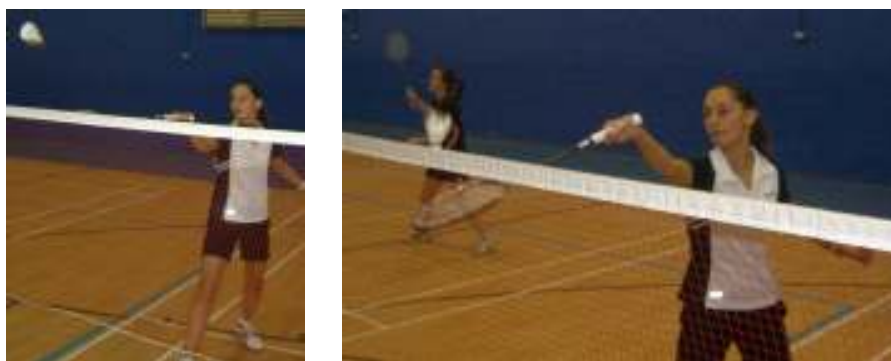


Nivell 'Rosa'

1. Cop amb efecte a la xarxa de dreta

Per a passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dos cops amb efecte a la xarxa amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.



- Preparació com a la fotografia: raqueta plana, amb les cordes assenyalat cap amunt, i amb la presa de dreta relaxada. Posició de fons ("lunge") amb la cama de la raqueta al davant i la mà contrària al darrere. Colze lleugerament flexionat.
- Moviment de fora cap endins.
- Punt de contacte amb la vora exterior de la raqueta.
- Posició d'inici amb els dits relaxats. Petit balanceig de la mà, tallar el volant i parar. L'acció ha de ser curta i ràpida, amb poc acompanyament del volant, gràcies als dits relaxats.
- Fer el fons ("lunge") al mateix temps que es colpeja el volant.

2. Cop amb efecte a la xarxa de revés

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dos cops amb efecte a la xarxa amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.

- Posició d'inici amb els artells mirant cap amunt, la raqueta plana i presa de revés. La presa ha de ser relaxada, flexionant i relaxant lleugerament el colze.



- Moviment de dintre cap enfora. Començar amb la posició de preparat com a la fotografia. Moure la raqueta lleugerament cap a dintre lleugerament, abans de moure-la cap enfora tallant el volant.



- Tallar el volant amb la vora exterior de la raqueta
- Rodolar lleugerament la raqueta entre els dits.
- Mantenir la raqueta alta, sense deixar que caigui, fent el moviment curt i ràpid.

3. Deixada de dreta amb revers

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dues d'aquestes deixades amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.

- Bona posició de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure's cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.
- Cal estar a punt per jugar creuat: l'acció de la raqueta és de tal manera que el o la jugadora contrària pugui pensar que es jugarà un cop creuat, per a continuació "raspallar" el volant per tal que vagi recte, mentre que la raqueta, sí que fa l'acció de moviment creuat.
- El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat.



4. Deixada tallada paral·lela al voltant del cap

Per a passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dues d'aquestes deixades amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.



- Bona postura de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure's cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.
- És molt important tenir una presa relaxada, per tal de poder "raspallar" el volant.
- L'acció és la mateixa que si s'anés a fer una esmaixada creuada, però just abans de colpejar el volant, i fent servir els dits que tenim relaxats, cal canviar la presa per tal de modificar l'angle de la raqueta i poder tallar el volant. L'acció de la raqueta és creuada, i just abans de colpejar, fem servir la mà per tallar.
- El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat.

(Qui faci servir la tècnica correcta per primer cop, tallaran el volant de costat cap enfora).

5. Cop tallat creuat de dreta

Per a passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dos d'aquests cops amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.

- Bona postura de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure's cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.



- És molt important tenir una presa relaxada, per tal de poder “raspallar” el volant.
- L’acció és la mateixa que si s’anés a fer una esmaixada paral·lela, però just abans de colpejar el volant, i fent servir els dits que tenim relaxats, cal canviar la presa per tal de modificar l’angle de la raqueta i poder tallar el volant. L’acció de la raqueta és recta, i just abans de colpejar, fem servir la mà per tallar i creuar el volant.
- El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat.



