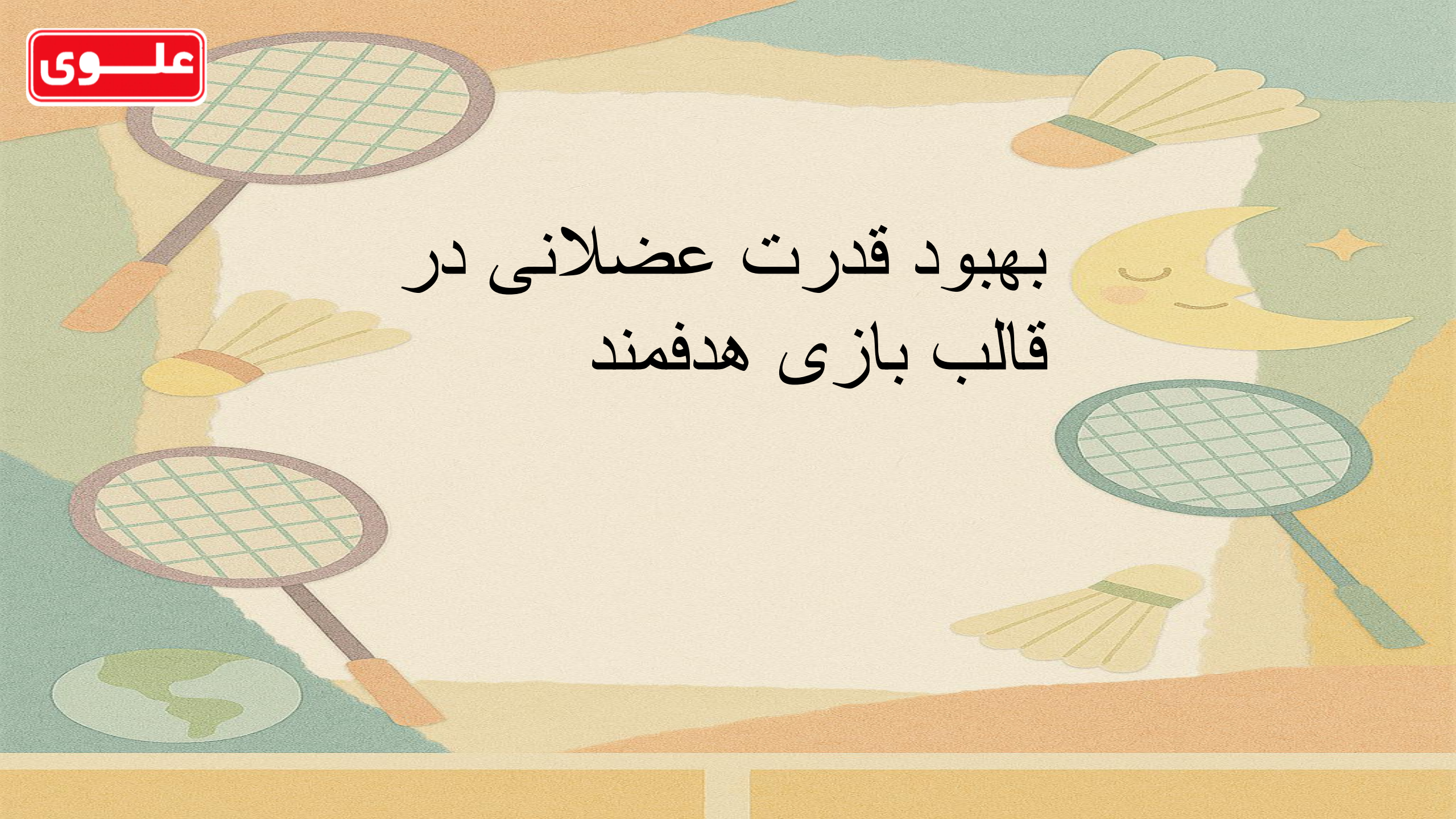
اموزش پریدن یک پا و دو پا



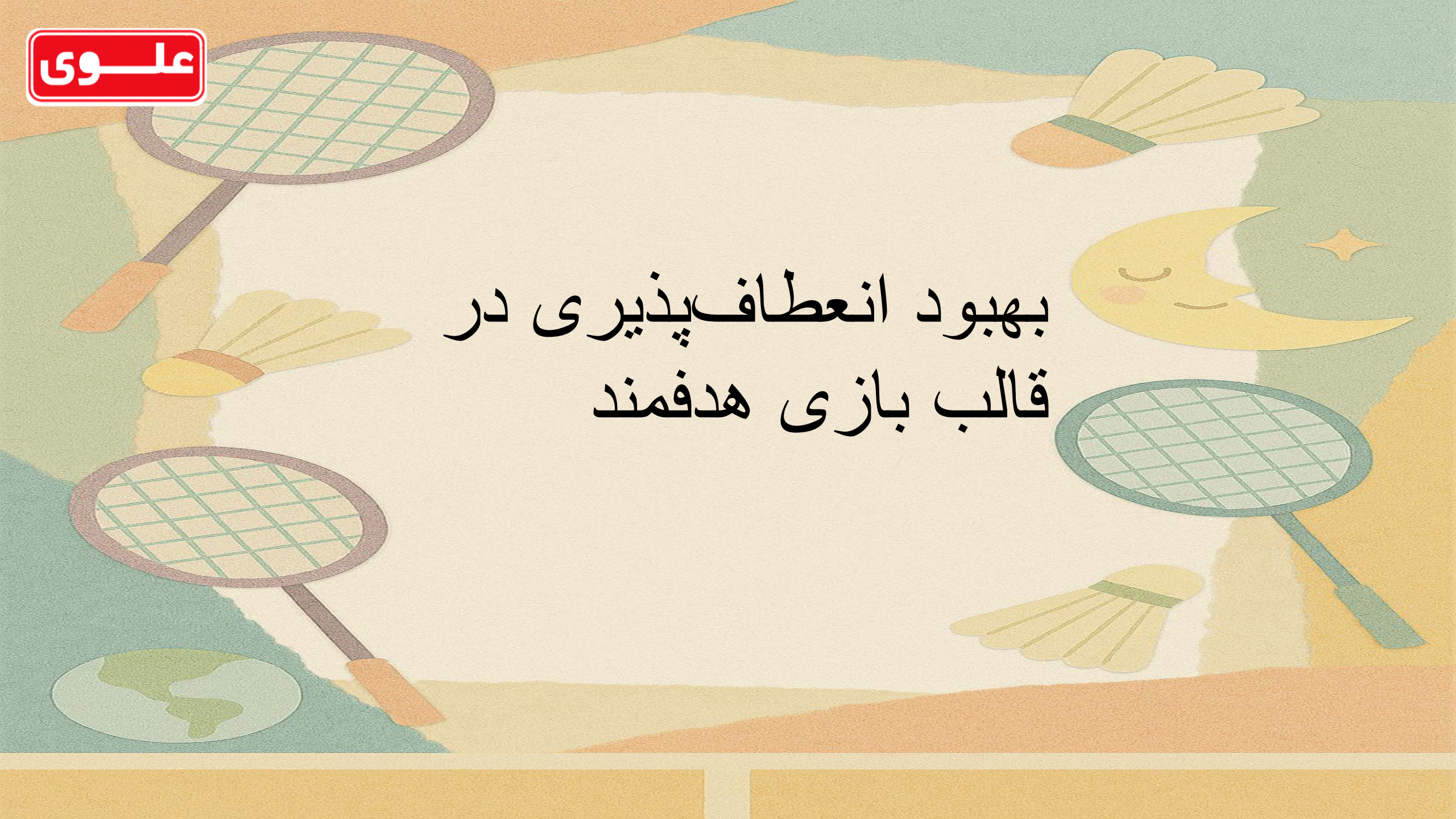
بهبود استقامت
قلبی عروقی



