

## **Badminton – przepisy, technika i metodyka.**

**Opracowała: mgr Agnieszka Samborska**

Jednym z najszybszych sportów tzw. „rakietowych” jest badminton. Choć często kojarzony jest z kometką ma niewiele z nią wspólnego. W latach 60 – tych znany propagator gimnastyki zespołowej Jerzy Fazanowicz zauważył podobieństwo lotki do...komety i chcąc wprowadzić polski odpowiednik słowa badminton zaproponował „kometkę”. Obecnie kometka jest grą rekreacyjną a wręcz plażową, zaś badminton bardzo dynamiczną, wymagającą potężnej szybkości, precyzji i wytrzymałości grą. O wysiłku, jaki trzeba włożyć w grę, świadczyć może rekord szybkości, jaki osiągnęła lotka – leciała ona z prędkością 332km/h. W trzysetowym meczu zawodnicy potrafią przebiec około 2 km, odbijając lotkę średnio 400 razy, a badmintonista musi wykonać dwukrotnie więcej ruchów niż tenisista - podczas wypadów, sprintu do skrótów czy wyskoków. Nie dziwi zatem fakt, iż po jednej godzinie gry w badmintona człowiek czuje się tak zmęczony, jakby wystartował w maratonie.

Propagując badminton należy wyliczyć jego **zalety**:

- Zwiększa się ogólna i wszechstronna sprawność fizyczna
- Poprawia się wydolność naszego organizmu,
- Sprzęt do gry jest lekki, dzięki czemu nie ma żadnego ujemnego wpływu na organizm zawodnika,
- Treningi prowadzone są dynamicznie,
- Nie stosuje się ćwiczeń statycznych i nie stosuje się dużych obciążeń siłowych, które są niekorzystne dla organizmu,
- Najważniejszą zaletą tej dyscypliny jest jej wpływ na prawo ciężenia, otóż prawo to działa niekorzystnie na układ kostny, na wzrost i rozwój ciała ludzkiego, natomiast podczas gry w badmintona działamy przeciwnie do siły ciężenia, czyli wykonujemy ruch do góry odciążając w ten sposób układ kostny,
- Odciąża układ kostny, a zwłaszcza kręgosłup niwelujemy i przeciwdziałamy skrzywieniom kręgosłupa.

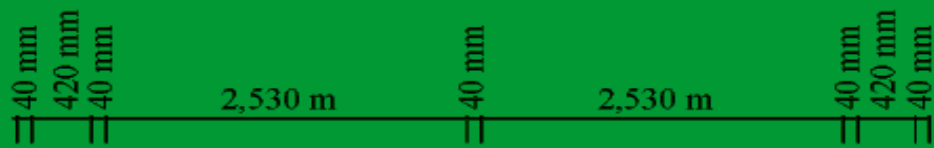
Żeby zacząć grę w badmintona potrzebne są przede wszystkim: rakietka i lotka. Do nauki badmintona nie trzeba od razu kupować najlepszego sprzętu, średniej klasy sprzęt i chęci wystarczą na początek.