6. Deixada creuada al voltant del cap amb revers

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d’executar dues d’aquestes deixades amb bona tècnica, d’un total de 10 intents.



- Bona postura de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure’s cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.



- És molt important tenir una presa relaxada, per tal de poder “raspallar” el volant.
- L’acció és la mateixa que si s’anés a fer una esmaixada paral·lela, però just abans de colpejar el volant, i fent servir els dits que tenim relaxats, canviar la presa per tal de modificar l’angle de la raqueta i poder tallar el volant. L’acció de la raqueta és recta, i just abans de colpejar, fem servir la mà per tallar.
- El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat.

7. Esmaixada amb potència

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d’executar tres d’aquestes esmaixades amb bona tècnica, d’un total de 10 intents.



- Bona postura de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure’s cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.
- Cal assegurar-se que el pes està per darrere del volant, lleugerament a la cama del darrere. El cos pot estar una mica girat, però és important mantenir sempre els ulls i l’atenció cap endavant, cap al punt on es colpejarà. No és oportú girar-se de tal manera que es perdi la posició.
- Mentre s’està per darrere del volant, cal parar un instant, retenir tota la força per un moment i passar el pes al peu del darrere.
- L’acció del colpeig ha de ser molt ràpida, fent servir l’espatlla, l’avantbraç i el canell, per tal de colpejar el més fort possible. El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat. En el moment del contacte, a més, s’ha de moure cap endavant, transferint el pes del cos també en aquesta direcció mitjançant el cop.

8. Mats a la xarxa de dreta

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar tres mats a la xarxa de dreta amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.



- Presa de dreta. Estar preparat a la xarxa, amb el colze una mica flexionat i la raqueta alta (la vora de la raqueta senyalant cap amunt). Dits relaxats a la presa.
- Estirar-se endavant cap el volant, fent el cop amb el braç ben estirat.
- Fer servir només els dits i el canell per fer el mat, mirant que el balanceig de la mà sigui mínim. Cal controlar l'acompanyament del volant, que també ha de ser mínim.
- Si el volant està a prop de la xarxa, "raspallar-lo" de fora endins, fent servir els dits per no tocar la xarxa.

9. Mats a la xarxa de revés

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar tres mats a la xarxa de revés amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.



- Presa de polze de revés. Estar preparat a la xarxa, amb el colze una mica flexionat i la raqueta alta (la vora de la raqueta senyalant cap amunt). Dits relaxats a la presa.
- Estirar-se endavant cap el volant, fent el cop amb el braç ben estirat.
- Fer servir només el polze i el canell per fer el mat, mirant que el balanceig de la mà sigui mínim. Controlar l'acompanyament del volant, que també ha de ser mínim.
- Si el volant està a prop de la xarxa, "raspallar-lo" de fora endins, fent servir el polze per donar més força).

10. Cop tallat creuat amb rotació completa del cos

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar dos d'aquests cops amb bona tècnica, d'un total de 10 intents.



- La diferència entre aquest cop i l'exposat al punt 5 és el desplaçament i la rotació completa del cos, igual a la que es fa a l'esmaixada.
- Bona posició de partida: darrere del volant, amb la presa relaxada, colze de la mà de la raqueta alt, raqueta a prop del cap amb les cordes assenyalant cap avall. Moure's cap endavant, a la vegada que es colpeja el volant.
- És molt important tenir una presa relaxada, per tal de poder "raspallar" el volant.
- L'acció és la mateixa que si s'anés a fer una esmaixada creuada, rotant el cos per aconseguir més força, però just abans de colpejar el volant, i fent servir els dits que tenim relaxats, cal canviar la presa per tal de modificar l'angle de la raqueta i poder tallar el volant. L'acció de la raqueta és inicialment recta, i just abans de colpejar, fem servir la mà per tallar i creuar el volant enganyant al o la contrària.
- El contacte ha de ser en el punt més alt, amb el braç ben estirat.