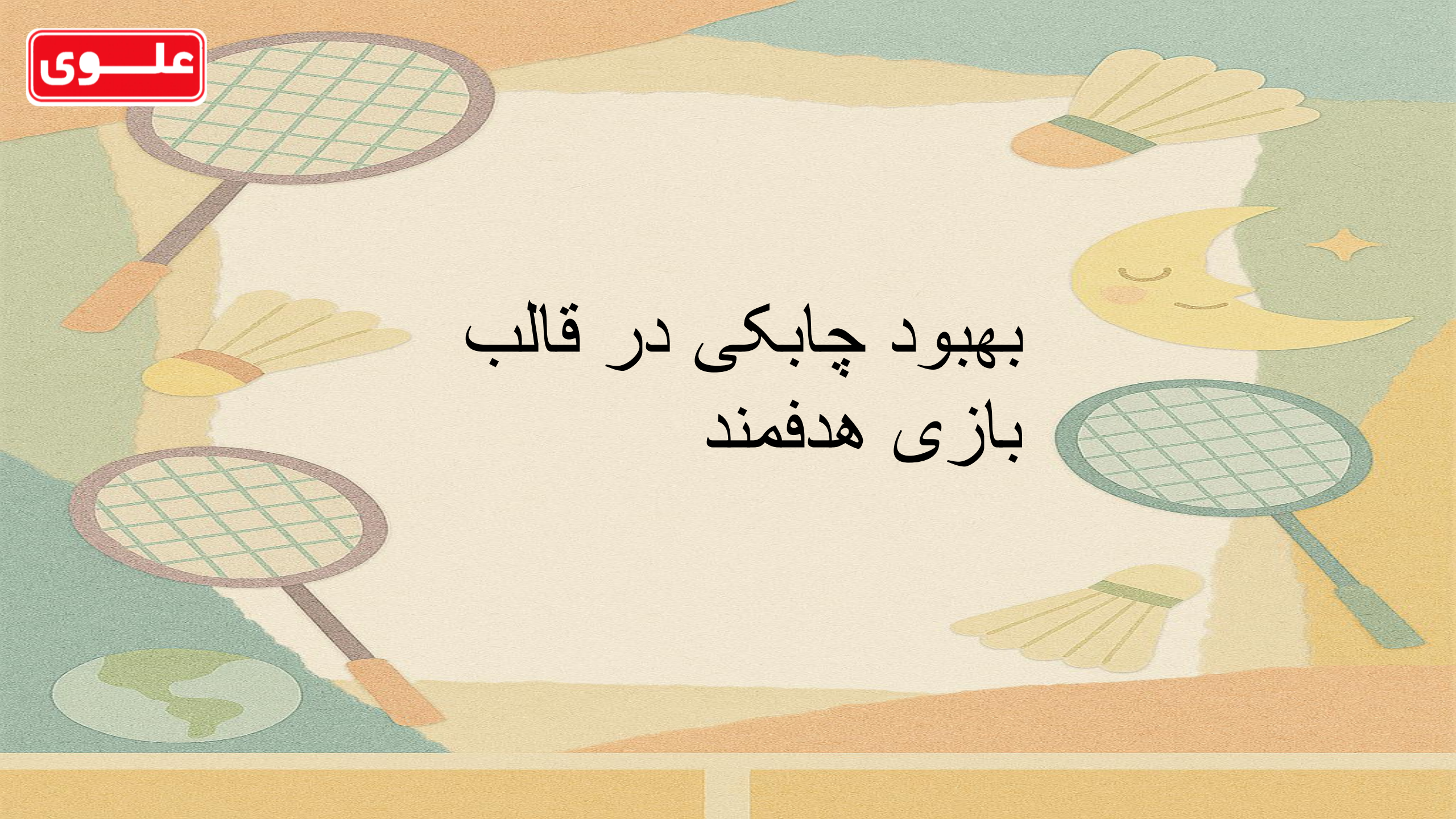
بهبود قدرت عضلانی در قالب بازی هدفمند



بهبود انعطاف پذیری در
قالب بازی هدفمند



بهبود چابکی در قالب بازی هدفمند