### **Przepisy gry:**

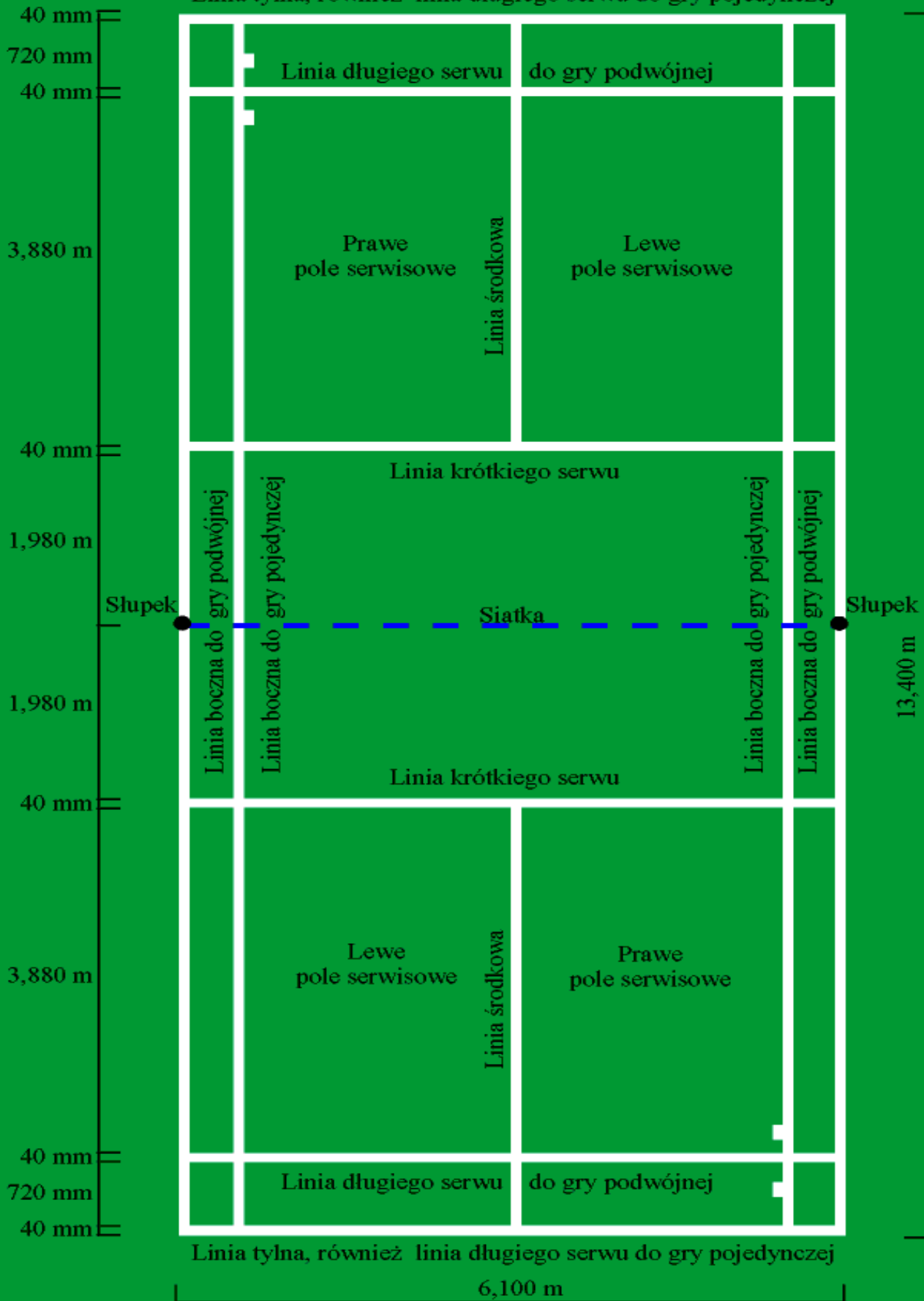
**Boisko:** Boisko do badmintona ma wymiary: dł. 13,40m szer. 6,10m, a siatka powinna być zawieszona na wysokości 1,55m przy słupkach. Linie wchodzą w skład boiska i danych pól serwisowych.

**Losowanie:** Zwycięzca losowania przed meczem wybiera serw lub stronę boiska.

**Punktacja:** Obecnie najczęściej gra się mecze do dwóch wygranych setów. W takim przypadku do zwycięstwa w secie potrzeba zasadniczo 15 punktów (gra pojedyncza mężczyzn, gra podwójna mężczyzn) lub 11 punktów (pozostałe gry). Jednak przy grze do 15 pkt. w chwili wyrównania przez jedną ze stron stanu punktowego na 14:14 druga strona decyduje, czy gra będzie się toczyć do 15, czy też do 17 punktów. Analogiczne podwyższenie punktacji przy grze do 11 pkt. jest możliwe w chwili wyrównania na 10:10. Zmiana stron boiska następuje po 1. secie i - jeśli w setach jest 1:1 - po 2. secie i w połowie trzeciego seta (po zdobyciu 8 pkt. przy grze do 15 i 6 pkt. przy grze do 11). Przed drugim setem dozwolona jest przerwa 1,5 minutowa, przed trzecim - pięciominutowa. Punkty zdobywa się wyłącznie po własnym serwie. Na początku drugiego i ewentualnego trzeciego seta serw przysługuje zwycięzcy poprzedniego seta.



