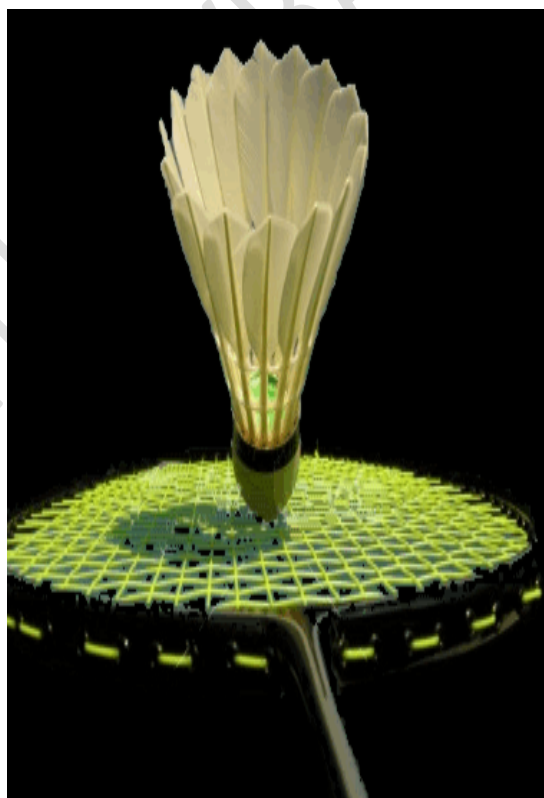


Εκπαιδευτικό Σεμινάριο
“Η Αντιπέρση στο Δημοτικό Σχολείο”
&
“ Η Αντιπέρση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση-
μια εναλλακτική μορφή άσκησης ”



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΓΙΑΚΟΥΒΑΚΗ (MSc)

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής - Ομοσπονδιακή προπονήτρια Αντιπέρσης

Ιστορικά στοιχεία του αθλήματος

Λέγεται ότι κάτι παρόμοιο με το σημερινό badminton παιζόταν τον 5^ο αι. π.Χ. στην Κίνα με την ονομασία Ti Jian Zi. Πέντε αιώνες αργότερα- πάλι στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Ινδία και την Ελλάδα- παιζόταν το Battledore και Shuttlecock.



Έπειτα εμφανίστηκε πάλι τον 16^ο αι. στην Αγγλία απ' όπου και διαδόθηκε ενώ παράλληλα στην Ευρώπη παιζόταν το Jeu de Volant. Πάντως το πιο κοντινό στο badminton παιχνίδι παιζόταν στην Ινδία σε μια πόλη ονόματι Πούνα (απ' όπου και το όνομα του παιχνιδιού) το 1860 και από εκεί σε αυτή τη μορφή το έφερε στην Αγγλία ο βρετανικός στρατός, όπου το 1870 προστέθηκε το φιλέ ανάμεσα στους δυο παίκτες όπως και συνεχίζεται να παίζεται. Το 1873 πήρε τη σημερινή του ονομασία από τον άγγλο Δούκα του Beaufort. Το 1877 δημιουργήθηκε η Πρώτη Λέσχη Badminton και γράφτηκαν οι πρώτοι κανονισμοί. Δέκα χρόνια αργότερα αναθεωρήθηκαν και το 1893 ιδρύθηκε η Αγγλική Ομοσπονδία. Το 1934 δημιουργήθηκε η IBF Διεθνής Ομοσπονδία του αθλήματος με 9 χώρες ιδρυτικά μέλη. Τώρα τα μέλη της ξεπερνούν τις 150 χώρες.

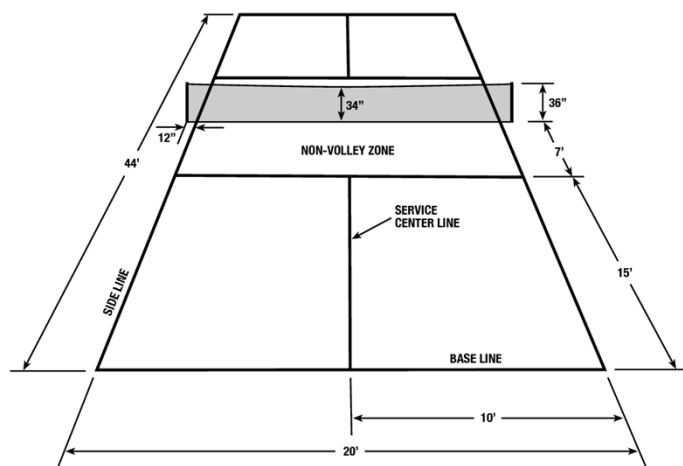
Το 1995 δημιουργήθηκε η Ε.Ο.Φ.Σ.Α

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ - ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Είναι ένα παιχνίδι με φιλέ και παίζεται από 2 παίκτες(απλό) ή 4 παίκτες(διπλό) ανδρών , γυναικών ή ζευγάρια (μικτό).

Ο κάθε παίκτης χρησιμοποιώντας τη ρακέτα του, χτυπάει το φτερό στο γήπεδό του με κατεύθυνση το αντίπαλο γήπεδο. Το γήπεδο είναι ορθογώνιο και το σέρβις ξεκινάει από κάτω. Το μονό γήπεδο έχει διαστάσεις 13.40μ μήκος και 5,18μ πλάτος και χωρίζεται σε 4 κουτάκια έτσι ώστε το σέρβις να είναι έγκυρο εφόσον «πέσει» στο διαγώνιο κουτί και περάσει και την πρώτη γραμμή μετά το φιλέ.

