



ПРОЕКТ „БАДМИНТОН БЕЗ ГРАНИЦИ“ ЕЛЕКТРОННО РЪКОВОДСТВО „БАДМИНТОН ЗА ПРИЯТЕЛИ“

*Ръководство за начална подготовка по бадминтон и
запознаване с историята на спорта в България*

Ръководството е разработено в рамките на проект „Бадминтон без граници“, с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 и е предназначено за деца, ученици, учители, родители и треньори от България и от българската общност в чужбина.

Мненията и/или заключенията, изразени в материала, не представляват официално становище на Столична община.



Съдържание

Съдържание	2
Въведение	4
Предназначение на ръководството	4
Цели.....	4
БАДМИНТОН ЗА НАЧИНАЕЩИ	5
1. Какво е бадминтон?	5
1.1. Какво представлява спортът.....	5
1.2. Кратка история.....	5
1.3. Основни характеристики на играта.....	6
2. Необходима екипировка	7
2.1. Ракета.....	7
2.2. Перце.....	8
2.3. Обувки и спортно облекло.....	8
3. Бадминтонното игрище	9
3.1. Основни елементи.....	9
3.2. Линии и зони	9
3.3. Мрежа.....	10
4. Основни правила.....	11
4.1. Цел на играта	11
4.2. Начин на отбелязване на точки	11
4.3. Сервис	11
4.4. Основни нарушения	12
4.5. Игра на единично и двойки	12
4.6. Лет (Let).....	13
5. Основни техники и удари	13
5.1. Правилен захват на ракетата	13
5.2. Форхенд.....	14
5.3. Бекхенд.....	14
5.4. Сервис	14
5.5. Клиър (Clear)	15
5.6. Дроп (Drop)	15
5.7. Смач (Smash).....	15
5.8. Драйв (Drive)	15



5.9. Мрежова игра	16
6. Основни упражнения за начинаещи	16
6.1. Загрявка.....	16
6.2. Упражнения за координация.....	17
6.3. Работа с ракета и перце.....	17
6.4. Движение по игрището	18
6.5. Упражнения за контрол на перцето	18
БАДМИНТОНЪТ В БЪЛГАРИЯ	20
1. История и развитие на бадминтона в България	20
1.1. Развитие на спорта у нас.....	20
1.2. Значими моменти	21
1.3. Ролята на българските спортни организации	21
2. Български успехи в бадминтона	22
2.1. Международни успехи	22
2.2. Европейски и световни първенства.....	23
2.3. Олимпийски участия.....	23
2.4. Значими постижения на български състезатели.....	24
2.5. Кратки моменти от най-вълнуващите мачове	25
Първият финал (23–24 декември 1967 г., Пловдив)	25
Сидни 2000 — изненадата на Олимпийските игри	25
София 1998 — изпитание дори за олимпийския шампион	26
Баку 2015 — единственото злато	26
Истанбул 2026 — историческа титла	26
3. Български бадминтон звезди	26
4. Бадминтонът като спорт за всички.....	27
4.1. Активен начин на живот	27
4.2. Спорт и социално взаимодействие	27
4.3. Работа в екип	28
4.4. Приятелство и взаимна подкрепа	28
4.5. Възможности за участие на деца с различни потребности.....	28
5. Бадминтонът – мост между децата	28
ВИДЕО БИБЛИОТЕКА	30
РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ	33



Въведение

Предназначение на ръководството

„Бадминтон за приятели“ е учебно-методическо ръководство, разработено по проект „Бадминтон без граници“, с финансовата подкрепа на Столична община – Програма „Европа“ 2026. То е предназначено за деца, ученици, учители, родители и треньори, които желаят да се запознаят по-задълбочено с бадминтона — с неговите правила, техника и екипировка, както и с историята и постиженията на спорта в България.

Ръководството е организирано в две части и приложение с видео библиотека. Част I представя систематизирано знанията и уменията, необходими за начална и по-задълбочена подготовка по бадминтон. Част II проследява развитието на спорта в България — от неговото зараждане до съвременните международни успехи на българските състезатели. Всяка от техниките и упражненията в Част I е придружена от указание за демонстрационно видео, достъпно чрез QR код в приложението „Видео библиотека“.

Видеоматериалите към ръководството включват кратко представяне на проекта от треньора (Видео 1), демонстрации на екипировка, захват, основни удари и упражнения за начинаещи.

Цели

- Представяне на бадминтона по достъпен, последователен и подробен начин за деца с различна степен на подготовка.
- Насърчаване на редовна физическа активност чрез практически, лесни за прилагане упражнения.
- Изграждане на солидна теоретична основа — правила, техника и терминология — необходима за самостоятелно и треньорско ползване на ръководството.
- Запознаване с историята и постиженията на българския бадминтон.
- Изграждане на връзка между деца от България и българската общност в чужбина чрез общ спортен опит.



ЧАСТ I

БАДМИНТОН ЗА НАЧИНАЕЩИ

1. Какво е бадминтон?

1.1. Какво представлява спортът

Бадминтонът е ракетен спорт, в който двама играчи (сингъл) или два отбора по двама играчи (двойки) си разменят перце над мрежа, разположена в средата на игрището. Целта е перцето да падне в границите на противниковото поле или противникът да не успее да го върне правилно в рамките на правилата на играта.

Спортът се практикува основно на закрито, тъй като перцето е леко и силно чувствително към въздушни течения, но при подходящи условия — липса на вятър — може да се играе и на открито, включително в паркове, дворове и на плажа, което го прави изключително подходящ за свободно време и за занимания сред различни възрастови групи.

За практикуване на открито при по-силен вятър Световната федерация по бадминтон (BWF) разработва специален вариант на спорта — Air Badminton (AirBadminton). Той се играе със специална, по-тежка и по-устойчива на вятър совалка (AirShuttle), съвместима със стандартните ракети, на игрище без мрежова „мъртва зона“ и без класическа мрежова игра, на твърда настилка, трева или пясък. Air Badminton може да се играе на сингъл, двойки и тройки (формат, характерен само за тази разновидност) и е замислен да направи бадминтона по-достъпен извън залата.

За разлика от повечето ракетни спортове, при бадминтона няма отскок на перцето от игрището — всяко разиграване завършва в момента, в който перцето докосне пода. Това налага по-бърза реакция, постоянна готовност за движение и добре развита издръжливост, наред с точност и тактическо мислене.

1.2. Кратка история

Съвременният бадминтон се развива от по-стари игри с перце и ракета, сред които „battledore and shuttlecock“. През XIX век британски военнотруженици в Индия развиват варианти на играта, свързани с т.нар. „Poona“ или „PoonaH“. Играта постепенно се пренася и популяризира във Великобритания, където получава името „бадминтон“



във връзка с Badminton House в Глостършър. Историческите сведения показват, че развитието на спорта е постепенен процес, а не резултат от един-единствен момент или създател.