Linia tylna, również linia długiego serwu do gry pojedynczej



**Serw.** Jeśli serwujący zagrywa z prawego pola serwisowego, odbierający musi znajdować się również na swoim prawym polu, z lewego pola serwuje się na lewe, inaczej mówiąc, serwuje się po przekątnej. Serwuje się z dołu, tzn. podczas uderzenia lotka powinna być poniżej talii serwującego. W trakcie serwu serwujący i odbierający nie mogą odrywać stóp od podłoża. Głowica rakiety serwującego musi być wyraźnie poniżej jego dłoni, inaczej mówiąc, nie wolno serwować rakietałką trzymaną poziomo, głowica musi być skierowana w dół. Nietrafienie przez serwującego w lotkę powoduje stratę serwu.

**Gra pojedyncza.** Zawodnik serwuje z prawego pola serwisowego, jeśli ma zero lub parzystą liczbę punktów i z lewego pola, jeśli zdobył nieparzystą liczbę punktów. Lotka jest odbijana na przemian przez zawodników do chwili dotknięcia boiska lub popełnienia błędu. Po zdobyciu punktu zmienia się pole serwisowe.

**Gra podwójna.** Każdorazowo, gdy strona zaczyna serwy, pierwszą zagrywkę wykonuje z prawego pola serwisowego. Tylko odbierający może odbić zaserwowaną lotkę, jeżeli lotka dotknie lub zostanie uderzona przez jego partnera, strona serwująca zdobywa punkt. Partner serwującego i partner odbierającego mogą w chwili wykonywania serwu zajmować dowolne pozycje na boisku (nieprzeszkadzające stronie przeciwnej). Po wykonaniu odbioru serwu ustawienie zawodników jest dowolne (tzn. pola serwisowe nie mają znaczenia poza momentem serwu i odbioru) i każdy z zawodników tworzących daną parę może odbić lotkę (zasada analogiczna jak w tenisie, w przeciwieństwie do tenisa stołowego). Jeśli dana akcja zakończyła się zwycięstwem strony serwującej, zdobywa ona punkt, a serwujący wykonuje kolejny serw z innego pola niż poprzednio. Jeśli akcję wygrała strona odbierająca, serw wykonuje partner serwującego z innego pola, niż to miało miejsce uprzednio. (Wyjątkiem jest początek seta, kiedy strata serwu przez pierwszego serwującego powoduje od razu przejście prawa do serwu przez przeciwników.) Po stracie serwu przez drugiego serwującego zaczyna serwować strona przeciwna itd. Serwujący na początku seta (tj. przy stanie 0:0) powinien w trakcie tego seta zawsze odbierać serw lub serwować na prawym polu serwisowym, gdy jego strona posiada zero lub parzystą liczbę punktów i zawsze odbierać serw lub serwować na lewym polu, gdy jego strona posiada nieparzystą liczbę punktów. To samo dotyczy jego przeciwnika, który odbiera serw na początku seta. Natomiast wzór odwrotny odnosi się do ich partnerów.