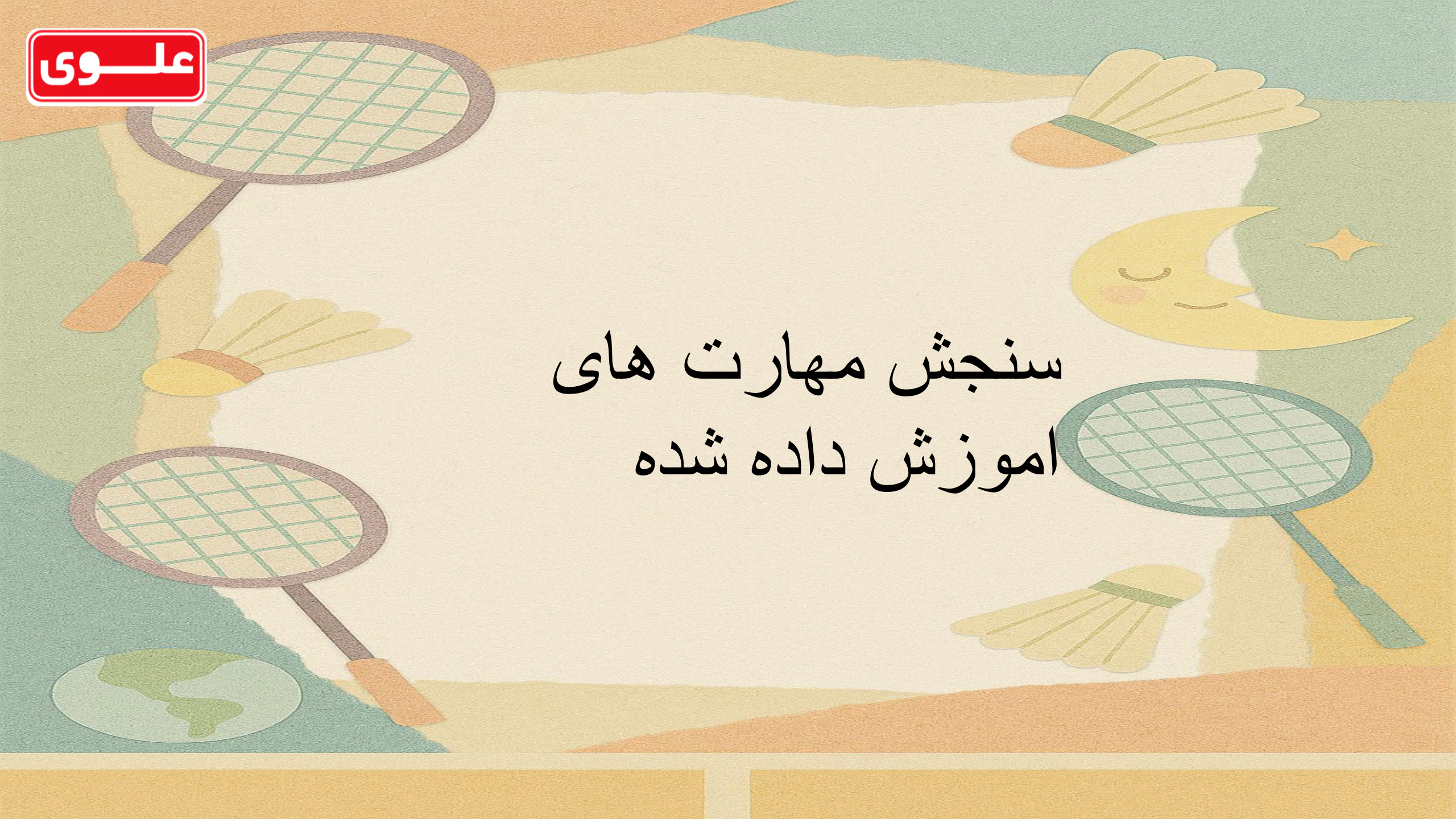


بهبود تعادل در قالب بازی هدفمند

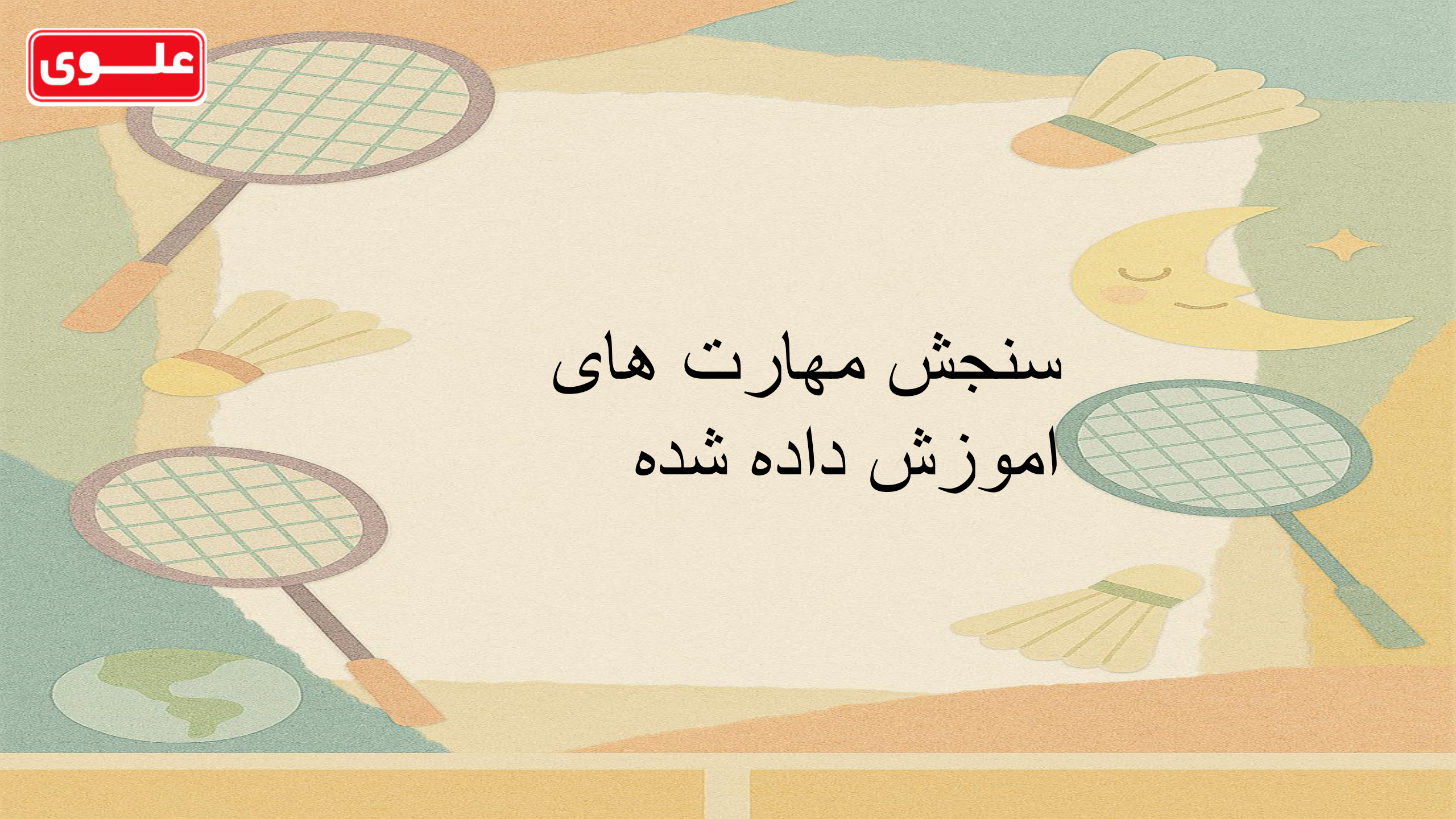


بهبود هماهنگی عصب عضله