През 1870-те години се появяват различни писмени правила и варианти на играта. През 1893 г. представители на девет английски клуба основават Badminton Association и приемат общи правила, което е важна стъпка към стандартизирането на спорта.

На 5 юли 1934 г. в Лондон е основана International Badminton Federation (IBF), днес Badminton World Federation (BWF), от девет национални организации – Канада, Дания, Англия, Франция, Ирландия, Нидерландия, Нова Зеландия, Шотландия и Уелс. Организацията поема международното управление и развитие на спорта.

Международните отборни първенства се развиват постепенно през XX век. През 1948–1949 г. се провежда първото издание на Thomas Cup – световното отборно първенство за мъже, носещо името на сър Джордж Томас. През 1956–1957 г. е проведено първото издание на Uber Cup – световното отборно първенство за жени, а през 1989 г. се провежда първото издание на Sudirman Cup – световното отборно първенство за смесени състави.

Първото официално Световно първенство по бадминтон се провежда през 1977 г. Бадминтонът дебютира като официален олимпийски спорт на Игрите в Барселона през 1992 г. с дисциплините мъже и жени единично и двойки. От Олимпийските игри в Атланта през 1996 г. в програмата е включена и смесената двойка.

През втората половина на XX век и началото на XXI век азиатските държави се утвърждават като водеща сила в международния бадминтон. Сред най-успешните страни са Китай, Индонезия, Република Корея и Малайзия.

1.3. Основни характеристики на играта

- Играе се на закрито игрище с правоъгълна форма, разделено на две равни половини от мрежа.
- Използва се перце (совалка), а не топка, което налага специфична техника на удар и различна аеродинамика на полета.
- Може да се играе индивидуално (сингъл) или по двойки (мъже, жени или смесени двойки).



- Бадминтонът е изключително бърз ракетен спорт. При състезателна игра скоростта на перцето при мощен смач може да бъде много висока, което изисква бърза реакция, добра позиция и прецизна техника.
- Точкуването е бързо и динамично, а разиграванията могат да продължат от няколко секунди до над минута, при висока физическа интензивност.
- Играта изисква съчетание от аеробна издръжливост, експлозивна сила, гъвкавост и прецизна координация око-ръка.

Ключови факти

- Бадминтонът се играе с перце (совалка), не с топка.
- Международната федерация (днес BWF) е основана през 1934 г. в Лондон, с девет учредителни страни.
- Купа Томас (мъже, 1948–49), Купа Убер (жени, 1956–57) и Купа Судирман (смесени отбори, 1989) са трите основни световни отборни първенства.
- Бадминтонът става официален олимпийски спорт през 1992 г. (Барселона); смесените двойки влизат в програмата от 1996 г. (Атланта).
- Air Badminton е официален вариант на BWF за игра на открито, с по-устойчива на вятър совалка и формати сингъл, двойки и тройки.

2. Необходима екипировка

Забележка: Основната екипировка е представена нагледно във Видео 2 от приложението „Видео библиотека“.

2.1. Ракета

Ракетата за бадминтон е лека, като състезателните модели обичайно са приблизително в диапазона 70–100 грама, в зависимост от модела и начина на измерване. Съвременните ракети се произвеждат основно от графитни и други композитни материали, които съчетават ниско тегло и здравина. Моделите за начинаещи могат да бъдат изработени и от алуминий или комбинация от материали. Съгласно правилата на BWF, дължината на ракетата не трябва да надвишава 680 мм, а ширината — 230 мм.

Ракетите се различават по баланс — „глава-тежките“ модели обикновено подпомагат мощните удари, „глава-леките“ дават по-бързо усещане при маневриране, а



балансираните модели предлагат междинен вариант. Изборът зависи от стила и нивото на играча. Опъването на струните също влияе върху усещането, контрола и мощността; конкретният ефект зависи от ракетата, струните и техниката на играча.

За начинаещи е препоръчително да се избере по-лека, балансирана ракета с удобна дръжка, която се побира добре в ръката. За деца съществуват ракети с намалена дължина и по-тънка дръжка, съобразени с по-малкия обхват на ръката.

2.2. Перце

Перцето (совалката) съществува в два основни вида — с естествени пера (обичайно от гъска) и синтетично (пластмасово). Класическото перце с естествени пера се състои от 16 пера, закрепени в основа от корк, и се използва предимно при състезателна игра поради стабилната и предвидима траектория на полета си. Съгласно спецификациите на BWF, перцето трябва да тежи между 4,74 и 5,50 грама и да има дължина между 62 и 70 мм.

Синтетичните перца са по-издръжливи, по-евтини и не се повреждат толкова лесно, което ги прави подходящи за начални тренировки, училищни занимания и практикуване на открито. Перцата се предлагат и в различни степени на скорост, съобразени с температурата и надморската височина на мястото на игра — при по-студен въздух се използват по-„бързи“ перца, а при по-топъл — по-„бавни“.

Повредено или деформирано перце води до непредвидим и нестабилен полет, поради което е препоръчително по време на тренировка да се разполага с няколко резервни бройки.

2.3. Обувки и спортно облекло

Обувките за бадминтон са специализиран вид спортна обувка с подметка от гумена смес, която осигурява добро сцепление върху спортна настилка и не оставя следи по пода. Конструкцията на обувката трябва да осигурява странична опора и стабилност, тъй като играта включва чести резки промени в посоката на движение, спирания и странични отблъсквания.

Не се препоръчва използването на обувки за бягане, тъй като те са проектирани предимно за движение в права посока и не осигуряват достатъчна странична стабилност, което увеличава риска от навяхвания в глезена.



Спортното облекло следва да е леко, дишащо и удобно, като позволява свободна амплитуда на движение на ръцете и краката. Препоръчва се и използването на чорапи с допълнително амортизиращо покритие в областта на петата и предната част на стъпалото.

Ключови факти

- Максималната дължина на ракетата по правилата на BWF е 680 мм, а максималната ширина — 230 мм.
- Официалното тегло на перцето е между 4,74 и 5,50 грама, с дължина 62–70 мм.
- Перцето с естествени пера се изработва от 16 пера, закрепени в основа от корк.
- Обувки за бягане не се препоръчват за бадминтон заради липсата на странична стабилност.

3. Бадминтонното игрище

Забележка: Основните правила на бадминтона и размерите на игрището са обяснени във Видео 17 от приложението „Видео библиотека“.

3.1. Основни елементи

Игрището за бадминтон е с правоъгълна форма и обща дължина 13,4 м. При игра на двойки ширината на игрището е 6,1 м, а при игра сингъл — 5,18 м, като границите за двата вида игра се отбелязват с различни линии в рамките на едно и също игрище.

