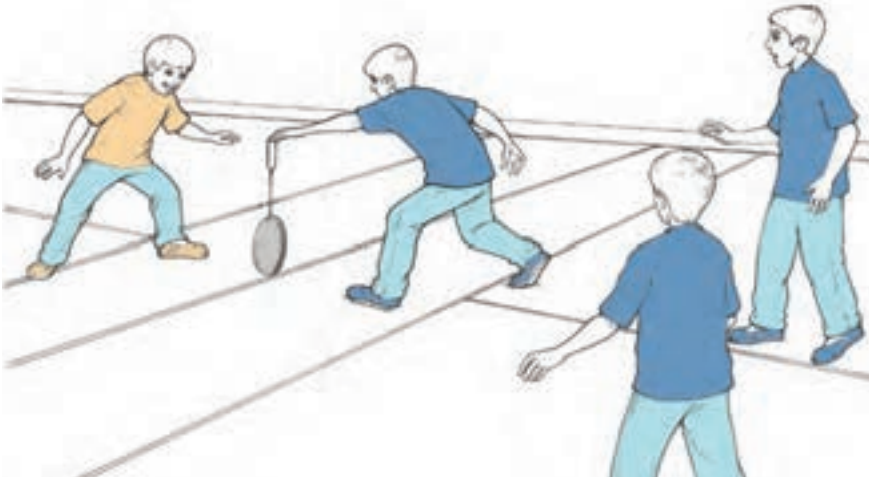
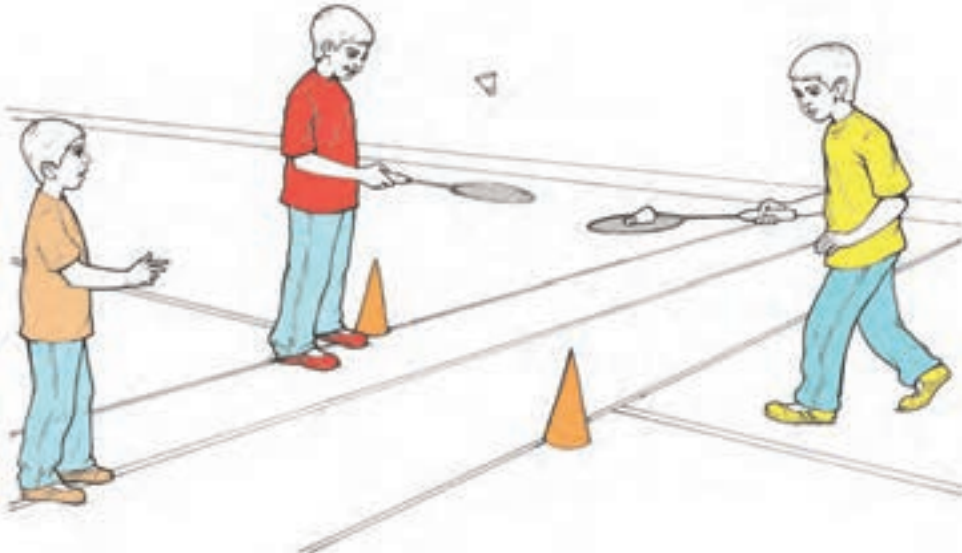


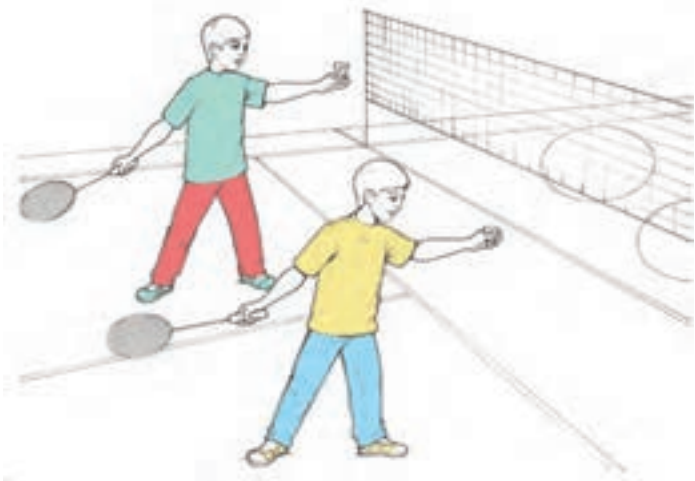
نام بازی	راکت رو بگیر
هدف	گرفتن راکت، بهبود عکس العمل، سرعت، چابکی
شایستگی‌های پایه	اطاعت از فرامین، دقت و هوشیاری، همکاری
امکانات و تجهیزات	راکت بدمینتون، گچ، محوطه بازی زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را در دو گروه مساوی و روبه‌روی هم در محوطه بازی مستقر کنید؛ به نحوی که راکت در اختیار نفر اول یکی از گروه‌ها قرار گیرد. با اعلام شروع بازی، نفرات اول گروه‌ها به سمت وسط زمین حرکت می‌کنند و روی خط کوتاه (short) روبه‌روی هم می‌ایستند. فردی که راکت در دست دارد، تلاش می‌کند راکت را در جهات مختلف (بالا، پایین، راست و چپ، عقب و جلو) حرکت دهد و بازیکن روبه‌رویی باید به سمت جهتی که راکت نشان می‌دهد، جابه‌جا شود تا اینکه بازیکن مالک راکت، راکت را روی خط میانی زمین قرار داده (صفحه راکت عمود بر زمین) و با قرار دادن انگشت بر روی دسته، راکت را کنترل کند؛ بازیکن روبه‌رو به محض دیدن این وضعیت، خود را برای گرفتن راکت آماده می‌کند و مالک راکت با رها کردن راکت به سمت او، به سمت هم‌گروهی‌های خود فرار می‌کند. نفر روبه‌رو، راکت را گرفته و او را تعقیب می‌کند، اگر قبل از رسیدن به انتهای زمین، بدن حریف را با راکت لمس کند، یک امتیاز کسب می‌کند؛ در غیر این صورت، یک امتیاز به نفع گروه مقابل ثبت خواهد شد. این بازی با تمام نفرات گروه تکرار می‌شود. سپس نقش گروه‌ها جابه‌جا می‌شود. برنده بازی گروهی است که در مجموع امتیاز بیشتری را کسب کند.
ملاحظات	در صورت وجود راکت به تعداد کافی، بازی را در گروه‌های کوچک و با استقرارهای متفاوت اجرا کنید.