**Najważniejsze błędy powodujące przegranie akcji.**

- a) błędy serwu
- b) zagranie lotki na aut albo dotknięcie przez nią sufitu itp.;
- c) lotka nie przeszła ponad siatką (natomiast dotknięcie przez lotkę górnego brzegu siatki - jeśli przeszła na boisko przeciwnika - nie jest nigdy błędem, także przy serwie - gra jest kontynuowana;
- d) lotka dotknęła zawodnika lub jego ubioru;
- e) uderzenie lotki nie na swojej stronie boiska (uderzający może jednak podążyć rakietałką za lotką ponad siatką podczas uderzenia);
- f) dotknięcie siatki lub słupka, gdy lotka jest w grze (gdy np. już trafiliśmy lotką w pole przeciwnika, możemy dotknąć siatki);
- g) wtargnięcie na boisko przeciwnika (poza sytuacją dopuszczoną w pkt. e) rakietałką lub ciałem ponad siatką, pod siatką również jest błędem, jeśli przeszkodziło lub rozpraszało przeciwnika);
- h) przeszkadzanie przez powstrzymywanie przeciwnika od uderzenia lotki, gdy ta przelatuje ponad siatką
- i) złapanie i przytrzymanie lotki na rakiecie, a następnie rzucenie podczas uderzenia;
- j) podwójne uderzenie przez jednego zawodnika lub uderzenie jej po kolei przez obu zawodników tworzących parę deblową.

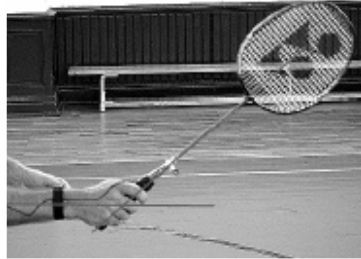
**Powtórzenia.** W razie niemożności ustalenia czy lotka wyszła na aut zarządza się powtórzenie. Jeżeli serwujący prawidłowo zaserwuje przed przygotowaniem się odbierającego i ten ostatni nie podejmie próby odbioru, także powtarza się grę od ostatniego serwu.

---

## Technika gry

### Chwył forhendowy rakiety

Prawidłowy chwyt rakiety pozwala na dalsze doskonalenie techniki gry. Jednak dla początkujących może on w wielu wypadkach odbiegać od ich preferowanego sposobu trzymania rakiety. Należy trzymać raketkę tak, aby była naturalnym przedłużeniem ręki.



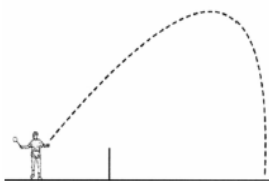
#### Najczęstsze błędy trzymania forhendowego:

- raketka mocno skręcona w dłoni, po opuszczeniu ręki w dół rama i naciąg ustawione są równoległe do podłoża (trzymanie tzw. patelniowe);
- brak lekkiego "wysunięcia" rakiety z dłoni, umożliwiającego uzyskanie efektu naturalnego przedłużenia przedramienia szczególnie korzystnego przy odbiciach w głębokim wypadzie z prawej strony;
- brak odprowadzenia w przód palca wskazującego (trzymanie tzw. młotkowe);
- błędy typu: kurczowe lub zbyt lekkie trzymanie ręki Serw

Wykonując serw należy respektować przepisy. Zwrócić uwagę zwłaszcza na uderzanie lotki poniżej talii, przy główicy rakiety wyraźnie poniżej dłoni zagrywającego i nieodrywanie stóp od podłoża. Przy serwisie krótkim lotkę kierujemy jak najniżej siatki na przód pola serwisowego przeciwnika, w okolicy linii krótkiego serwu, zaś przy serwisie długim, celem jest skierowanie lotki, zwykle jak najwyżej, tuż przed końcową linię końcową pola serwisowego przeciwnika.

#### Najczęstszymi błędami wykonania serwu są:

- ustawienie tułowia przodem do siatki, stopy na jednej linii;
- zbyt wyraźne przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną;
- całkowity wyprost nóg w stawach kolanowych.



Rysunek przedstawia serw forhendowy długi.

## Klir forhendowy

Klir forhendowy jest jednym z najczęściej stosowanych odbić w badmintonie. Celem zagrania jest skierowanie lotki z głębi własnego kortu na tył pola przeciwnika. Dobre pod względem technicznym opanowanie tego uderzenia w dużym stopniu uzależnia dalszy postęp w opanowaniu innych, trudniejszych i bardziej złożonych elementów. Zawodnik, chcąc nadać lotce odpowiednią prędkość, musi uzyskać dużą szybkość raketki w możliwie najkrótszym czasie.