با مهارت طناب جفت ساده

سنجش مهارت های آموزش داده شده



سنجش مهارت های آموزش داده شده



نیم سال دوم



اموزش راکت گیری



ضربه با روی راکت



ضربه با پشت راکت



ضربه یک در میان



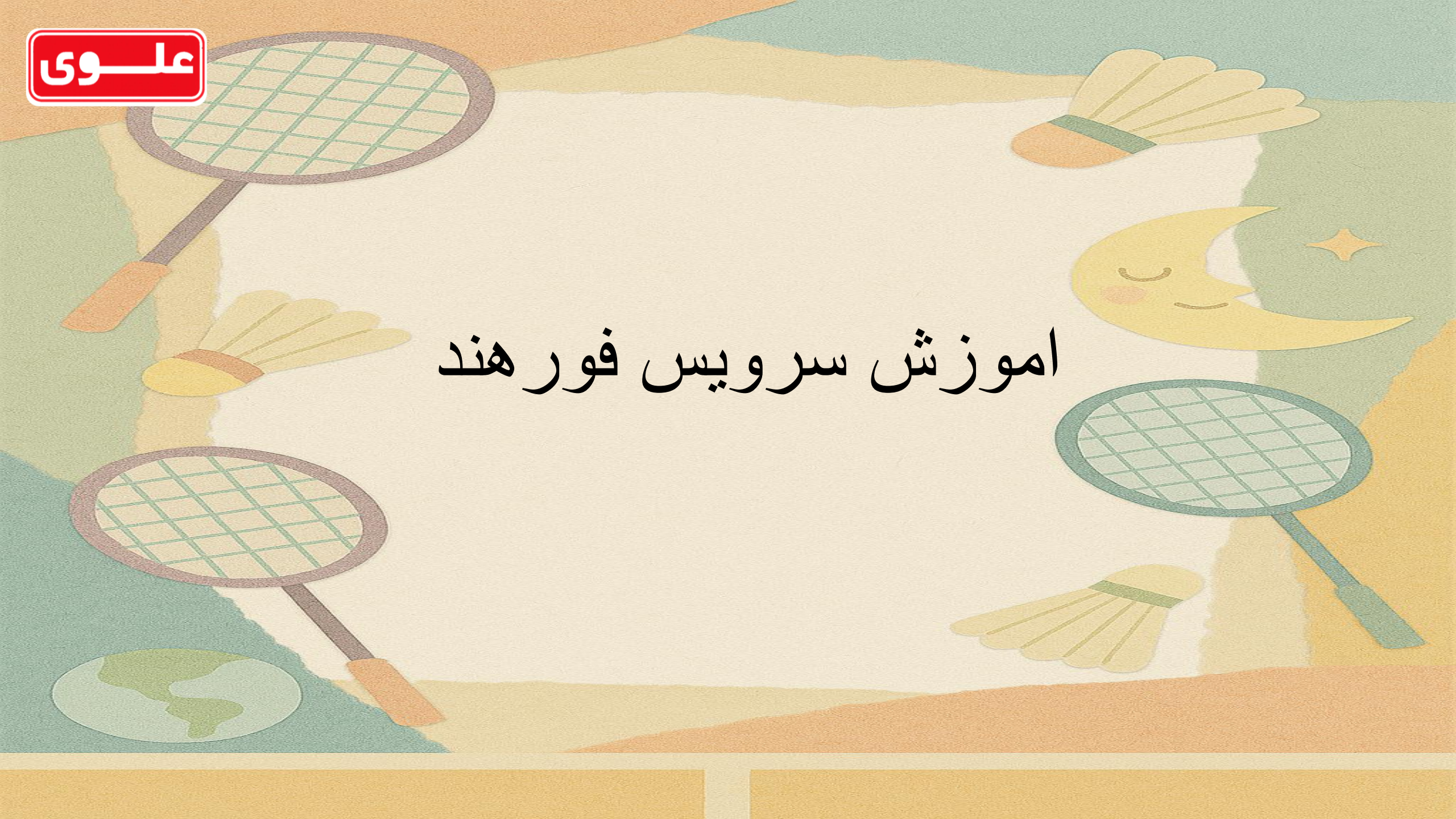
ضربه به دیوار



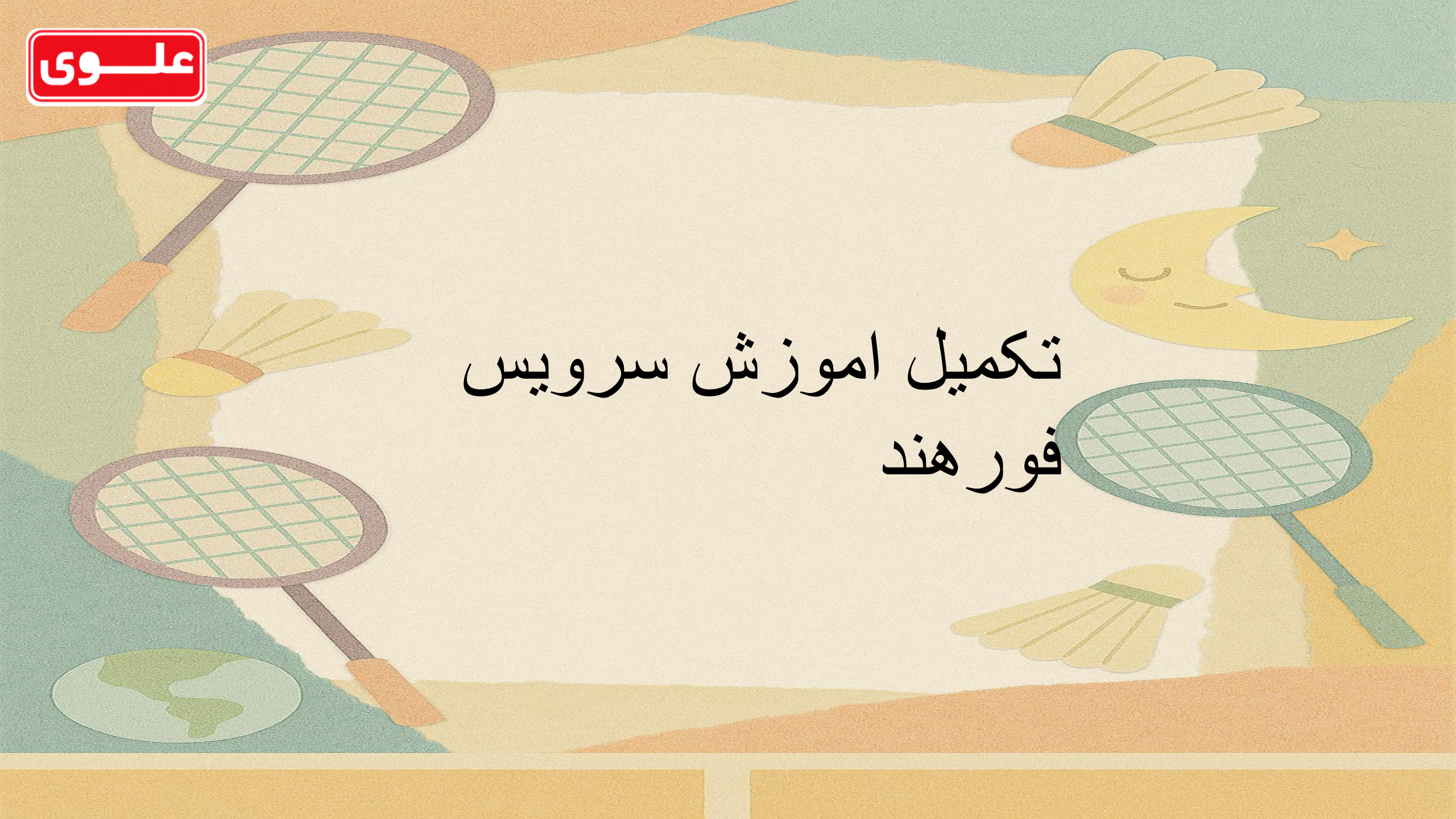