Игрището се разделя на две равни половини от мрежа, опъната напречно през центъра. Височината на мрежата е 1,55 м при стълбовете и 1,524 м в центъра. Изискванията към височината на залата и осветлението зависят от вида и нивото на състезанието и от изискванията към конкретната спортна зала.

3.2. Линии и зони

Игрището разполага с няколко успоредни и напречни линии, всяка от които има конкретно предназначение при определяне на границите на играта.

- Задна гранична линия — крайната линия на игрището. При единична игра тя определя задната граница и на зоната за игра, и на зоната за сервис. При двойки задната гранична линия е граница на полето за разиграване, но при сервиса се използва по-предната дълга сервисна линия за двойки.



- Дълга сервизна линия за двойки — линията, която ограничава задната част на сервизното поле при двойки. При сервис перцето трябва да попадне преди тази линия.
- Странична линия за сингъл — по-тесната от двете странични линии, определяща границите при игра сингъл.
- Странична линия за двойки — по-широката странична линия, определяща границите при игра на двойки.
- Къса сервизна линия — линията, която сервисът трябва да премине, за да бъде попадението валидно. Перцето трябва да падне в съответното диагонално сервизно поле, в рамките на неговите граници.
- Централна линия — разделя всяко от сервизните полета на дясно и ляво, определяйки към кое поле се изпраща сервисът в зависимост от резултата.

3.3. Мрежа

Мрежата е опъната напречно през средата на игрището върху два стълба, разположени на страничните линии за двойки, независимо дали се играе сингъл или двойки. Горният край на мрежата е на височина 1,55 м при стълбовете и 1,524 м в централната част на игрището, като лекото увисване в средата е предвидено в правилата.

По горния край на мрежата преминава бяла лента с ширина около 7,5 см, която подпомага визуалното определяне дали перцето е преминало над или под нужната височина. Височината и опъването на мрежата са съществени фактори при изпълнението на удари като клиър, дроп и смач, поради което преди тренировка или състезание се препоръчва проверка на правилното ѝ обтягане.

Ключови факти

- Дължината на игрището е 13,4 м за всички видове игра.
- Ширината е 6,1 м при двойки и 5,18 м при сингъл.
- Височината на мрежата е 1,55 м при стълбовете и 1,524 м в центъра.
- Играта сингъл използва по-тесните странични линии; играта на двойки — по-широките.



4. Основни правила

4.1. Цел на играта

Целта на всеки играч или отбор е перцето да падне в границите на противниковото поле или противникът да допусне нарушение, водещо до загуба на разиграването. Играта продължава до отбелязване на достатъчен брой точки за печелене на гейма, а мачът — до печелене на достатъчен брой геймове.

4.2. Начин на отбелязване на точки

- Мачът се играе до спечелването на два от три гейма.
- Всеки гейм се играе до 21 точки. При 20:20 геймът продължава до разлика от две точки. Ако резултатът достигне 29:29, страната, която спечели 30-ата точка, печели гейма.
- Точка се отбелязва при всяко разиграване, независимо коя от страните е сервирала (система за точкуване „rally point system“).
- При достигане на 11 точки се допуска почивка до 60 секунди, а между геймовете — почивка до 2 минути, съгласно приложимите правила и състезателни регламенти.
- Страните сменят половините след края на всеки гейм. Ако се играе решаващ трети гейм, страните сменят половините и когато една от страните първа достигне 11 точки.

4.3. Сервис

Сервисът трябва да се изпълнява в съответствие с изискванията на Правилата на BWF. В момента на удара цялото перце трябва да се намира под 1,15 м над повърхността на игрището. Сервисът се изпълнява с движение на ракетата напред и перцето трябва да бъде изпратено нагоре, така че да премине над мрежата и да попадне в съответното диагонално сервисно поле.

Сервисът се изпълнява диагонално към съответното сервисно поле на противника. При единична и двойна игра сервиращият изпълнява сервиса от дясното сервисно поле, когато резултатът на сервиращата страна е четен, и от лявото сервисно поле, когато резултатът е нечетен.



При изпълнение на сервиса сервиращият и приемащият трябва да се намират в диагонално противоположни сервисни полета, без да докосват с крака граничните линии на съответните сервисни полета. Сервиращият и приемащият трябва да запазват определената си позиция до момента на изпълнение на сервиса.

При игра на двойки редът на сервиране и приемане се определя от резултата и установения ред на играчите. Играчът, който е спечелил разиграването, получава точка и изпълнява следващия сервис, като сервира от съответното дясно или ляво сервисно поле според резултата.

4.4. Основни нарушения

- Докосване на мрежата с тялото, ракетата или облеклото по време на разиграване, когато това представлява нарушение по правилата.
- Докосване на гранична линия от сервиращия или приемащия при изпълнение на сервиса, както и движение/позиция, които нарушават изискванията за законен сервис.
- Удар на перцето два пъти последователно от един и същ играч или последователно от двамата партньори на една страна.
- Задържане или „загребване“ на перцето върху струните на ракетата, вместо чист единичен удар.
- Попадане на перцето извън границите на игрището, под мрежата или в тавана на залата.
- Пречене или разсейване на противника при изпълнение на законен удар, включително неправомерно навлизане или извършване на действие, което възпрепятства играта.

4.5. Игра на единично и двойки

При игра сингъл се използват вътрешните странични линии и пълната дължина до задната гранична линия. Игрището за единично е по-тясно от това за двойки.

При игра на двойки се използват външните странични линии. При изпълнение на сервис задната граница на сервисното поле е определена от дългата сервисна линия за двойки, която се намира пред задната гранична линия. След изпълнението на сервиса задната гранична линия отново е част от игралното поле при разиграването.



Тактиката при двата вида игра се различава съществено — при сингъл акцентът е върху покриването на целия корт, движението и вариативността на ударите, а при двойки — върху бързината на реакция, комуникацията и разпределението на зоните между партньорите.

4.6. Лет (Let)

Лет е ситуация, при която разиграването се прекратява и се преиграва, без да се отбелязва точка и без промяна на резултата — например когато перцето се закачи на горния край на мрежата и увисне върху нея, или при неочаквано и непредвидено смущение по време на играта. За разлика от нарушение, при което противниковата страна печели разиграването, летът просто анулира текущото разиграване и то се повтаря.

Важно: Ако при самото изпълнение на сервиса перцето остане закачено на горния край на мрежата или след преминаване над нея се закачи в мрежата, това е нарушение (fault), а не лет.

Ключови факти

- Мач се печели при спечелени два от три гейма.
- Всеки гейм се играе до 21 точки, с изискване за разлика от поне 2 точки (максимум до 30).
- При сервис цялото перце трябва да е под височина 1,15 м в момента на удара.
- „Лет“ означава преиграване на разиграването без отбелязване на точка — различно от нарушение.

