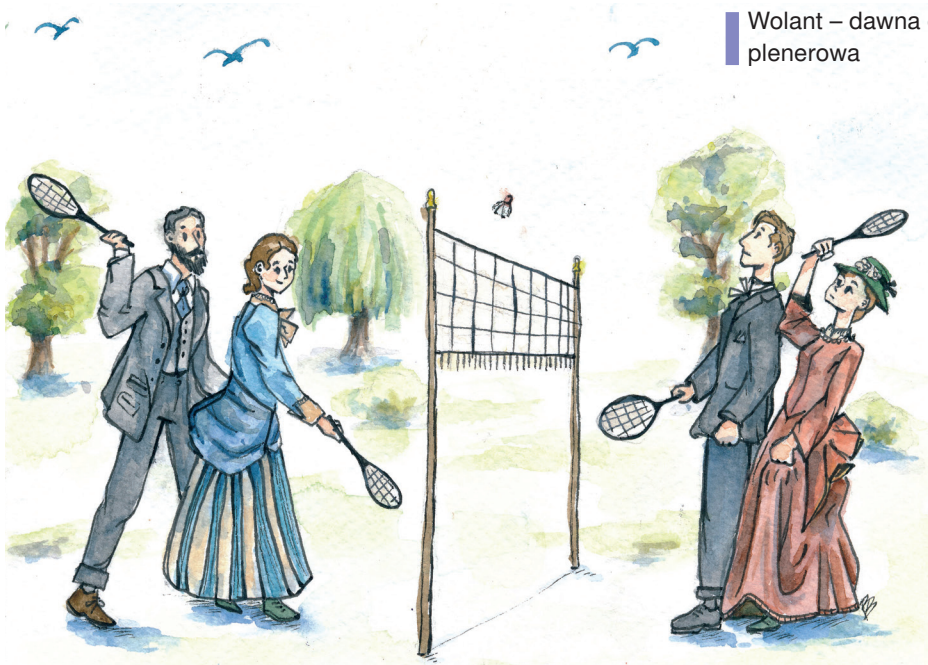


1.2. BADMINTON W POLSCE

Pierwszym odnalezionym śladem gry w Polsce jest obraz z 1733 r. namalowany przez Adama Manykiego, nadwornego malarza Augusta II, przedstawiający księcia Augusta Kazimierza Sułkowskiego trzymającego w rękach raketkę i lotkę (Lachman i Szalewicz, 1987). Pierwszy opis wolanta zamieścił w wydanej w roku 1831 książce *Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym, lub niektórych tylko prowincjach* Łukasz Gołębiowski (s. 34), pisząc: „[...] czem dla dzieci piłka, tem dla wyższych społeczeństw, dla dam wolant z korka dla lekkości wyrobiony, jedną stronę owalną mający, drugą gładką spłaszczoną, obszyty w skórę jerchową, galonkiem okrążony: równą jego powierzchnię zdobią jeszcze pióra dla większego polotu umieszczone”. W dalszej części wspomnianego opracowania znalazł się malowniczy opis gry: „Pochwycony wolant raz uderzony leci, wraca tysiackroć tę przestrzeń obiega, nowej coraz nabierając siły. Patrz jak nadobnie gdy piękna dziewczica gra ze swym lubym, jak wesołe jej oko śledząc lot owej strzały pierzastej, jeszcze ma czas i na kochanka spojrzeć mile: tu na bok uskoczy, tu się naprzód poddawa, to w tył odstąpi to ku niemu spieszy, by wolant podbiła, upaść mu nie pozwalając: jak pięknie jak rozlicznie maluje się postać w jej poruszeniach; radość w twarzy, uśmiech na ustach, przemówić nie śmie, pierś jej oddycha mocniej, żywszy rumieniec twarz jej obiega”.

Wolant pod postacią arii trafił nawet do sal koncertowych. W operze komicznej *Paziowie królowej Marysieńki* wystawionej w roku 1870 autor libretta Paweł Duniecki w utworze *Piosenka do wolanta* tak pisał o tej grze: „Gdy z raketką w ręce stanę na równinie wtedy we wszystkich żytach krew mi raźniej płynie, pierś ma radością



Wolant – dawna gra plenerowa

Rycina 3. Rakiety o różnym kształcie obręczy



Rycina 4. Rakiety przeznaczone dla dorosłych, dzieci i młodzieży



Ważną innowacją w budowie rakietek stało się skonstruowanie obręczy izometrycznej. Spłaszczenie górnej części rakiety umożliwia bardziej równomierne, a co za tym idzie – mocniejsze założenie na nią strun naciągu. Nieznaczna na pozór zmiana kształtu obręczy pozwoliła na istotne (o 1/3) zwiększenie powierzchni centrycznego uderzenia (*sweet spot*), które jest tym większe, im większa jest całkowita powierzchnia naciągu. Obliczono, że wspomniane pole w rakietskach o tradycyjnym kształcie, mierzące około 57 cm², zwiększa się w obręczach izometrycznych do około 84 cm².