آمادگی آموزش صحیح حالت



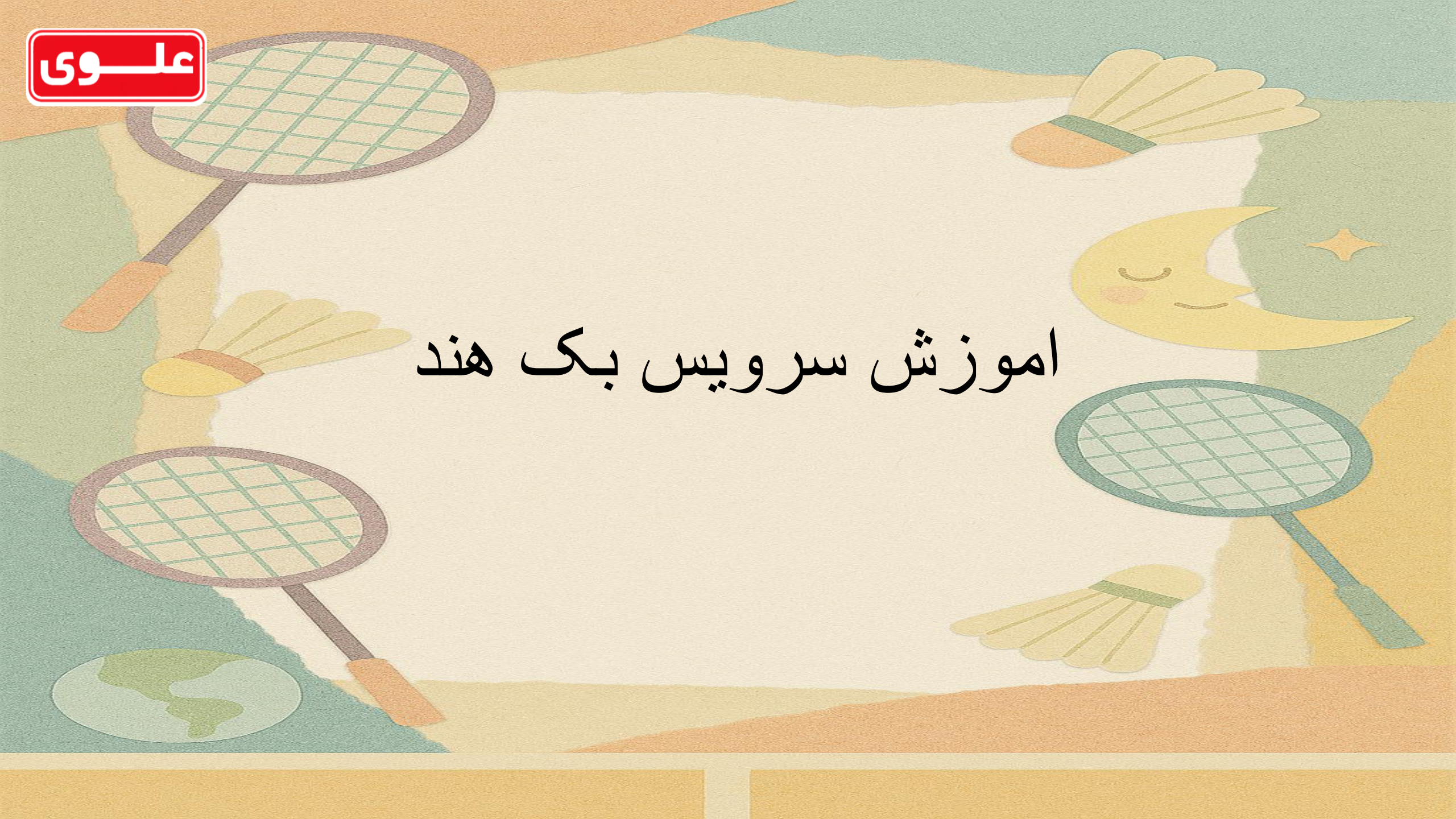
اموزش سرویس فو رهند



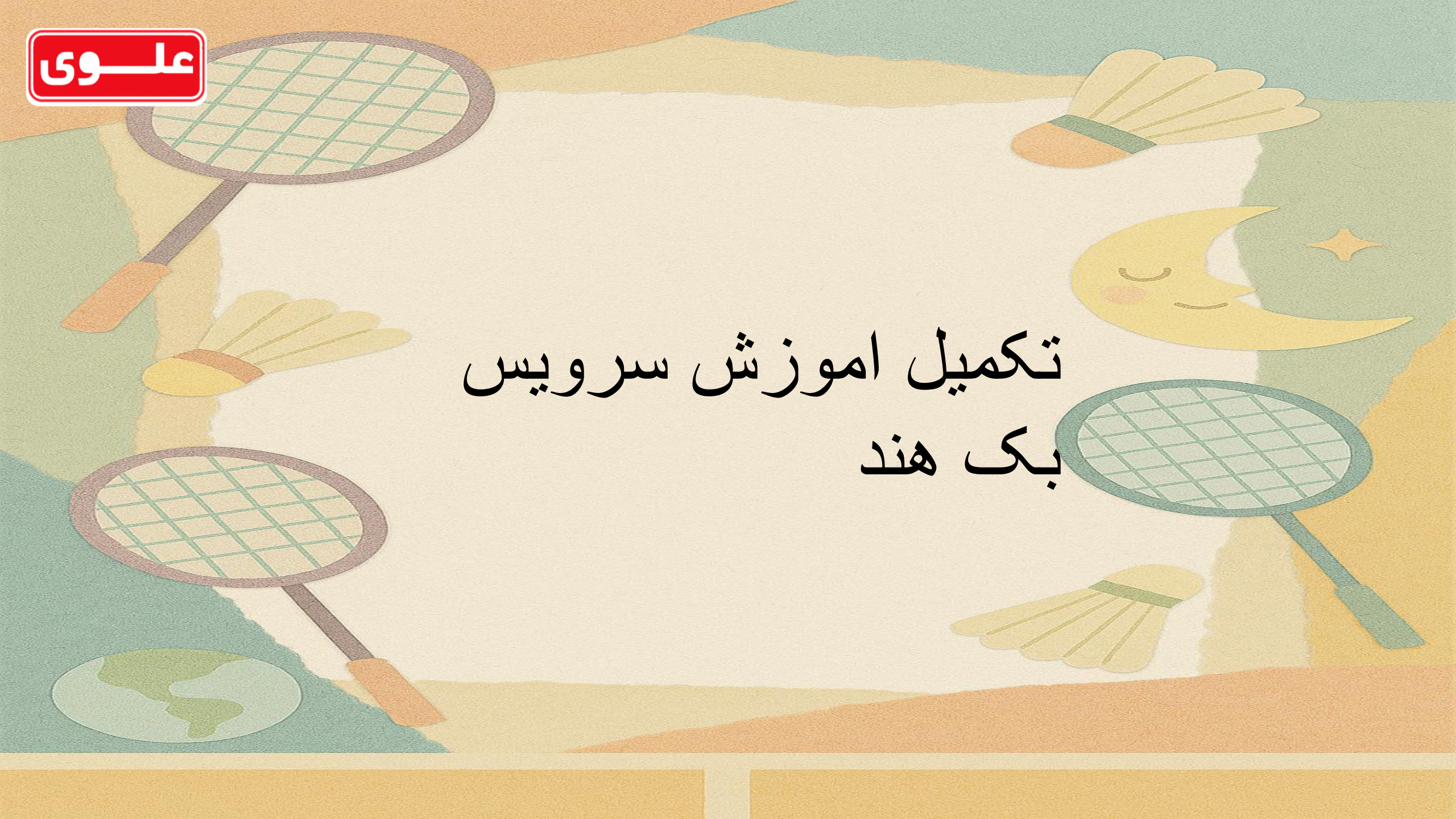
