

κ **La posición básica:** el bádminton es un deporte rápido que requiere respuestas y reacciones rápidas. Por eso es necesario estar preparado, dispuesto a responder con la acción necesaria al golpe del adversario. El jugador deberá adoptar esta posición:

- ♦ Cabeza levantada, mirando al frente.
- ♦ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.
- ♦ Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- ♦ Piernas semiflexionadas.
- ♦ Pies separados algo más que los hombros.
- ♦ El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.



κ **La colocación en el campo**

En individuales, durante el juego, el jugador debe situarse en el centro de su terreno, sobre la línea central y a 1,5 m por detrás de la línea de servicio, ya que desde esta posición tendrá más oportunidades de defender todas las zonas de su campo de juego.

Tras cada acción, cada golpe, ha de volver rápidamente a colocarse en esa posición. En dobles se divide su terreno de juego, responsabilizándose cada jugador de su zona.

κ **Los desplazamientos**

Deben permitir llegar al punto de golpeo antes de que éste se produzca. Los continuos movimientos durante el juego, pasando de la posición básica a la defensiva, de ir a restar un golpe y volver a la colocación adecuada, requieren constantes desplazamientos, que en el bádminton serán cortos y muy rápidos, normalmente dando un solo paso —o doble paso— adelante, atrás o lateralmente, cubriendo así la mayor parte de la superficie de su campo de juego.

Los desplazamientos se suelen iniciar dando el primer paso con el pie del lado donde se va a golpear el volante, y si se tienen que dar dos pasos o más, los primeros serán cortos y veloces, y el último más largo, situándonos en el lugar adecuado para el golpeo.

En los desplazamientos hacia atrás se deberá evitar el golpe de revés. Los desplazamientos hacia delante y laterales se harán de modo que, en el momento de llegar al punto de golpeo, el pie del lado que empuña la raqueta esté adelantado. Los movimientos al lado izquierdo se iniciarán con el pie izquierdo pero después el pie derecho se sitúa por delante.

Se vuelve a la posición de espera con un doble paso hacia atrás o lateral, que nos situará nuevamente en el centro del campo.