5. Основни техники и удари

5.1. Правилен захват на ракетата

Начинът на държане на ракетата определя точността, силата и разнообразието на изпълняваните удари. В бадминтона се използват два основни захвата — за форхенд и за бекхенд, между които добрият играч преминава бързо и почти автоматично, в зависимост от посоката, от която пристига перцето.

Честа грешка при начинаещите е прекалено стегнатото стискане на дръжката през цялото време на удара, което намалява скоростта на замаха и точността на



изпълнение. Правилната техника предвижда отпусната ръка преди удара и стягане на захвата единствено в момента на контакт с перцето.

Забележка: Демонстрация на двата захвата — вж. Видео 3.

5.2. Форхенд

При захват за форхенд ракетата се държи по начин, наподобяващ ръкостискане — палецът и показалецът образуват буква „V“ върху широката страна на дръжката, а останалите пръсти обхващат дръжката свободно. Този захват се използва при удари от дясната страна на тялото (при десничари) и е основен за по-голямата част от ударите в играта, включително сервис, клиър, дроп и смач.

5.3. Бекхенд

От изходна позиция за форхенд палецът се премества върху широката повърхност на дръжката при бекхенд захват. Този захват подпомага контрола и ефективното изпълнение на бекхенд удари от лявата страна на тялото при десничари. Усвояването му изисква последователна практика.

Забележка: Самостоятелна демонстрация на удари (форхенд и бекхенд замах, без партньор) — вж. Видео 4. Допълнителни демонстрации на бекхенд удари — изтеглящ удар напред (Видео 11), плосък удар/драйв (Видео 12) и удар от задна линия с гръб към мрежата (Видео 13).

5.4. Сервис

За начинаещи често се използва висок сервис, при който перцето се изпраща високо и дълбоко към задната част на сервизното поле — особено при игра на единично, където може да даде време за заемане на добра позиция.

Друг основен вариант е късият сервис, при който перцето преминава ниско над мрежата и пада в предната част на сервизното поле. Той се използва често при игра на двойки. По-напредналите играчи използват и флик сервис — сервис, който започва с подготовка, подобна на къс сервис, но перцето се изпраща бързо и дълбоко към задната част на сервизното поле — както и драйв сервис с по-бърза и плоска траектория.

Забележка: Демонстрация на сервис — вж. Видео 16. Основните правила на бадминтона и размерите на игрището са обяснени във Видео 17.



5.5. Клиър (Clear)

Клиърът е висок и силен удар, който изпраща перцето към задната част на противниковото поле. Различават се атакуващ клиър, изпълняван с по-плоска и по-бърза траектория с цел притискане на противника, и защитен клиър, изпълняван с по-висока дъга с цел печелене на повече време за връщане в изходна позиция.

Забележка: Демонстрация на клиър — вж. Видео 5 (от долна позиция, форхенд) и Видео 7 (от горна позиция).

5.6. Дроп (Drop)

Дроп ударът е кратък и контролиран удар, при който перцето едва преминава над мрежата и пада близо до нея в противниковото поле. Изпълнението изисква прецизност и добър контрол на китката, а не сила, и има за цел да изненада противника и да го принуди да се придвижи напред. Различават се бавен дроп, с по-изразена дъга, и бърз (агресивен) дроп, изпълняван с по-плоска траектория.

Забележка: Демонстрация на дроп — вж. Видео 8 и Видео 14 (удар над главата, използван за скъсяване).

5.7. Смач (Smash)

Смачът е мощен атакуващ удар, насочен стръмно надолу към полето на противника. Обикновено се изпълнява от висока точка на контакт с перцето, с координирана работа на тялото, ръката и предмишницата. Целта е да се създаде висока скорост и стръмна траектория на перцето.

По-напредналите играчи изпълняват и скачащ смач (jump smash), при който ударът се извършва във въздуха, на по-висока точка, което позволява по-стръмен ъгъл на попадение и по-трудна защита от страна на противника. Смачът изисква добра координация, сила и техника и обичайно се усвоява след овладяване на основните удари.

Забележка: Демонстрация на смач — вж. Видео 9.

5.8. Драйв (Drive)

Драйвът е бърз, плосък удар, изпълняван приблизително на нивото на мрежата, при който перцето се движи почти хоризонтално към противника, без изразена дъга. Използва се с цел ограничаване на времето за реакция на противниковата страна и е



особено характерен за играта на двойки, където размяната на бързи драйлове често определя инициативата в разиграването.

Забележка: Демонстрация на драйв — вж. Видео 6 (форхенд) и Видео 12 (бекхенд).

5.9. Мрежова игра

Мрежовата игра включва удари, изпълнявани в непосредствена близост до мрежата, при които перцето едва преминава над нея. Тази фаза на играта изисква фина моторика, бърза реакция и добро равновесие, тъй като разстоянието между двамата играчи е минимално, а времето за реакция — съответно кратко.

Забележка: Демонстрация на мрежови удари — вж. Видео 10 (техника на изпълнение) и Видео 15 (практика). Разиграване с удари над мрежата — вж. Видео 21.

Ключови факти

- Основните удари в бадминтона включват: сервис, клиър, дроп, смач, драйв и мрежови удари.
- Клиърът е висок удар към задната част на игрището; дропът е кратък удар точно зад мрежата.
- Смачът е стръмен, силов удар надолу — основното атакуващо оръжие в бадминтона.
- Драйвът е бърз, плосък удар без изразена дъга, характерен за играта на двойки.

6. Основни упражнения за начинаещи

6.1. Загрявка

Загрявката подготвя организма за физическо натоварване и намалява риска от травми. Препоръчителната продължителност е 8–10 минути и включва няколко последователни елемента:

- Леко бягане на място или около игрището — 2–3 минути, с цел постепенно повишаване на пулса.
- Динамично разтягане на основните мускулни групи — рамене, гръб, бедра, прасци — чрез кръгови и махови движения, без задържане в статична позиция.



- Ротационни движения на ставите — китки, лакти, рамене, тазобедрени стави и глезени — по 10–15 повторения във всяка посока.
- Кратки серии от подскоци и странични придвижвания, наподобяващи движението по игрището, с цел активиране на нервно-мускулната система.

6.2. Упражнения за координация

Упражненията за координация развиват способността за бързо и точно съгласуване на движенията на очите, ръцете и краката — умение от съществено значение за успешната игра.

- Хвърляне и улавяне на перце с една и с две ръце, включително с извърщане или лек подскок преди улавянето.
- Жонглиране на перцето върху ракетата, последвано от смяна на страната на ракетата (форхенд/бекхенд) без изпускане на перцето.
- Упражнения с партньор — хвърляне на перце в различни точки на тялото, като изпълняващият трябва да реагира с подходящо движение или лек удар.