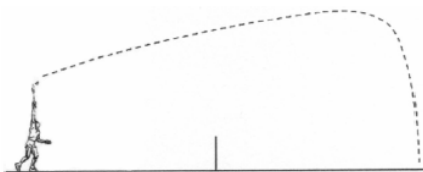
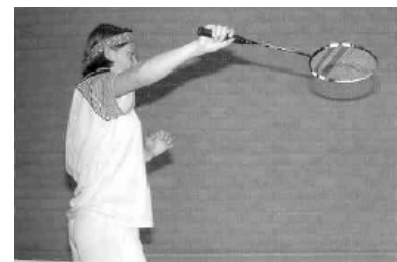
### Faza przygotowawcza

Tułów zawodnika znajduje się w ustawieniu prostym do siatki. Oś bioder i oś barków ustawione są pod kątem, co najmniej ostrym. Tułów zgięty jest w takim stopniu, aby prawy bark znajdował się w sposób dostrzegalny poniżej lewego. Nogi są mocno ugięte w stawach kolanowych, prawa stopa skierowana jest w stronę linii bocznej, lewa w prawo, w skos w przód. Ciężar ciała przeniesiony na nogę zakroczną. Lewa ręka mocno zgięta w stawie łokciowym uniesiona jest do góry (w kierunku nadlatującej lotki). Prawy łokieć mocno zgięty (ok. 90°), skierowany jest w dół. Dłoń trzymająca raketkę ustawiona na poziomie prawego barku blisko tułowia, nadgarstek lekko ugięty promieniowo, obręcz raketki ustawiona wysoko ponad głową zawodnika.

### Faza właściwa

Fazę właściwą rozpoczyna dynamiczne odbicie z prawej stopy [dla zawodnika praworęcznego], z jednoczesnym wyprostem w stawach kolanowych i przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną (lewą). Coraz częściej klir forhendowy jest wykonywany po silnym wybiegu, z wyskoku, co może stwarzać wrażenie u przeciwnika, że zawodnik zasmeczkuje. Po odbiciu z prawej nogi następuje obrót prawej stopy w przód, a zaraz potem skręt bioder. Z jednoczesnym prostowaniem tułowia i jego skrętem w kierunku siatki następuje przeniesienie raketki w górę w przód aż do momentu całkowitego wyprostowania ręki w stawie łokciowym. Bezpośrednio przed zetknięciem się raketki z lotką (dzieje się to w najwyższym punkcie) zostaje zapoczątkowany ruch obrotowy ramienia w kierunku do wewnątrz, a zaraz potem ma miejsce energiczne zgięcie nadgarstka w przód. Zawodnik kończy odbicie przeskakiem.

Zdjęcia przedstawiają fazy odbicia.



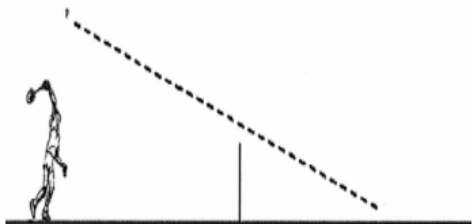
tor loty lotki przy zagranieniu kliru forhendowego

Najczęstszymi błędami wykonania kliru forhendwego są:

- nieprawidłowe trzymanie rakiетки;
- ustawienie tułowia przodem do siatki;
- uderzenie lotki bez wykorzystania skrętu i pochylenie tułowia (odbicie lotki "samym ramieniem");

**Smecz**

Smecz (ścięcie) to uderzenie typowo ofensywne, którego celem jest przechwycenie inicjatywy, jej utrzymanie lub zakończenie wymiany zagraniami nie do odebrania przez przeciwnika. Faza początkowa jest podobna jak w zagranium kliru, różnica polega na kierunku zagrania lotki, różnicę obrazuje rysunek.



Najczęstszymi błędami wykonania smeczu są:

- ustawienie tułowia przodem do siatki, stopy na jednej linii
- w trakcie odprowadzania rakiетки w tył (rozpoczęcie zamachu) obręcz rakiетки wyprzedza nadgarstek i łokieć

**Skrót**

Skrót gra się przy siatce lub z głębi kortu. Celem jest takie odbicie lotki, by spadała tuż za siatką na pole przeciwnika, zmuszając go do niedokładnego odbioru albo wyrzutu lotki w górę umożliwiającego nasz atak, przede wszystkim smeczem.

