



## 2015年度バドミントン教室

前期運動種目(全10回)

毎週水曜日 19時00～20時30分

5月開催 : 5月13 5月20 5月27  
6月開催 : 6月3 6月10 6月17 6月24  
7月開催 : 7月1 7月8 7月15

### 【教室の流れ】

準備体操 → 講師による班分け → 各レベル別の練習  
→ 清掃 → 整理体操 → 終了

初心 : バドミントンの基本を覚えよう！  
グリップの握り方・素振り・ホームポジションでの構え方



初級 : いろんなストロークや各種ショットを打てるようになろう！  
オーバー、アンダー、サイド、ドライブ、スマッシュ、etc



中級 : ストロークや各種ショットを相手に正確に打てるようになろう！  
ドライブ → ドロップ → スマッシュ → クリア → ヘアピン  
2人/組にて基礎打ち(各10分程度)  
☆最後にゲーム(1セット)