

### Základní (forhendové) držení rakety

- správné držení badmintonové rakety je základním předpokladem ke zvládnutí správné techniky všech úderů
- je třeba si jej osvojit od začátku správně, protože následné odvykání chybného držení je velmi obtížné

#### **zásady:**

- základem držení je palec a ukazovák (ukazovák je nejbližší krčku rakety, potom palec); tyto prsty spočívají na protilehlých bočních širších ploškách držadla (rukojeti) při postavení rakety její hlavou kolmo k zemi (nevidíme výplet) a na horní užší plošce držadla tak tvoří písmeno „V“
  - prostředník, prsteník a malík jsou volně rozloženy na držadle vedle sebe a obepínají rukojeť; její spodní konec trochu vyčnívá z ruky a končí přibližně se začátkem zápěstí
  - ukazovák je od těchto třech prstů mírně odtažen ve směru ke krčku rakety
  - do držení se nejlépe dostaneme, jako bychom někomu podávali ruku; hlava rakety je vlastně naší prodlouženou dlaní
  - držení rakety je uvolněné, pouze v okamžiku úderu do míčku dochází k jejímu pevnému sevření
- dalším typem držení je **držení bekhendové**, které používáme při odehrávání míčku na opačné straně těla (pro praváky na levé, pro leváky na pravé)

#### **zásady:**

- držení rakety je posunuto více nahoru (horní část držadla)
- plocha výpletu v tomto případě směřuje k očím; břicho palce leží celou plochou na horní širší plošce držadla a je nejbližší ke krčku rakety
- ostatní prsty obepínají rukojeť rakety



### Základní (střehové) postavení

- zhruba vprostřed kurtu; je vhodné zaujmout jej po zahrání každého úderu, protože umožňuje co nejrychlejší start do různých směrů směrem k následnému míči

#### **zásady:**

- nohy jsou mírně rozkročené (v šíři ramen) a mírně pokrčené v kolenou
- váha těla spočívá na předních částech chodidel (paty jsou odlehčeny, ale nestojíme jen na špičkách)
- trup je mírně předkloněn
- ruka s raketou je před tělem a v lokti mírně pokrčena (druhá také)
- hlava rakety směřuje mírně šikmo nahoru (k soupeři)
- držení rakety je uvolněné, špičky nohou směřují rovnoběžně k síti