**Drajw**

Płaskie, szybkie zagranie lotki z półkurtu, najczęściej stosowane w grach podwójnych w chwili walki o przechwycenie inicjatywy po krótkim serwie i płaskim returnie albo jako kontratak po niedokładnym zagranium smeczu lub po prostu odpowiedź na drajw przeciwnika. Celem jest uniknięcie zagrania lotki w górę i przechwycenia inicjatywy przez przeciwnika.

Najczęstszymi błędami wykonania drajwa są:

- uderzanie lotki zbyt późno, z boku zamiast przed sobą
- duży zamach rakietaką

**Podział uderzeń**

Podziału uderzeń w badmintonie można dokonać według następujących kryteriów:

1. Miejsca boiska, z którego wykonywane jest uderzenie.
  - \* prawy tylny róg boiska
  - \* lewy tylny róg boiska
  - \* prawy przedni róg boiska
  - \* lewy przedni róg boiska
2. Płaszczyzny naciągu mającej kontakt z lotką:
  - \* odbicie wewnętrzną stroną dłoni - uderzenia forehandowe
  - \* odbicie zewnętrzną stroną dłoni - uderzenia bekhendowe

3. Punktu uderzenia lotki ( w stosunku do ciała zawodnika ):
  - \* uderzenia górne
  - \* uderzenia boczne
  - \* uderzenia dolne
4. Toru lotu uderzonej lotki:
  - \* uderzenia długie
  - \* uderzenia krótkie
  - \* uderzenia płaskie

---

### **Metodyka nauczania gry**

1. Prawidłowy pokaz z lotką i bez lotki,
2. Prawidłowe objaśnienie: sposób trzymania rakiety, trzymanie lotki, opis zamachu, punkt uderzenia lotki,
3. Pokaz wykonany przez nauczyciela i powtórzony przez ćwiczących bez lotki, obejmujący: ustawienie przed odbiciem, przenoszenie ciężaru ciała, praca nadgarstka, ustawienie ciała po wykonaniu uderzenia,
4. Imitacja odbicia wykonywana bez lotki. Uczniowie ćwiczą w parach ( jeden z pary ćwiczy, drugi poprawia błędy),
5. W ustawieniu dowolnym bez siatki uderzenia pojedyncze do partnera,
6. Ustawienie jw. z odbiciem przez siatkę,
7. Odbicia w parach, gdzie jeden z pary tylko narzuca lotkę a drugi ćwiczy zadane odbicie,
8. Odbicia w parach po dobiegnięciu do lotki – wykonuje się dobiegnięcia we wszystkich kierunkach – kierunkach przód, bok skos tył.
9. Stwarzanie warunków gry – podawanie kolejno 3 lotek w określone punkty kortu,
10. Gry szkolne, gdzie np. punkt zdobyty tylko trenowanym odbiciem daje punkt,

#### **I. Ćwiczenia oswajające z rakiętą.**

1. trzymając trzonek rakiety w dłoni, palcami wprowadzanie jej w rotację wzdłuż osi długiej,
2. trzymając rączkę rakiety w dłoni, palcami nadawanie jej obrotów w płaszczyźnie czołowej,
3. przenoszenie rakiety ustawionej pionowo na palcu,
4. przenoszenie rakiety ułożonej poziomo na palcu wskazującym,
5. podrzucanie rakiety i chwytanie drugą ręką,
6. podrzucanie rakiety w górę w przód i chwytanie drugą ręką,
7. chwyt rakiety (trzymanej przed sobą) po obrocie tułowia o 360 stopni,
8. przekładanie rakiety z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami,