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان با یکدیگر به حفظ فاصله‌های مناسب در طول بازی توجه کنید. هنگام عبور از خطوط انتهایی به عدم برخورد دانش‌آموزان با هم‌گروهی‌های خود، توجه شود. دانش‌آموزان را به خودکنترلی و عواقب ناشی از عدم رعایت آن در طول بازی آگاه کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	برای ایجاد نشاط در بازی از دانش‌آموزان بخواهید در اجرای حرکات با راکت، از حرکات خلاقانه، موزون و ماهرانه برای جا گذاشتن بار روبه‌رو استفاده کنند. با دعوت دانش‌آموزان به تشویق هم‌گروهی‌های خود، روحیه جمعی را بالا ببرید. به‌منظور فراهم کردن فرصت برنده شدن برای همه دانش‌آموزان، بازی را با تغییر نفرات گروه‌ها در نوبت‌های دیگر تکرار کنید. 

نام بازی	توپ و سبد (فور هند)
هدف	توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با روی دست (فور هند)
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	۱ عدد راکت، ۳ عدد توپ بدمینتون و یک سبد یا قوطی به شعاع ۱۲ سانتی متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش آموزان را در گروه های کوچک در محوطه بازی (زمین بدمینتون) مستقر کنید. مقابل نفرات اول هر گروه سه توپ و یک قوطی یا سبد قرار دهید. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه توپ ها را یکی یکی از زمین برمی دارد و در حالی که توپ را مانند یکی از تصاویر زیر در دست گرفته، از ارتفاع نزدیک به سینه خود رها می کند تا در قوطی بیفتد. زمانی که هر سه توپ در سبد جا گرفت، راکتی را که در فاصله ۲ متری از سبد روی زمین قرار داده شده برمی دارد و خود را به خط میانی زمین می رساند و ضربه تاس فور هند را به شکل سایه زنی اجرا می کند. سپس با حرکت به عقب خود را به محل شروع حرکت می رساند و ضربه آندر هند را نشان می دهد. سپس راکت را در محل مشخص قرار داده، با لمس دست نفر بعدی به انتهای صف می رود. حرکت با تمام نفرات تکرار می شود. گروه ها متناسب با زمان اتمام فعالیت به ترتیب، امتیاز کسب می کنند. بازی چندین نوبت تکرار می شود و گروهی که در مجموع بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده بازی است.