تکمیل آموزش سرویس فور هند



آموزش سرویس بک هند



تکمیل آموزش سرویس بک هند



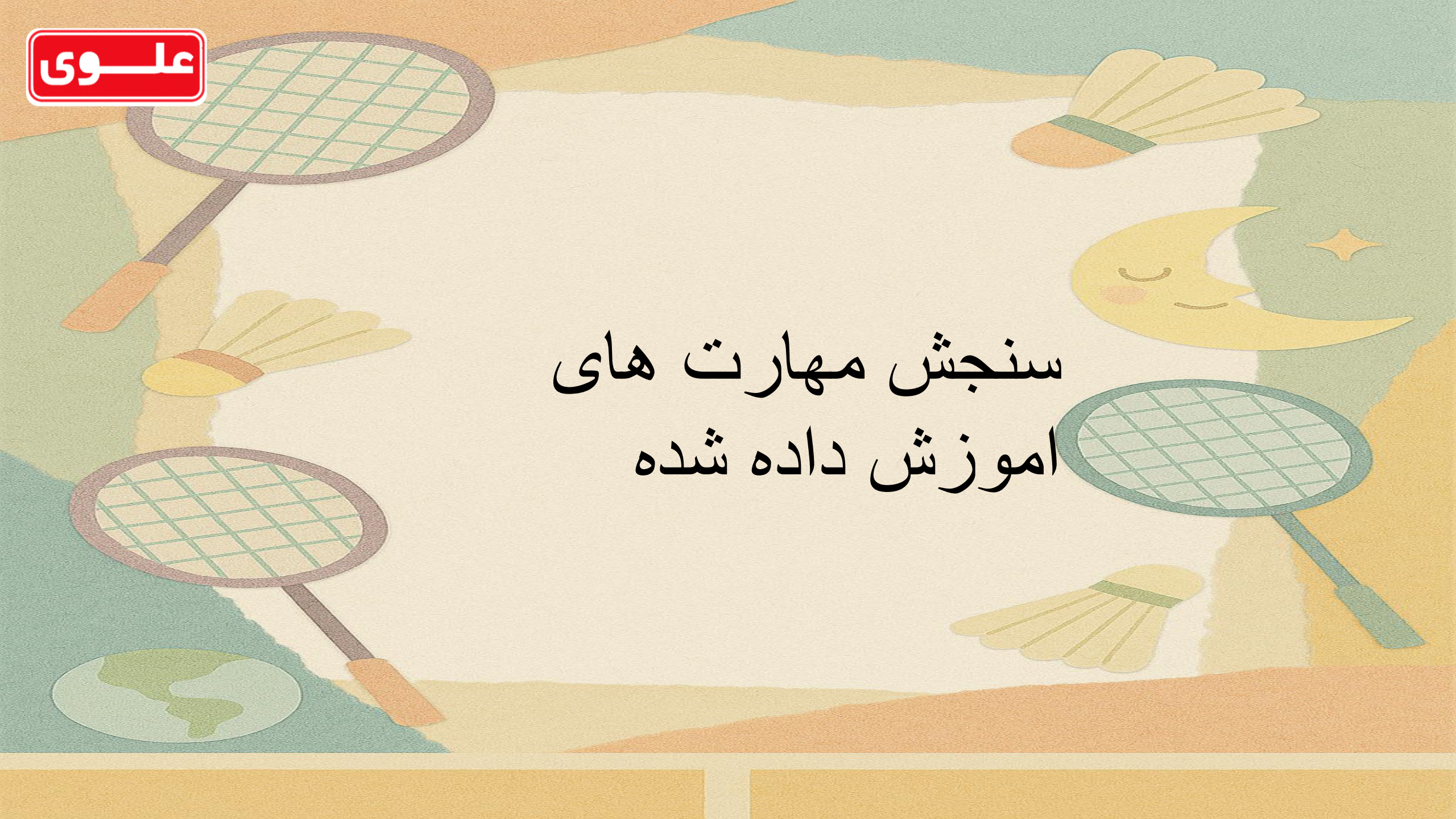
پاسخ با فورهند