#### **II. Ćwiczenia oswajające z rakiętą i lotką.**

1. stojąc w szerokim rozkroku prowadzenie lotki po parkiecie, zataczając "ósemki" między nogami,
2. przekładanie rakiety z ułożoną na naciągu lotką z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami,
3. lekkim podrzutem przekładanie lotki z jednej strony rakiety na drugą,
4. podbijanie lotki przed sobą na przemian jedną i drugą stroną naciągu,
5. podbijanie lotki przed sobą rakiętą trzymaną naprzemian w obu rękach,
6. podbijanie lotki przed sobą po obrocie o 360 stopni,
7. podbijanie lotki przed sobą po dotknięciu parkietu drugą dłonią,
8. podnoszenie lotki z parkietu za pomocą rakiety,
9. wyrzut w górę lotki ułożonej na naciągu i chwyt lotki na rakiętę poprzez zamortyzowanie uderzenia spadającej lotki o naciąg,

## **W parach**

1. za pomocą rakiety rzut do partnera lotki leżącej na parkiecie,
2. rzut lotki w kierunku partnera. Współwiczący stara się trzymaną w rękę  
1. rakieta obronić strzał,
2. podbijanie lotki wysoko w górę, rakieta przekazaną przez partnera,
3. podbijanie lotki w górę, rakieta położoną przez partnera na parkiecie,
4. odbijanie lotki do siebie przez partnerów stojących na ławeczce gimnastycznej,
5. odbijanie przez partnerów dwóch lotek na przemian do siebie,
6. rzut lotki w kierunku partnera. Chwyty następują przez zamortyzowanie siły uderzenia lotki o naciąg rakiety,

## **III. Gry i zabawy ruchowe**

1. Dzieci biegają po sali w luźnej gromadce. Na parkiecie rozłożone są rakiety – o jedną mniej niż ilość uczestników zabawy. Na sygnał każde z dzieci chwytają najbliższą leżącą rakieta. Ten, kto nie zdołał w ten sposób zdobyć rakiety, odpada z zabawy. Zmniejszając ilość raket, zabawę kontynuują się dalej, aż na placu gry pozostaną dwie osoby.
2. Cztery zastępy stoją w rzędach na obwodzie koła. Pierwsza osoba w każdym zastępie trzyma rakieta z lotką ułożoną na naciagu. Na sygnał, w każdym zastępie pierwsza osoba podaje drugiej, druga trzeciej itd. rakieta z leżącą na niej lotką w taki sposób, aby nie upuścić lotki. Wygrywa ten zespół, którego rakieta najszybciej obiegnie po obwodzie i ponownie znajdzie się w rękach osoby rozpoczynającej zabawę.
3. Zabawa jak wyżej, ale rakieta wędruje w rzędzie pod nogami uczestników stojących w rozkroku, a powraca nad głowami stojących w rzędzie.
4. Dzieci ustawione na obwodzie koła kładą na parkiecie przed sobą rakieta, drugą rakieta trzymają w dłoni. Dwie wyznaczone osoby, posiadające lotki, biegają wewnątrz koła i starają się lotką trafić w naciąg dowolnej, leżącej rakiety. Każdy z pozostałych uczestników broni dostępu do swojej rakiety - używając rakiety trzymanej w dłoni. Jeżeli udało się trafić lotką w leżącą rakieta, to jej właściciel powiększa grono biegających z lotkami. Wygrywa ten uczestnik, który najdłużej potrafi obronić swoją rakieta.
5. Zabawa odbywa się w dwójkach ustawionych twarzą do siebie (w klęku lub przysiadzie). Każdy uczestnik ma rakieta i trzy lotki. Trzymając trzonek rakiety w prawej ręce, ustawiają pionowo, opierając o podłoga. W dowolnym momencie jeden z graczy puszcza swoją rakieta. Zadaniem partnera jest chwycenie jej lewą ręką zanim głowica dotknie podłoga. Jeżeli mu się to nie uda, oddaje jedną lotkę partnerowi. Zabawa trwa do momentu, aż jednemu z bawiących się zabraknie lotek.
6. Kilkuosobowe zastępy tworzą koła. Każdy z uczestników ustawia na parkiecie swoją rakieta, pionowo opierając rączkę o podłoga. Na sygnał prowadzącego gracze puszcza swoją rakieta i starają się złapać rakieta stojącego przed nimi partnera. Jednocześnie następuje przemieszczanie się graczy po obwodzie koła, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Uczestnik, który nie złapie rakiety otrzymuje punkt karny. Wygrywa zawodnik, który w określonym czasie otrzymał najmniej punktów karnych.
7. Kilkuosobowe zastępy stoją w rzędach. W odległości 5-6 m. od linii startu, naprzeciw każdego rzędu leży rakieta. Na sygnał pierwsza osoba z każdego rzędu, skacząc na jednej nodze przesuwa przed sobą lotkę, trącąc ją stopą. Po obiegnięciu rakiety wraca na linię startu skacząc na drugiej nodze. Mijając linię, uprawnia następnego gracza do startu. Wygrywa zastęp, którego zawodnicy szybciej wykonają zadanie.
8. Pary uczestników stają na linii dzielącej boisko na dwie równe części. Chwyty lotkę między stopy, jeden z bawiących się wykonuje skok w przód obunóż i stara się wyrzucić lotkę możliwie najdalej. Z miejsca upadku lotki druga osoba z pary wykonuje to samo zadanie w przeciwnym kierunku. Zwycięża ta osoba, która szybciej wyrzuci lotkę za przeciwną linię końcową.