ملاحظات	توپ در دست مخالف راکت و پای مخالف راکت در جلو قرار دارد. (تصاویر زیر) قوطی یا سبد، جلوی پای موافق راکت قرار دارد. تا زمانی که هر سه توپ در سبد جا بگیرد، بازیکن به تلاش خود ادامه خواهد داد. بعد از حرکت نفر جلویی به سمت راکت، نفر بعدی مجاز است سبد را خالی کند و آماده حرکت شود.
توصیه های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد دانش آموزان با یکدیگر از استقرارهای مناسب استفاده کنید.
توصیه های آموزشی و تربیتی	به دانش آموزان فرصت دهید تا در اصلاح حرکت به دوستان خود کمک کنند و به این ترتیب، روحیه کار گروهی و همیاری را در ایشان تقویت کنید. بر نحوه صحیح گرفتن توپ، ایستادن و رها کردن توپ در این بازی تأکید کنید. به تفاوت های فردی دانش آموزان (راست دست و چپ دست) توجه کنید.
شکل بازی	

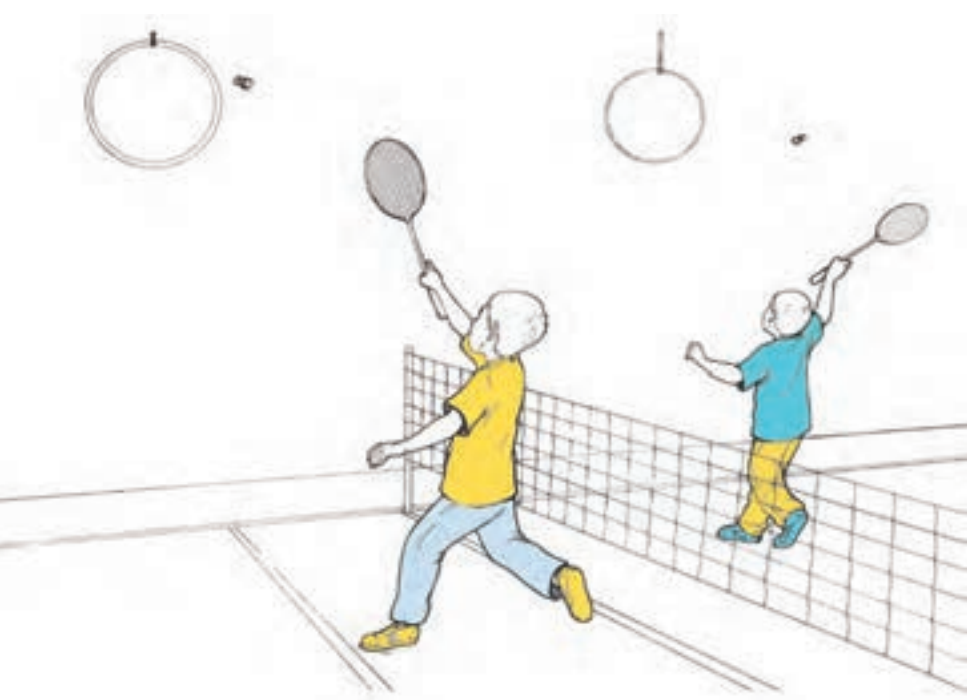
نام بازی	توپ و سبد (بک هند)
هدف	توانایی گرفتن توپ و هماهنگی رها کردن آن برای سرویس با پشت دست (بک هند)
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	حداقل ۱ عدد راکت، ۳ عدد توپ بدمینتون و یک قوطی به شعاع ۱۳ سانتی‌متر برای هر گروه، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک در محوطه بازی (زمین بدمینتون) مستقر کنید. مقابل پای نفرات اول هر گروه سه توپ و یک قوطی یا سبد قرار می‌گیرد. با اعلام شروع بازی، نفر اول هر گروه توپ‌ها را یکی یکی از زمین برمی‌دارد و مانند تصویر زیر توپ را در دست می‌گیرد و آنها را از ارتفاع نزدیک به سینه رها می‌کند تا در قوطی بیفتد. پس از جا گرفتن هر سه توپ در قوطی، با رساندن خود به محل تعیین شده، راکت را از روی زمین برمی‌دارد و با پای پهلوی (پا بکس) به صورت رفت و برگشت به سمت گوشه‌های راست و چپ حرکت می‌کند؛ سپس راکت را روی زمین قرار داده به سمت اعضای گروه خود برمی‌گردد. بازی تا آخرین نفر تکرار می‌شود. گروه‌ها متناسب با زمان اتمام فعالیت به ترتیب امتیاز کسب می‌کنند. بعد از چندین نوبت تکرار بازی، گروهی که در مجموع بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده بازی است.
