



Dzięki swojej łatwej dostępności - wystarczy dwie rakiety i lotka - amatorska odmiana badmintona czyli „kometka” jest bardzo popularna w Polsce już od lat 70. ubiegłego wieku. Gra polega na przebijaniu lotki nad siatką za pomocą raket i uprawiana jest zazwyczaj podczas letniego wypoczynku: na plaży, podwórku, łące i wszędzie tam gdzie jest trochę przestrzeni. Większość ludzi traktuje ten sport tylko jako „plażowy”, tymczasem już od roku 1992 badminton jest sportem olimpijskim. Na całym świecie toczony są regularne, profesjonalne rozgrywki. Badminton jest łatwym sportem, który poprawia ogólną wydolność organizmu oraz dobrze kształtuje dolne partie ciała.

Tak bardzo w ostatnim czasie zyskujący u nas popularność tenis ziemny w porównaniu z badmintonem wydaje się grą powolną i niesłychanie anemiczną. Okazuje się, że tenisista w ciągu meczu przebiega ok. 3,5 km, a osoba grająca w badmintonie dwa razy więcej. Jedna wymiana w tenisie to średnio 3,4 odbicia, w badmintonie - aż 13,5. A na koniec ciekawostka - mało kto wie, że rekord prędkości lotki wynosi 421 km/h. Tenisowe serwy wydają się być przy tym wykonywane w żółtym tempie.

Możecie to wszystko sprawdzić samodzielnie, przychodząc na zajęcia badmintona dla dorosłych. Dla osób, które nie mają własnego sprzętu zapewniamy rakiety i lotki. Zapraszamy!

---

### **Harmonogram zajęć:**

badminton dla dzieci - czwartki, godz. 18.00 - 19.30, Hala OSiR  
badminton dla dorosłych - środy, godz. 20.00 - 21.30, Hala OSiR

---

### **Instruktor:**

Marzena Szczypkowska, tel. 508256021