

Как научить ребёнка играть в бадминтон



Fizinstruktor.ru

Предпочитая активный отдых на природе, многие берут с собой ракетки и волан. Игра в бадминтон отлично развивает координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость и прекрасно тренирует зрение! Очень здорово, если Вы и Ваши дети умеют играть в бадминтон! А если нет, то вот несколько советов по обучению детей этой игре.

Для начала нужно дать ребёнку в руки ракетку, чтобы он её подержал, привык к ней. Можно спросить у него, как бы он с ней обращался, как отбивал бы волан. Затем нужно продемонстрировать ему Вашу игру с кем-нибудь из друзей. Если ребёнок с интересом и восторгом наблюдает за вашим поединком, то, скорее всего, ему будет намного интереснее и проще учиться.

Пусть ребёнок попробует несколько раз отбить волан над собой. Конечно, с первого раза у него это вряд ли получится сделать. Поэтому Вы можете предложить ему в игровой форме подбрасывать над собой мячик и ловить его (например, вместе с Вами или кто больше раз поймает). Многие спросят «Что здесь сложного? Ведь каждый сможет это сделать!». А ведь для ребёнка это совсем непростое упражнение. А упражнение с мячом требовалось для того, чтобы малыш научился ловить несколько раз предметы большие, чем волан.

Теперь переходим обратно, с мячика на волан. Пусть ребёнок учится подкидывать волан примерно над собой и отбивать его несколько раз. В это время напоминайте ребёнку, как хорошо у него получалось ловить мячик и какой он молодец. Если ребёнок неправильно держит ракетку или не знает, как ей нужно отбивать волан, подскажите и покажите ему, отбейте волан его рукой (в том смысле, что нужно взять Вашей рукой его руку, в которой он держит ракетку, и направлять её в нужную сторону).

После этого научите ребёнка попадать воланом в цель, то есть кидать и отбивать его в нужном направлении в нужное место. Пусть целью станет куст или ствол дерева.

Поиграйте вместе с ребенком. Сначала Вам надо кидать волан как можно ближе к ребёнку, чтобы ему было просто его отбить, а затем нужно кидать волан в разные стороны, чтобы ребёнок отбивал его не стоя на одном месте, а бегал, прыгал, двигался.

Учтите, что если Вашему ребёнку не интересно слушать то, что Вы ему объясняете, если он не хочет заниматься – не заставляйте его!. Обратите внимание на другие виды спорта.

