

Spis treści:

Od Autorów, 5

1. KRÓTKA HISTORIA BADMINTONA, 7

1.1. Badminton na świecie, 7

1.2. Badminton w Polsce, 11

1.3. Badminton w AWF we Wrocławiu, 14

2. BADMINTON JAKO DYSCYPLINA SPORTU, 22

2.1. Definicja i koncepcja gry, 22

2.2. Charakterystyka gry, 23

3. BADMINTON JAKO GRA SZKOLNA, 27

4. SPRZĘT I WARUNKI GRY, 32

4.1. Rakiетка, 32

4.2. Lotka, 43

4.3. Boisko i siatka, 45

4.4. Ubiór badmintonisty, 47

5. PODSTAWOWE PRZEPISY I REGUŁY GRY, 48

5.1. Losowanie, 48

5.2. Punktacja, 49

5.3. Serw, 49

5.4. Porządek gry, 50

5.5. Błędy w grze, 51

5.6. Powtórzenie akcji, 52

5.7. Ciągłość gry, 52

5.8. Przerwy regulaminowe, 52

5.9. Wstrzymanie gry, 52

5.10. Badmintonowa etykieta, 53

6. TECHNIKA GRY, 56

6.1. Schemat metodyczny w nauczaniu techniki gry, 58

6.2. Podział elementów techniki gry, 59

6.3. Wybrane elementy techniki gry, 60

7. ZABAWY I GRY RUCHOWE, 101

7.1. Zabawa jako zjawisko kulturowe, 101

7.2. Gra ruchowa – ważny etap w rozwoju aktywności fizycznej człowieka, 102

7.3. Wskazówki metodyczne, 104

7.4. Zabawy i gry doskonalące umiejętności komunikowania się, 109

7.5. Zabawy i gry orientacyjne, 120

7.6. Zabawy i gry bieżne, 145

7.7. Zabawy skoczne i rzutne, 156

7.8. Zabawy i gry doskonalące umiejętność odbijania lotki, 161

Test wiedzy o grze, 169

Bibliografia, 175