ملاحظات	 نحوه صحیح گرفتن توپ مانند تصویر روبه‌رو است و پای موافق راکت جلو قرار دارد.
توصیه‌های ایمنی	به دانش‌آموزان تأکید کنید راکت را بر روی زمین پرتاب نکنند. برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان در حین حرکت از استقرارهای مناسب با حفظ فاصله کافی استفاده کنید.
توصیه‌های تربیتی	به دانش‌آموزان فرصت دهید تا در نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و ارتفاع مناسب دست (روبه‌روی سینه) برای رها کردن توپ به دوستان خود کمک کنند و به این ترتیب روحیه کار گروهی و همیاری را در ایشان تقویت کنید. در این بازی توجه دانش‌آموزان را بر دقت و اهمیت گرفتن صحیح توپ و نحوه صحیح ایستادن به دور از عجله معطوف کنید. به نحوه گرفتن توپ و قرار دادن پاهای دانش‌آموزان راست دست و چپ دست توجه کنید. در صورت موجود نبودن توپ و سبد به تعداد کافی، به جای تأکید بر وسایل و تجهیزات با استفاده از سایر اشیای مشابه، فرصت تمرین و یادگیری ارتفاع مناسب دست، نحوه گرفتن توپ و ایستادن صحیح را فراهم کنید.
شکل بازی	

نام بازی	راکت و بادکنک
هدف	زدن بادکنک از زیر با روی دست و پشت دست (فور هند و بک هند)
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت، بادکنک، مانع، سبد یا حلقه هولاهوپ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش آموزان را در گروه های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. در کنار هر گروه دو سبد یا حلقه هولاهوپ قرار دهید و یکی از سبدها را با بادکنک پر کنید. با اعلام شروع بازی نفر اول هر گروه بادکنکی را از سبد برمی دارد و در حالیکه با روی راکت به بادکنک ضربه می زند، مسیر تعیین شده را طی می کند و پس از دور زدن مانع به طرف گروه خود برمی گردد و بادکنک را به سبد خالی منتقل می کند، راکت و بادکنک را در اختیار نفر بعد گروه خود قرار می دهد تا او بازی را ادامه دهد. برنده، گروهی است که در مدت زمان کوتاه تری بتواند همه بادکنک ها را در سبدها جابه جا کند. سپس بازی را با ضربه پشت دست (بک هند) اجرا کنید و بعد از تسلط دانش آموزان، بازی با ضربات متوالی فور هند و بک هند تکرار شود.
ملاحظات	از دانش آموزان بخواهید برای ضربه زدن به بادکنک از مفصل میچ خود استفاده کنند.
توصیه های ایمنی	در هنگام انتقال راکت، برای جلوگیری از آسیب دیدن دانش آموزان و راکت نکات ایمنی را یادآوری کنید. به منظور جلوگیری از برخورد دانش آموزان در حین حرکت از استقرارهای مناسب با حفظ فاصله کافی استفاده کنید.
توصیه های آموزشی و تربیتی	در صورت وجود امکانات کافی با کوچک تر کردن گروه ها و تغییر استقرار، تعداد بیشتری از دانش آموزان را در طول بازی فعال کنید. برای تسلط بیشتر در هماهنگی چشم و دست، بازی را بدون راکت و با ضربه دست انجام دهید. برای کنترل راحت تر بادکنک ها، داخل آنها تکه های کوچک اسفنج قرار دهید. در نوبت های بعد، بازی را با توپ اسفنجی و بدمینتون اجرا کنید. با ترغیب دانش آموزان به تشویق هم گروهی های خود، روحیه کار گروهی و شادی و نشاط را در کلاس تقویت کنید.