Забележка: Упражнение за координация при удряне на перцето, съчетано с придвижване по игрището — вж. Видео 19 (и Видео 20 — същото упражнение за деца, играещи с лявата ръка).

6.3. Работа с ракета и перце

Началните упражнения изграждат усещане за контакт между струните на ракетата и перцето, преди да се пристъпи към пълноценни удари.

- Отскачане на перцето върху струните на ракетата в статично положение, с цел, поддържане на постоянна височина на отскока.
- Същото упражнение, изпълнявано по време на ходене, а впоследствие — при леко бягане.
- Редуване на страната на ракетата (форхенд/бекхенд) при всяко следващо отскачане на перцето.
- Насочени леки удари към маркирана зона на стена или мрежа, с цел изграждане на първоначален контрол.



6.4. Движение по игрището

Упражненията за движение изграждат ефективна работа с краката — способността играчът бързо и без излишни стъпки да достига всяка точка на игрището.

- Сянкова тренировка (движение без перце) до шестте основни ъгъла на игрището — предно ляво, предно дясно, централно ляво, централно дясно, задно ляво и задно дясно.
- Изпълнение на split step (кратко подскачане) в момента, символизиращ удара на противника, последвано от рязко потегляне в зададена посока.
- Придвижване до определена точка на игрището, последвано от връщане в централна изходна позиция — упражнение, повтаряно в серии с постепенно увеличаване на скоростта.
- Комбинирани упражнения за движение и удар — придвижване до определена зона, последвано от изпълнение на удар и незабавно връщане в изходна позиция.

Забележка: Упражнение за придвижване по игрището — вж. Видео 19 и Видео 20 (същото упражнение за деца, играещи с лявата ръка).

6.5. Упражнения за контрол на перцето

Тези упражнения развиват точност при изпълнение на основните удари чрез насочване на перцето към конкретно определени зони на игрището.

- Изпълнение на високи сервиси, насочени към маркирана зона близо до задната гранична линия.
- Изпълнение на къси сервиси, насочени към зона непосредствено зад мрежата.
- Серии от клиър удари между двама партньори, с цел поддържане на разиграването и подобряване на постоянството на удара.
- Насочени друп удари към обръчи или маркери, разположени близо до мрежата в противниковото поле.

Забележка: Приложение на изброените умения в реална игрова практика — вж. Видео 18 (разиграване между двама състезатели) и Видео 21 (разиграване с удари над мрежата).

Забележка: Пълният QR каталог с всички демонстрационни видеа е систематизиран в приложението „Видео библиотека“ в края на ръководството.



Ключови факти

- Загрявката преди тренировка отнема около 8–10 минути.
- Split step е кратко подскачане, изпълнявано в момента на удара на противника.
- Игрището има шест основни ъгъла за движение: предно ляво/дясно, централно ляво/дясно, задно ляво/дясно.



ЧАСТ II

БАДМИНТОНЪТ В БЪЛГАРИЯ

1. История и развитие на бадминтона в България

1.1. Развитие на спорта у нас

1965 г. е известна в историята на българския бадминтон като „годината на учредителите“ — по различни пътища и независимо един от друг, няколко ентузиастични донесат и разпространяват спорта в различни градове. Пюзант Касабян се запознава с играта при пътуване през Грузия, Армения и Москва и я въвежда в студентския спортен клуб „Академик“ към Медицинския институт в Пловдив. Станислав Богданов, след завръщане от аспирантура в Москва, заедно с Веселин Кръстев поставя началото на бадминтона в София. Тодор Деков, гимнастик и учител по физическо възпитание, запознава Стара Загора със спорта, след като го вижда при роднини в Австрия. Венцислав Венев, завършил икономика и Висшия институт по физическа култура, се включва активно чрез специализирана литература и обмяна на опит с чуждестранни колеги. Андрей Сидоров, играл спорта вече 3 години, поставя основите на бадминтона във Варна.

Създава се Републиканска комисия по бадминтон, като неин първи официален председател става Веселин Кръстев. Спортът бързо се разраства в София, Пловдив, Варна и Стара Загора, а по-късно Хасково се утвърждава като едно от водещите огнища на българския бадминтон за десетилетия напред.

Рождената дата на организирания български бадминтон се приема за 23–24 декември 1967 г., когато в залата на спортен клуб „Академик“ в Пловдив се провежда първият официален турнир в страната, организиран от Централния съвет на българските професионални съюзи. В турнира участват отборните състави на София, Варна, Стара Загора и Пловдив.

- Отборна купа на профсъюзите: печели отборът на Пловдив, пред Варна, София и Стара Загора.
- Мъже, финал: Андрей Сидоров (Варна) побеждава Пюзант Касабян (Пловдив) с 2:0 (15:12, 15:9).



- Жени, финал: Пепа Мирчева (Пловдив) побеждава Маргарита Камбосева (София) с 2:1.

1.2. Значими моменти

- 1965 г. — „годината на учредителите“: независимо начало на организиран бадминтон в София, Пловдив, Стара Загора и Варна.
- 23–24 декември 1967 г. — първият официален турнир по бадминтон в България, в Пловдив.
- 1976 г. — бадминтонът е включен в програмата на Националните работнически спартакиади.
- 1984 г. — учредяване на Българската федерация по бадминтон; включване в календарите на Европейската и Световната федерация по бадминтон.
- 1991 г. — България е домакин на „Купа Хелвеция“ (Европейско отборно първенство, група Б) във Варна.
- 1992 г. — България е домакин на Европейския клубен шампионат в София (зала „Христо Ботев“); първо участие на български състезатели на Олимпийски игри (Барселона).
- 1993 г. — България е домакин на Европейско първенство за юноши и девойки в София, с участието на над 35 държави.
- 1998 г. — България е домакин на Европейско лично и отборно първенство за мъже и жени в Зимния дворец на спорта, София.
- 2015 г. — сестрите Стефани и Габриела Стоеви печелят единствения златен медал за България на Първите европейски игри в Баку.
- 2026 г. — женският национален отбор на България печели за първи път Европейското отборно първенство, в Истанбул, побеждавайки на финала Дания с 3:1.

1.3. Ролята на българските спортни организации

Българската федерация по бадминтон, учредена през 1984 г., координира развитието на спорта в национален мащаб. През годините начело на Републиканската комисия, а по-късно на федерацията, са стояли редица ръководители: Веселин Кръстев (първи председател на Републиканската комисия), ген.-майор Людмил Фандъков, д-р Пюзант



Касабян (отговорен секретар 1988–1992 г., председател от 1993 г.) и Володя Златев (изпълнителен директор от 2009 г.).