9. Dwa kilkusobowe zastępy stoją na boisku oddzielone linią środkową. Na każdej ze stron boiska rozrzucona jest jednakowa ilość lotek. Na sygnał, gracze starają się jak najszybciej przerzucić wszystkie lotki ze swojej strony boiska na stronę przeciwników. Wygrywa zespół, na którego polu, po określonym czasie, znajduje się mniejsza ilość lotek.
10. Zabawa jak wyżej, ale lotki przerzuca się rakieta ponad siatką. Nie wolno odbijać lotek znajdujących się w powietrzu.
11. Gracze w parach odbijają lotkę do siebie ustalonym sposobem. Jeden z uczestników w trakcie uderzenia pokazuje na palcach lewej ręki dowolną liczbę. Partner przed odbiciem musi głośno ją wymenić. Zabawa toczy się w określonym czasie, po czym następuje zmiana ról. Wygrywa zawodnik, który popełnił mniej błędów. Błędem jest złe odczytanie liczby lub złe odbicie lotki.
12. Dwa zastępy ustawione w rzędach po obu stronach siatki. Po odliczeniu, zawodnicy odbijają kolejno lotkę dowolnym sposobem na drugą stronę siatki i przebiegają, omijając prawy słupek na koniec przeciwnego rzędu. Osoba, która pierwsza popełni błąd (lotkę zagra w aut, w siatkę, nie odbierze lotki) wypada z gry i wykonuje 15 przysiadów. Drugi odpadający wykonuje np. 12 przysiadów itd. Jeżeli na boisku pozostaną dwie osoby, odbijają lotkę bez przebiegania na drugą stronę boiska. Wygrywa osoba, która utrzyma się w grze do końca.
13. Gra w parach przez siatkę. Każdy zespół trzyma się za ręce. Para, która odbije lotkę nieprawidłowo lub w trakcie przemieszczania rozłączy się - traci punkt. Zawodnicy z pary muszą odbijać lotkę na przemian.
14. Gra w parach przez siatkę. Każda para posiada tylko jedną raketę. Zawodnicy z pary muszą odbijać lotkę na przemian, przekazując po odbiciu raketę partnerowi. Para, która popełni błąd traci punkt.
15. Czterech graczy ustawionych w rogach boiska. Pozostali biegają swobodnie wewnątrz utworzonego prostokąta. Czterech graczy odbija lotkę góra do siebie. W dowolnym momencie każdy z nich ma prawo szybkim uderzeniem skierować lotkę w kierunku pozostałych uczestników zabawy. Gracz trafiony lotką odpada z gry. Gracze wewnątrz prostokąta, trzymaną rakieta osłaniają twarz przed lotką. Wygrywa zawodnik, który najdłużej utrzyma się w grze.

**Literatura:**

Polski Związek Badmintonu: Przepisy gry

Henryk Nawara: Badminton.

Czesław Sieniek: Sport całego życia. Metodyka nauczania.