**Вівторок 28. 04. 20**

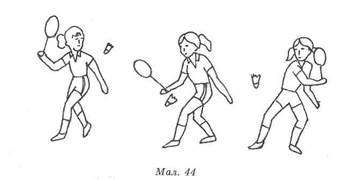
**Група П – 14**

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 66

*Модуль уроку:* *Бадмінтон*



Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче «навалюються» на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед.

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахиляють кистю руки назад (під кутом 30-45°) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу.