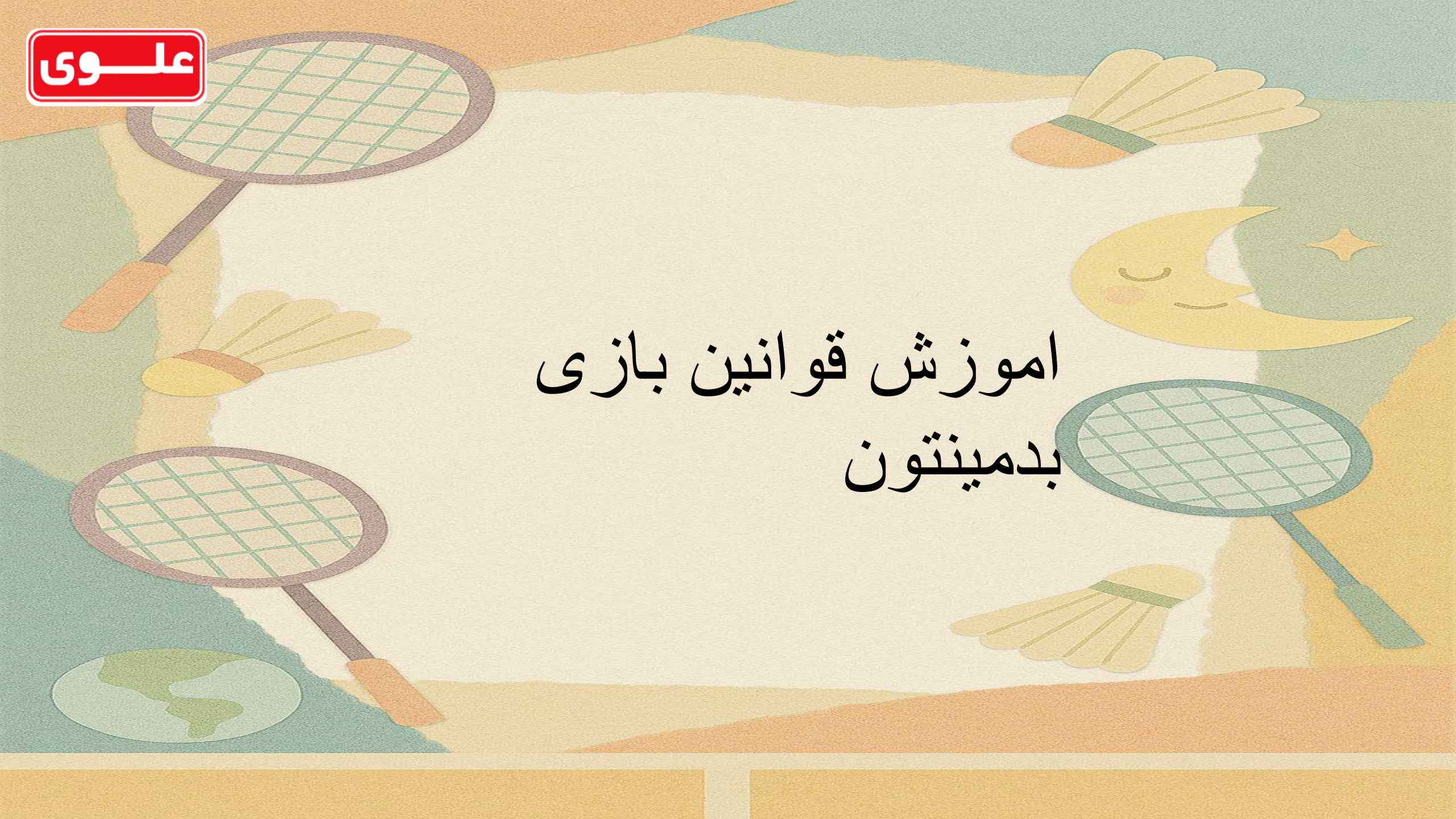
پاسخ با بک هند



سنجش مهارت های آموزش داده شده



آموزش قوانین بازی بدمینتون



تکمیل و رفع اشکال
مهارت های آموزش داده
شده