Rycina 3. Chwyt forhendowy

- przesadnie „skrócone” trzymanie rakietki (dłoń ustawiona zbyt blisko trzonka, ten błąd może powodować pojawienie się bolesnego zaczerwienienia w okolicy nadgarstka);
- zbyt mocne (kurczowe) trzymanie rączki rakietki;
- zbyt słabe („miękkie”) trzymanie rączki rakietki;
- nadmierne rozluźnianie palców dłoni w momencie uderzania lotki.

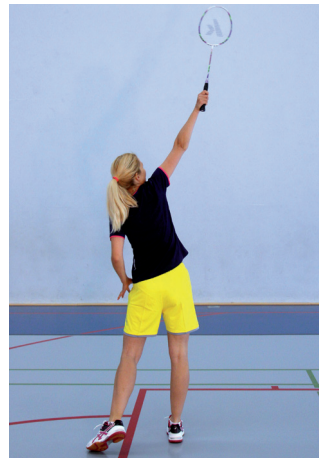
Chwyt bekhendowy

Dobrze wyszkoleni technicznie badmintoniści w trakcie wymiany odbić, zmuszeni przez przeciwnika do uderzenia lotki z lewej strony ciała, tuż przed odbiciem zmieniają chwyt forhendowy rakietki na trzymanie bekhendowe. Pozwala to graczowi decydującemu się np. na zastosowanie uderzenia bekhendowego górnego (jednego z trudniejszych technicznie elementów) na optymalne wykorzystanie mięśni nadgarstka. Podczas zmiany trzymanie forhendowego na bekhendowe gracz praworęczny przekręca rakiętkę w dłoni w prawą stronę. Po wykonaniu tej czynności kciuk jest ułożony na „górną”, a pozostałe palce na „dolną” płaszczyznę rączki.

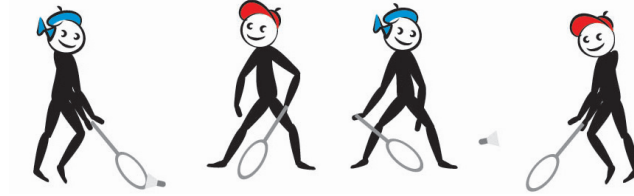
W chwycie bekhendowym podczas odbicia lotki kciuk pełni funkcję dźwigni, a pozostałe palce bezpośrednio przed zetknięciem się rakietki z lotką wykonują



Rycina 15. Bekhend górny



Wskazówka metodyczna: Zabawę utrudni zwiększenie odległości między ćwiczącymi, ułatwi – zwiększenie szerokości rozstawienia stóp obrońcy.



Szermierka

Ustawienie: Zabawa w parach. Każdy ma raketkę i 3 lotki.

Przebieg: Wykonując dowolne, szybkie ruchy ciała w przód, w tył, w bok itp., każdy uczeń stara się dotknąć końcem raketki stopy partnera. Osoba, której się to uda, sygnalizuje trafienie uniesieniem lewej ręki i podaje komendę „trafiony”. Przeciwnik oddaje zwycięzcy pojedynku lotkę. Zabawa trwa do chwili, aż któremuś z partnerów zabraknie lotek.

Wskazówka metodyczna: Zabawę można realizować także w zespołach 3-osobowych, wówczas jeden z ćwiczących pełni funkcję sędziego.

Modyfikacja: Uczniowie w parach starają się dotknąć cienia, które rzuca na podłogę sylwetka partnera.

Fotokomórka

Ustawienie: Zabawa w parach. Jeden z partnerów trzyma raketkę skierowaną obręczą w stronę współćwiczącego. Ten zgina ręce w stawach łokciowych pod kątem 90 stopni, prostuje dłonie i układa je równoległe do siebie w odległości około 10 cm (prostopadle do podłoża).

Przebieg: Uczeń z raketką w dowolnym momencie zaczyna szybko przesuwając ją pomiędzy dłońmi partnera z góry na dół i z dołu do góry. Zadaniem współćwiczącego jest przez szybkie zbliżenie dłoni do siebie zablokowanie ruchu partnera (chwycenie raketki).

Wskazówka metodyczna: W pierwszej części zabawy uczniowie mogą przesuwając swoje dłonie pomiędzy dłońmi partnera.