Наред с федерацията, съществена роля за развитието на спорта играят клубовете в отделните градове — сред по-утвърдените с дългогодишни традиции са клубовете в Хасково, Стара Загора, София, Пловдив и Варна — както и Националната спортна академия, която подпомага научно-методическата подготовка на състезателите и треньорските кадри.

Ключови факти

- 1965 г. е известна като „годината на учредителите“ на българския бадминтон.
- Първият официален турнир в България се провежда на 23–24 декември 1967 г. в Пловдив.
- Победител в първия официален турнир на България е Андрей Сидоров, а първата шампионка — Пепа Мирчева.
- Българската федерация по бадминтон е учредена през 1984 г.

Забележка: Историческите данни в тази глава са базирани на юбилейното издание „50 години бадминтон България“ (автор Климент Величков, изд. Българска федерация по бадминтон, 2017 г.).

2. Български успехи в бадминтона

2.1. Международни успехи

България е домакин на редица международни и европейски състезания по бадминтон — сред тях „Купа Хелвеция“ (Варна, 1991 г.), Европейски клубен шампионат (София, 1992 г.), Европейско първенство за юноши и девойки (София, 1993 г.) и Европейско лично и отборно първенство (София, 1998 г.). През 80-те години българският бадминтон поддържа и активен международен обмен — включително тренировъчни контакти с Китай (1987–1988 г.) и дългогодишно сътрудничество с индонезийската фондация „Джарум“.

Български клубове участват активно и в международни турнири — СКК „Старт“ София печели международната купа „Олимпийска купа“ през 1985 и 1986 г., в силна конкуренция с отбори от Дания, ФРГ, Полша, Унгария и Чехословакия.



2.2. Европейски и световни първенства

Първото официално участие на България в Европейско лично и отборно първенство е през 1986 г. в Упсала, Швеция. През 2015 г., на Първите европейски игри в Баку, сестрите Стефани и Габриела Стоеви печелят единствения златен медал за България на форума, а Петя Неделчева печели бронз на сингъл — резултат, класирал бадминтона на първо място сред около 30 спорта в неофициалното класиране по принос на българската делегация.

На европейските отборни първенства през 2014 г. (Базел) и 2016 г. (Казан) българският дамски отбор печели съответно бронзов и сребърен медал — под ръководството на треньорите Орлин Цветанов и Живко Димитров. През февруари 2026 г. женският национален отбор на България печели за първи път титлата на Европейското отборно първенство, в Истанбул, Турция, побеждавайки на финала Дания с 3:1 — трети пореден медал на България от това първенство.

2.3. Олимпийски участия

Първото участие на български състезатели на олимпийски игри е през 1992 г. в Барселона — със 7 състезатели и 3 треньори. Оттогава българският бадминтон има представители на поредица от следващи олимпийски издания.

Издание	Състезатели	Старши треньор	Резултат
Барселона 1992	Диана Колева, Нели Недялкова-Ботева, Диана Филипова, Емилия Димитрова, Виктория Христова, Ясен Борисов, Иван Добрев Иванов	Пюзант Касабян	Първо участие на България на олимпийски игри по бадминтон
Атланта 1996	Диана Колева, Нели Недялкова, Тодор Велков	Пюзант Касабян	Участие в основната схема
Сидни 2000	Диана Колева, Нели Недялкова, Светослав Стоянов, Михаил Попов	Орлин Цветанов	Стоянов побеждава Рио Сугияма и завършва 9-ти — изненадата на турнира
Атина 2004	Петя Неделчева, Нели Недялкова	Орлин Цветанов	Неделчева — четвъртфинал единично (5-о място), осминафинал на двойки (9-о място)



Пекин 2008	Петя Неделчева	Орлин Цветанов	Осминафинал, 9-о място
Лондон 2012	Петя Неделчева	Орлин Цветанов	17-о място
Рио де Жанейро 2016	Линда Зечири, Габриела Стоева, Стефани Стоева	Михаил Попов	Зечири — 9-о място единично (побеждава европейската вицешампионка Кристи Гилмор); сестри Стоеви — 9-о място на двойки
Токио 2020	Линда Зечири, Калояна Налбантова, Габриела Стоева, Стефани Стоева	Михаил Попов	Зечири — участие в индивидуалния турнир на единично; сестри Стоеви — участие в турнира на двойки
Париж 2024	Калояна Налбантова, Габриела Стоева, Стефани Стоева	Петя Неделчева	Налбантова — групова фаза на единично; сестри Стоеви — 5-о място на двойки

2.4. Значими постижения на български състезатели

- Петя Неделчева-Хранова — участие в три олимпиади (Атина, Пекин, Лондон); достигала №5 в световната ранглиста и №3 на двойки; 7-кратна победителка в генералното класиране на европейската бадминтон верига; 15 турнирни титли за период от 10 години, с 3 медала от европейски лични и 2 от отборни първенства; понастоящем старши треньор на националния отбор.
- Светослав Стоянов — стига до 9-о място на сингъл на Олимпийските игри в Сидни 2000 г., побеждавайки Рио Сугияма — считано за изненадата на турнира.
- Линда Зечири — дългогодишна първа ракета на България на сингъл; печели бронз на 17 години във възрастова група над своята; бронзов медал в Швеция (2012 г.); на Олимпийските игри в Рио де Жанейро (2016 г.) побеждава европейската вицешампионка Кристи Гилмор и завършва 9-та.
- Стефани и Габриела Стоеви — сестри и състезателен дует на двойки; бронзови медалистки в Медводе, Словения (2009 г.); европейски шампионки за девойки до 17 и до 19 години; печелят единствения златен медал за България на Европейските игри в Баку (2015 г.), последван от 10 поредни турнирни титли в Европа и сребърен европейски медал през 2017 г.



- Калояна Налбантова — сред водещите по-нови имена в българския бадминтон; европейска шампионка за възрастова група до 17 години и двукратна за възрастова група до 19 години; участие на Олимпийските игри в Париж (2024 г.); отличена като най-добра млада бадминтонистка в Европа за 2024 г.
- Национален отбор по бадминтон за жени (2026 г.) — първа европейска отборна титла за България, спечелена в Истанбул, Турция, след победа над Дания с 3:1 на финала.

Ключови факти

- Петя Неделчева е участвала на три олимпиади и е достигала №5 в световната ранглиста.
- Светослав Стоянов завършва 9-и на Олимпийските игри в Сидни 2000 г. — изненадата на турнира.
- Сестрите Стоеви печелят единствения златен медал на България на Европейските игри в Баку (2015 г.).
- България има три медала от Европейското отборно първенство: бронз (2014, Базел), сребро (2016, Казан) и злато (2026, Истанбул).