شکل بازی	

نام بازی	ضربه هوایی
هدف	ضربه از زیر دست با روی راکت به بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار جمعی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت و توپ بدمیتون، زمین بدمیتون با مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در انتهای زمین مستقر کنید. نفرات اول هر گروه راکت و توپ در دست دارند و با اعلام شروع بازی، در حالی که توپ بدمیتون را روی راکت حمل می‌کنند، خود را به محل تعیین شده (خط شورت) می‌رسانند و با روی دست (فور هند) از پایین به توپ ضربه می‌زنند. تعداد ضربه‌ها توسط گروه شمارش می‌شود. به محض افتادن توپ، بازیکن مسیر را با حمل توپ روی راکت برمی‌گردد و توپ و راکت را در اختیار نفر بعد قرار می‌دهد تا او بازی را ادامه دهد. برنده بازی گروهی است که نفرات آن در مجموع تعداد ضربه بیشتری زده باشند.
ملاحظات	ارتفاع توپ پس از ضربه به حداقل دو متر برسد. از دانش‌آموزان بخواهید برای ضربه زدن به توپ از مفصل مچ دست خود استفاده کنند.
توصیه‌های ایمنی	برای جلوگیری از آسیب دیدن دانش‌آموزان و پرت کردن راکت، از دانش‌آموزان بخواهید بعد از اتمام کار خود، راکت را روی زمین و در محل تعیین شده قرار دهند. به منظور جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان فاصله‌های جانبی را رعایت کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	در صورت وجود امکانات کافی با کوچک‌تر کردن گروه‌ها و تغییر استقرار، ضمن استفاده از تمام راکت‌های موجود، تعداد بیشتری از دانش‌آموزان را در طول بازی فعال نگه دارید. از دانش‌آموزان بخواهید با اصلاح حرکت دوستان خود در طول بازی همدیگر را یاری کنند. قبل از بازی با فراهم آوردن فرصت تمرینی کافی، مهارت و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان را تقویت کنید.
شکل بازی	

نام بازی	سرویس فورهند
هدف	زدن سرویس کوتاه با روی دست (فورهند)
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، روحیه کار گروهی، مسئولیت‌پذیری و قانونمندی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقه هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	داشتن آموزان را در گروه‌های مساوی در یک نیمه زمین بازی مستقر کنید و در نیمه دیگر زمین چندین محل فرود توپ را با قرار دادن حلقه‌های هولاهوپ و یا رسم دایره مشخص کنید. با اعلام شروع بازی، نفرات اول از هر گروه پشت خط کوتاه (short) که از قبل مشخص شده است قرار می‌گیرند و با گرفتن صحیح توپ (مانند تصویر) با روی دست (فورهند) سرویس می‌زنند به طوری که توپ از روی تور یا مانع عبور کرده و در زمین مقابل (قانونی) فرود آید. پنج بار سرویس تکرار می‌شود. هر بار که توپ از تور رد شده و در زمین مقابل فرود آید، یک امتیاز و اگر توپ داخل حلقه‌ها یا دایره‌های رسم شده فرود آید، پنج امتیاز برای گروه محسوب خواهد شد و در غیر این صورت امتیازی برای گروه محسوب نخواهد شد. بعد از آخرین سرویس بازیکن توپ‌ها را از زمین مقابل جمع‌آوری کرده و به نفر بعدی تحویل می‌دهد. بازی با همه افراد گروه ادامه می‌یابد و برنده گروهی خواهد بود که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کرده است.
