

Temat: Badminton, kometka-sport i rekreacja.

Dzień dobry☺



Badminton to dyscyplina sportowa i z pewnością gra dla każdego. Mecz składa się z **setów** rozgrywanych po **21 punktów**. Celem gracza jest zdobycie punktu, czyli trafienie lotką w pole na połowie przeciwnika. **Badminton** często błędnie nazywany jest jako **kometka** choć są podobne. Badminton przede wszystkim jest sportem, a co więcej **dyscypliną olimpijską** na hali. **Kometka** zaś to **aktywność fizyczna uprawiana rekreacyjnie**. Korzysta się z tych samych raket i lotek, natomiast gra odbywa się na świeżym powietrzu.

Zasady badmintonu oraz kilka ciekawych informacji znajdziecie w filmie poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc>

Badminton/kometka korzyści dla Naszego zdrowia:

- **Rozwiniecie i wzmocnienie mięśnie-nóg**, ramion, brzucha i pleców to wszystko dzięki specyficznym ruchom, setki razy wykonywanym w ciągu meczu, czyli wypadom i szybkim sprintom. Co ciekawe, wyliczono, że badmintonista wykonuje dwa razy więcej ruchów niż tenisista! Średnio, w trakcie trzech setów, zawodnicy odbijają lotkę aż 400-500 razy!
- **Poprawicie refleks i koncentrację**-osoby często grające w tę grę to mistrzowie **spostrzegawczości**, nawyk błyskawicznego podejmowania decyzji. A to przydaje się już w prawie każdej dziedzinie życia.
- **Zwiększycie życiową pojemność płuc**-badminton świetnie wpłynie na stan Naszego narządu oddychania. Im **większa pojemność płuc**, tym więcej tlenu w organizmie. Im więcej tlenu tym macie więcej energii i żaden wysiłek nie jest Wam straszny!
- Godzina rozgrywki, w zależności od stopnia intensywności, pozwala spalić **od 340 do 480 kalorii!**

Ciekawostki:

- Badminton jest **najszybszym sportem świata**. Lotki szybują z największą prędkością. Rekord to **462 km/h**.
- Lotka do badmintonu zrobiona jest z **16 piór ze skrzydła gęsi**.
- Aktywność fizyczna podobna do dzisiejszego badmintonu była znana od wielu tysięcy lat prawie na wszystkich kontynentach. Na początku **lotkę odbijano nogami**.

Zadanie dla Was na dziś: jeśli macie możliwość, spróbujcie wykonać ćwiczenia z filmu (przypominam film to tylko pokaz, ćwiczymy wg własnych możliwości)

<https://www.youtube.com/watch?v=yrLiFpS-2wI>

Pozdrawiam M.P.