2.5. Кратки моменти от най-вълнуващите мачове

Тук са представени няколко кратки, документирані моменти от историята на българския бадминтон, останали запомнени с драматизма и значението си.

Първият финал (23–24 декември 1967 г., Пловдив)

Финалът между Андрей Сидоров (Варна) и Пюзант Касабян (Пловдив) е описан от съвременниците като „атрактивен двубой“ — именно с него организиранят български бадминтон отваря своята история. Сидоров печели с 2:0 (15:12, 15:9) и става победител в първия официален турнир на България, а при жените Пепа Мирчева (Пловдив) взима титлата след оспорван мач с 2:1 над Маргарита Камбосева (София).

Сидни 2000 — изненадата на Олимпийските игри

На олимпийския турнир по бадминтон в Сидни малцина очакват успех от българския представител на сингъл. Светослав Стоянов обаче побеждава японца Рио Сугияма и стига до 9-о място — представяне, останало в историята като „голямата изненада на Игрите“.



София 1998 — изпитание дори за олимпийския шампион

На първото голямо европейско първенство, на което България е домакин (Зимен дворец на спорта, София), олимпийският шампион от Атланта Пол Ерик Хоер Ларсен (Дания) отпада на полуфинала — от сънародника си Петер Гаде. Моментът показва колко оспорвано е било състезанието дори за най-именитите играчи, докато младият български състав се класира за първата осмица на континента.

Баку 2015 — единственото злато

На Първите европейски игри сестрите Стефани и Габриела Стоеви печелят единствения златен медал за България измежду близо 30 спорта, представени от българската делегация — момент, определен като връх на цялото участие на страната на форумата. Същия ден Петя Неделчева допълва успеха с бронзов медал на сингъл.

Истанбул 2026 — историческа титла

На финала на Европейското отборно първенство българският национален отбор по бадминтон за жени побеждава Дания с 3:1 и печели първата в историята европейска отборна титла на страната — след предишни сребърен (2016 г.) и бронзов (2014 г.) медали от същото първенство.

Забележка: Моментите в тази глава са базирани на юбилейното издание „50 години бадминтон България“ (2017 г.) и на актуални спортни източници за събитията след 2017 г.

3. Български бадминтон звезди

По-долу е представен примерен формат за представяне на избрани състезатели, който може да бъде допълнен с допълнителна биографична информация.

Петя Неделчева-Хранова

Бивша състезателка и настоящ старши треньор на националния отбор на България по бадминтон.

Основни постижения: участия в три олимпиади (Атина, Пекин, Лондон), с пето място в Атина; достигала №5 в световната ранглиста и №3 на двойки; 7-кратна победителка в европейската верига; треньор на отбора, спечелил европейската титла през 2026 г.



Стефани и Габриела Стоеви

Сестри и утвърден дует на двойки в българския национален отбор по бадминтон.

Основни постижения: единствен златен медал за България на Европейските игри в Баку, 2015 г.; европейски шампионки до 17 и до 19 години; сребърен европейски медал през 2017 г.

Светослав Стоянов

Състезател на сингъл, участник на Олимпийските игри в Сидни 2000 г.

Основни постижения: 9-о място на сингъл в Сидни 2000 г. след победа над Рио Сугияма — считано за изненадата на турнира.

Калояна Налбантова

Млада българска състезателка, част от националния отбор на България.

Основни постижения: европейска шампионка до 17 г.; двукратна европейска шампионка до 19 г.; участие на олимпийските игри в Париж; най-добра млада бадминтонистка в Европа за 2024 г.; ключова роля в европейската отборна титла през 2026 г.

Линда Зечири

Дългогодишна първа ракета на България на сингъл.

Основни постижения: 9-о място на сингъл на Олимпийските игри в Рио де Жанейро (2016 г.) след победа над европейската вицешампионка Кристи Гилмор; бронзов медал в Швеция (2012 г.).

4. Бадминтонът като спорт за всички

4.1. Активен начин на живот

Редовното практикуване на бадминтон допринася за развитието на сърдечно-съдовата издръжливост, координацията, гъвкавостта и бързината на реакциите. Спортът е достъпна форма на физическа активност, подходяща за практикуване от деца, младежи и възрастни, независимо от нивото на предварителна подготовка, и може лесно да бъде включен в седмичен режим на физическа активност.

4.2. Спорт и социално взаимодействие

Бадминтонът предоставя естествена среда за общуване и изграждане на връзки между участниците — както по време на организирани тренировки, така и в рамките на приятелски и състезателни срещи. Груповият характер на тренировъчния процес



насърчава редовно взаимодействие между деца от различни училища, населени места и социални среди.

4.3. Работа в екип

При игра на двойки успехът зависи в голяма степен от координацията, комуникацията и взаимното разбирателство между партньорите — умения, които се развиват постепенно чрез съвместни тренировки и които са пряко приложими и извън спортната среда, включително в учебния процес и в ежедневието.

4.4. Приятелство и взаимна подкрепа

Съвместните тренировки, груповите упражнения и участието в общи спортни инициативи създават условия за изграждане на трайни приятелства и взаимна подкрепа между участниците, независимо от възрастта и нивото на подготовка.

4.5. Възможности за участие на деца с различни потребности

Упражненията и правилата на бадминтона могат да бъдат адаптирани по отношение на разстояние, скорост, тежест на екипировката и сложност на задачите, което прави спорта достъпен за деца с различни физически и когнитивни възможности, включително деца със специални образователни потребности.

Адаптирането се извършва съобразно индивидуалните нужди на всеки участник — например чрез намаляване на игрището, използване на по-леки перца, увеличаване на времето за реакция или работа по двойки с подкрепящ партньор — с цел осигуряване на пълноценно, безопасно и мотивиращо участие за всяко дете.

5. Бадминтонът – мост между децата

Настоящият раздел представя връзката между практикуването на бадминтон и основната идея на проект „Бадминтон без граници“ — изграждане на устойчива общност между деца от България и българската общност в чужбина чрез общ спортен и културен опит.

- Среци между деца от България и българската общност в Гърция в рамките на съвместни спортни инициативи и лагери.
- Споделени спортни преживявания по време на съвместни тренировки, приятелски срещи и малки турнири.



- Създаване на трайни приятелства между участниците от различни държави, надграждащи се във времето.
- Поддържане на връзката с България и с българския език и култура чрез общ спортен опит и редовни контакти между групите.



ПРИЛОЖЕНИЕ ВИДЕО БИБЛИОТЕКА

Настоящото приложение систематизира демонстрационните видеоматериали към упражненията и техниките, представени в Част I. Всяко видео е достъпно чрез QR код, водещ към споделената видео папка на проекта в Google Drive. Библиотеката включва и кратко видео-послание от треньора в началото (Видео 1) и в края (Видео 22) на тренировъчната сесия.