ملاحظات	بر نحوه صحیح گرفتن توپ و راکت توسط دانش‌آموزان تأکید کنید. (شکل زیر) مسیر حرکت توپ در سرویس به شکل اریب (راست به راست و چپ به چپ زمین مقابل) است. (شکل زیر)
توصیه‌های ایمنی	به منظور حفظ نظم و جلوگیری از برخورد، مسیر حرکت ورود به زمین مقابل برای جمع‌آوری توپ‌ها و رساندن به نفرات بعد را بیرون از زمین بازی مشخص کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی برای تسلط بیشتر دانش‌آموزان در عبور دادن توپ از روی تور، بازی راکت و بادکنک با راکت بدمینتون و ضربه فورهند را انجام دهید. (شرح بازی در کتاب ضمیمه پایه چهارم) قبل از شروع بازی محل و نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و جهت حرکت توپ را آموزش دهید. به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان راست دست و چپ دست در انتخاب زمین هنگام سرویس توجه کنید. با تکرار بازی فرصت سرویس از هر دو نیمه زمین را برای دانش‌آموزان فراهم آورید. مسئولیت شمارش امتیازات بر عهده دانش‌آموزان باشد. با افزایش تعداد حلقه‌های هولاهوپ، انگیزه دانش‌آموزان و هیجان بازی را بیشتر کنید.
شکل بازی	

نام بازی	سرویس بک هند
هدف	زدن سرویس کوتاه با پشت دست (بک هند)
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، روحیه کار گروهی، قانونمندی و اعتماد به نفس
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، حلقه هولاهوپ به قطر یک متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش‌آموزان را در گروه‌های مساوی در یک نیمه زمین بازی مستقر کنید و در نیمه دیگر زمین چندین محل فرود توپ را با قرار دادن حلقه‌های هولاهوپ و یا رسم دایره مشخص کنید. با اعلام شروع بازی، نفرات اول از هر گروه پشت خط کوتاه (short) که از قبل مشخص شده است، قرار می‌گیرند و با گرفتن صحیح توپ (مانند تصویر) با پشت دست (بک هند) سرویس می‌زنند؛ به طوری که توپ از روی تور یا مانع عبور کرده و در زمین مقابل (قانونی) فرود آید. پنج بار سرویس تکرار می‌شود. هر بار که توپ از تور رد شده و در زمین مقابل فرود آید، یک امتیاز و اگر توپ داخل حلقه‌ها یا دایره‌های رسم شده فرود آید، پنج امتیاز برای گروه محسوب خواهد شد و در غیراین صورت، امتیازی برای گروه محسوب نخواهد شد. بعد از آخرین سرویس، بازیکن توپ‌ها را از زمین مقابل جمع‌آوری کرده و به نفر بعد تحویل می‌دهد. بازی با همه افراد گروه ادامه می‌یابد و برنده گروهی خواهد بود که در مجموع امتیاز بیشتری کسب کرده است.
ملاحظات	گرفتن صحیح توپ و راکت را به دانش‌آموزان تأکید کنید (شکل زیر). مسیر حرکت توپ در سرویس به شکل اریب (راست به راست و چپ به چپ زمین مقابل) است (شکل زیر).
توصیه‌های ایمنی	به منظور حفظ نظم و جلوگیری از برخورد، مسیر حرکت ورود به زمین مقابل برای جمع‌آوری توپ‌ها و رساندن به نفرات بعد را بیرون از زمین بازی مشخص کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	قبل از شروع بازی برای تسلط بیشتر دانش‌آموزان در عبور دادن توپ از روی تور، بازی راکت و بادکنک با راکت بدمینتون و ضربه بک هند را انجام دهید. (شرح بازی در کتاب ضمیمه پایه چهارم آمده است) قبل از شروع بازی، محل و نحوه صحیح ایستادن، گرفتن توپ و جهت حرکت توپ را آموزش دهید. به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان راست دست و چپ دست در انتخاب زمین هنگام سرویس توجه کنید. با تکرار بازی فرصت سرویس از هر دو نیمه زمین برای دانش‌آموزان را فراهم آورید. مسئولیت شمارش امتیازات را برعهده دانش‌آموزان بگذارید. با افزایش تعداد حلقه‌های هولاهوپ، انگیزه دانش‌آموزان و هیجان بازی را بیشتر کنید.
