

## Οι βασικές λαβές της Αντιπέρσισης (Badminton)

**Forehand λαβή:** Για τα χτυπήματα που γίνονται πάνω από το κεφάλι και από τη δεξιά μεριά του σώματος (για τους δεξιόχειρες).

Περιγραφή της λαβής: Όλα τα δάχτυλα ενώνουν εκτός από τον δείκτη.



**Backhand λαβή:** Για τα χτυπήματα που γίνονται από την αριστερή μεριά του σώματος, (για τους δεξιόχειρες)

Περιγραφή λαβής: Όλα τα δάχτυλα ενώνουν εκτός από τον αντίχειρα.