№	Упражнение / техника	Кратко описание	QR код
1	Въведение и представяне на проекта	Кратко видео-приветствие от треньора с представяне на проект „Бадминтон без граници“.	
2	Екипировка	Представяне на основната екипировка, необходима за начало на тренировъчния процес.	
3	Захват на ракетата	Демонстрация на правилен захват на ракетата за форхенд и за бекхенд.	
4	Демонстрация на удари (самостоятелно)	Самостоятелна демонстрация на поредица от удари — без партньор, с акцент върху техниката на замаха.	
5	Клиър от долна позиция (форхенд)	Демонстрация на удар от долна позиция (форхенд), при който перцето се изпраща високо нагоре — начален елемент на изчистващия удар (клиър).	
6	Драйв отдясно (форхенд)	Демонстрация на плосък удар отдясно (форхенд драйв), при който обръщът на ракетата сочи нагоре в момента на удара.	



7	Клиър от горна позиция	Демонстрация на удар от горна позиция, изпратен високо напред и нагоре — изчистващ удар (клиър), изпълнен отгоре.	
8	Дроп (скъсяващ удар)	Демонстрация на дроп: перцето лети надолу, а обръчът на ракетата се насочва напред и надолу.	
9	Смач	Демонстрация на смач — силов, забиващ удар.	
10	Мрежов удар — техника	Къс удар до мрежата: перцето минава ниско над мрежата, обръчът на ракетата е насочен надолу, а с пръстите перцето леко се повдига нагоре, за да премине над мрежата.	
11	Бекхенд — изтеглящ удар напред	Демонстрация на изтеглящ (теглещ) удар напред от бекхенд.	
12	Драйв от бекхенд	Демонстрация на плосък удар от бекхенд (бекхенд драйв).	
13	Удар от задна линия — бекхенд с гръб към мрежата	Демонстрация на удар от задна линия, изпълнен от бекхенд, при който играчът застава с гръб към мрежата.	
14	Удар над главата за скъсяване	Демонстрация на удар над главата, използван за скъсяване на разстоянието на перцето (дроп от горна позиция).	
15	Удари до мрежата	Практика на удари в непосредствена близост до мрежата.	



16	Сервис — начало на играта	Демонстрация на сервис, с който започва разиграването.	
17	Правила на бадминтона и размери на игрището	Обяснение на основните правила на бадминтона и размерите на игрището.	
18	Игра	Демонстрационна игра (разиграване) между двама участници.	
19	Упражнение за придвижване и удар	Упражнение за придвижване на корта и за правилно удряне на перцето.	
20	Същото упражнение — за левичари	Същото упражнение за придвижване и удар, изпълнявано от деца, които играят с лявата ръка.	
21	Разиграване с удари над мрежата	Разиграване, включващо удари, изпълнявани над мрежата.	
22	Заклучително послание	Кратко заключително видео-послание в края на тренировъчната сесия.	



ПРИЛОЖЕНИЕ РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Настоящият речник обобщава основните термини, използвани в ръководството, и може да послужи като основа за съставяне на въпроси за проверка на знанията (викторини, тестове, флашкарти).

Сингъл	Игра един срещу един (индивидуална игра).
Двойки	Игра двама срещу двама, като всяка страна е отбор от двама играчи.
Рали (разиграване)	Непрекъснатата размяна на удари между сервिसа и момента, в който перцето падне или бъде допуснато нарушение.
Точка (point)	Отбелязва се от страната, спечелила разиграването, независимо коя страна е сервирала.
Гейм	Част от мача, която се печели при достигане на 21 точки (с изискване за разлика от 2).
Мач	Печели се от страната, спечелила два от три гейма.
Сервис	Първият удар в едно разиграване, изпълняван диагонално към съответното сервизно поле.
Флик сервис	Сервис, който започва като къс сервис, но перцето внезапно се ускорява към задната част на сервизното поле.
Драйв сервис	Бърз и плосък сервис с ниска, права траектория.
Клиър (Clear)	Висок и силен удар, изпращащ перцето към задната част на противниковото поле.
Дроп (Drop)	Кратък, контролиран удар, при който перцето пада близо зад мрежата в противниковото поле.
Смач (Smash)	Мощен атакуващ удар, насочен стръмно надолу към полето на противника.
Скачащ смач (Jump smash)	Смач, изпълнен във въздуха, от по-висока точка на контакт с перцето.
Драйв (Drive)	Бърз, плосък удар на нивото на мрежата, без изразена дъга.



Мрежова игра	Удари, изпълнявани в непосредствена близост до мрежата.
Захват форхенд	Захват на ракетата, наподобяващ ръкостискане, използван за удари от дясната страна на тялото (при десничари).
Захват бекхенд	Захват на ракетата за удари от лявата страна на тялото (при десничари).
Split step	Кратко подскачане, изпълнявано в момента на удара на противника, за бърза реакция.
Лет (Let)	Прекратяване и преиграване на разиграването без отбелязване на точка.
Нарушение (Fault)	Действие в разрез с правилата, водещо до загуба на разиграването.
Задна гранична линия	Крайната линия на игрището, определяща задната граница на терена за игра.
Къса сервисна линия	Линията, която сервисът трябва да премине, за да бъде валиден.
Централна линия	Линията, разделяща сервисните полета на дясно и ляво.
Перце (совалка)	Топчето с пера или синтетична обвивка, което се удря в бадминтона; тежи между 4,74 и 5,50 г.
BWF	Badminton World Federation — Световна федерация по бадминтон, международната ръководна организация на спорта.
Купа Томас	Световно отборно първенство за мъже, провеждано за първи път през 1948–1949 г.
Купа Убер	Световно отборно първенство за жени, провеждано за първи път през 1956–1957 г.
Купа Судирман	Световно отборно първенство за смесени отбори, провеждано за първи път през 1989 г.
Rally point system	Система на точкуване, при която точка се печели при всяко разиграване, независимо кой е сервирал.
Air Badminton	Официален вариант на бадминтона на BWF за игра на открито, с по-тежка, устойчива на вятър совалка (AirShuttle) и игрище без мрежова игра; играе се на сингъл, двойки и тройки.



Основни източници за правилата и историческите данни: Правила на Badminton World Federation (BWF), актуална редакция; Климент Величков, „50 години бадминтон България“, изд. Българска федерация по бадминтон, декември 2017 г.; официални/национални спортни източници за Европейското отборно първенство за жени 2026.



Проект „Бадминтон без граници“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 от Бадминтон клуб „Ракет Спийд“, в партньорство с Район „Слатина“ – Столична община, 93 СУ „Александър Теодоров – Балан“ и Дружество „България“ – Кавала, Гърция