شکل بازی	

نام بازی	هدف زنی
هدف	پرتاب توپ بدمینتون از عقب و بالای سر
شایستگی های پایه	دقت و هوشیاری، تقویت روحیه کار گروهی، مسئولیت پذیری
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، گچ، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۶×۱۰
شرح بازی	دانش آموزان را در دو گروه مساوی به فاصله ۲ متر از دیوار پشت خط مستقر کنید. بر روی دیوار، مقابل هر گروه، دایره ای به شعاع پنجاه سانتی متر در ارتفاع ۲/۵ متر از زمین رسم کنید. با اعلام شروع بازی نفرات اول ۵ بار توپ را از بالای سر به طرف دایره پرتاب می کنند و برخورد توپ به هدف یک امتیاز برای گروه محاسبه می شود. بعد از پنجمین پرتاب، بازی با نفرات بعد تکرار می شود. برنده بازی گروهی است که زودتر از بقیه گروه ها به امتیاز تعیین شده توسط معلم دست پیدا کند. بعد از اجرای این بازی، هر گروه را با یک توپ، در دو دسته مساوی روبه روی هم و پشت تور، روی خطوط short زمین بدمینتون مستقر کنید. با اعلام شروع بازی، مالک توپ تلاش می کند توپ بدمینتون را برای یار روبه رویی خود پرتاب (از عقب و بالای سر) کند و به انتهای صف خود برود. بازی به همین ترتیب ادامه می یابد و گروهی که نفرات آن سریع تر به استقرار اول خود برگردد، برنده است.
ملاحظات	در هنگام قرار گرفتن پشت خط و پرتاب توپ بر وضعیت صحیح بدن توجه کنید (پای مخالف دست پرتاب و دست مخالف پرتاب در جلوی بدن قرار دارد و قبل از پرتاب، دست از آرنج خم شده و در هنگام پرتاب کاملاً باز می شود).
توصیه های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد، توپ های پرتاب شده توسط پرتاب کننده جمع آوری و در محل مشخص قرار گیرد. مسیر بازگشت به گروه مشخص شود.
توصیه های آموزشی و تربیتی	از دانش آموزان بخواهید با توجه به وضعیت بدن دوستان خود در هنگام پرتاب، همدیگر را راهنمایی کنند. فاصله پرتاب را با توجه به توانایی دانش آموزان تغییر دهید.
شکل بازی	

نام بازی	رالی با راکت
هدف	زدن ضربه فورهند از بالای سر
شایستگی‌های پایه	دقت و هوشیاری، تلاش و پشتکار و تقویت روحیه کار گروهی
تجهیزات	دو عدد راکت، توپ و تور بدمینتون یا کش به ارتفاع ۱/۵ متر، زمین بدمینتون یا مستطیلی با حداقل ابعاد ۱۰×۶
شرح بازی	دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید و هر گروه را در دو دسته مساوی روبه‌روی هم، روی خطوط انتهایی زمین بازی مستقر کنید. برای شروع بازی نفرات اول روی خط کوتاه و روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و مالک توپ بازی را با ضربه سرویس فورهند آغاز می‌کند. نفر روبه‌رویی با ضربه فورهند بالای سر، سرویس را پاسخ می‌دهد و بازی به شکل رالی ادامه می‌یابد و سرگروه‌ها تعداد رالی را می‌شمارند. به محض قطع رالی دو نفر بعد جایگزین می‌شوند و بازی به همین ترتیب تا آخرین نفرات ادامه پیدا می‌کند. برنده بازی گروهی است که تعداد رالی بیشتری را انجام داده باشند.
ملاحظات	در صورت نیاز قبل از این بازی، ضربه سرویس فورهند و متوقف کردن توپ با راکت بدون ضربه را اجرا کنید. قبل از بازی فرصت تمرین کافی فراهم آورید. با پیشرفت دانش‌آموزان و طولانی شدن رالی‌ها، نحوه امتیازدهی را تغییر دهید به عنوان نمونه، با تعیین حد نصاب تعداد رالی (۵۰) فرصت تکرار بیشتر حرکت را فراهم آورید.
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصله‌های جانبی دانش‌آموزان از برخورد راکت با آنها جلوگیری کنید.
توصیه‌های آموزشی و تربیتی	در صورت امکان بازی را دو نفره اجرا کنید. در صورت عدم وجود راکت و توپ بدمینتون از بادکنک و راکت‌های پلاستیکی یا مستعملی که بازسازی شده، استفاده کنید.
شکل بازی	