PICKLEBALL COURT DIAGRAM





Τέλος το φτερό είναι φτιαγμένο από πλαστικό ή υπάρχει και το «φυσικό» φτερό που αποτελείται από 16 πλαστικοποιημένα πούπουλα χήνας και από κάτω έχει φελλό καλυμμένο από δέρμα.



Το φτερό ζυγίζει από 4,74 γρ. μέχρι 5,50 γρ. Ο κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να χτυπήσει το φτερό μια φορά για να περάσει στο απέναντι γήπεδο και το ίδιο ισχύει και στα διπλά αγωνίσματα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να πέσει το φτερό στο έδαφος, είτε ρίχνοντάς το στο σώμα του αντιπάλου, είτε πιέζοντάς τον να χτυπήσει το φτερό εκτός γηπέδου, είτε ωθώντας τον παίκτη να κάνει λάθος και να το ρίξει στο φιλέ, είτε χτυπώντας το σώμα του αντιπάλου με το φτερό.

Έτσι κερδίζονται οι πόντοι και νικητής είναι αυτός που πήρε 2 νικηφόρα games στους 21 πόντους με 2 πόντους πάντα διαφορά. Αν το σκορ φτάσει 24-24 συνεχίζει στους 26, αν όμως φτάσει 29-29 τότε και μόνο τότε σταματά στους 30 πόντους δηλ. με ένα πόντο διαφορά.

Μιλήσαμε για το γήπεδο ,το φτερό και πόσο ελαφρύ είναι με αποτέλεσμα αυτό το άθλημα να παίζεται μόνο σε κλειστούς χώρους στην αγωνιστική του μορφή. Σε μορφή αναψυχής μπορεί να παιχτεί έξω χωρίς όμως πραγματικό έλεγχο.

Τα θετικά στοιχεία του αθλήματος είναι πως σου προσφέρει τη δυνατότητα μιας μακρόχρονης συμμετοχής στο γήπεδο. Σου προσφέρει υγεία και καλή φυσική κατάσταση ακόμα και στην παιγνιώδη του μορφή.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ

- Backhand Low Serve
- Forehand High Serve
- Forehand and Backhand Net Shots
- Forehand and Backhand Lifts
- Forehand and Backhand Clears
- Forehand and Backhand Dropshot
- Forehand Smash

ΛΑΒΕΣ

- "V" grip
- Thump grip

Παιχνίδια

- 1) Οι μαθητές σε ζευγάρια στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο, κράτημα του φτερού από το φελλό και πετάει ο ένας πιάνει ο άλλος εναλλάξ. Πιάσιμο με το ένα χέρι ή με τα δυο. Το πέταγμα γίνεται πάνω από το κεφάλι, με ή χωρίς φιλέ ανάμεσά τους.
- 2) Πέταγμα του φτερού ενώ στέκονται ο ένας από τη μια πλευρά του γηπέδου και ο άλλος από την άλλη με το φιλέ ανάμεσά τους. Ο ένας κρατάει ρακέτα και προσπαθεί να χτυπήσει το φτερό. Μόλις τελειώσουν 10 πετυχημένες προσπάθειες αλλάζουν ρόλους.
- 3) Και τα δυο παιδιά κρατούν ρακέτα και προσπαθούν να κρατήσουν το φτερό στον αέρα κάνοντας πολλές επαναλήψεις. Παίζουν 3 πόντους και όποιος κερδίσει μένει και μπαίνει άλλος αντίπαλος .

Χωρίζονται σε 2 ομάδες

- 4) Ισάριθμες ομάδες με το φιλέ ανάμεσά τους, χτύπημα και πάω πίσω στο τέλος της σειράς μου. Στόχος να μην πέσει το φτερό κάτω, όποιος το χάνει τότε χάνει και μια ζωή. Στις 5 ζωές βγαίνει από το παιχνίδι.
- 5) Βασιλιάς. Ένα παιδί μόνο του από τη μια πλευρά του φιλέ(βγαίνει με κλήρωση), παίζει τον πόντο με τον απέναντι, αν κάποιο παιδί καταφέρει να πάρει 3 διαδοχικούς πόντους από το βασιλιά γίνεται βασιλιάς στη θέση του. Στην ουσία είναι μια σειρά από παιδιά παίζουν τον πόντο και πάνε στο τέλος.

Στα παραπάνω παιχνίδια αρχικά ξεκινά ο Κ.Φ.Α να τροφοδοτεί ή ένας μαθητής που παίζει καλά και μετά προσπαθούν οι μαθητές από μόνοι τους για να μάθουν και σέρβις.

Καλές δημιουργίες!

Πληροφορίες εγγραφής

Θα μπειτε στο site της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Badminton(BWF) και συγκεκριμένα **bwfshuttletime.com**

Θα κατεβείτε εκεί που λέει **Teachers** και στο **Teachers overview** υπάρχει ένα κουτάκι **Register** για να κάνετε την εγγραφή και να πάρετε δωρεάν υλικό.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΓΙΑΚΟΥΒΑΚΗ