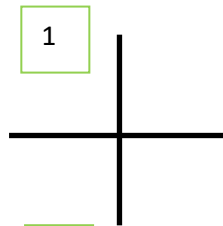




# Minibads

## 1 - Apprendre à effectuer des appuis différents

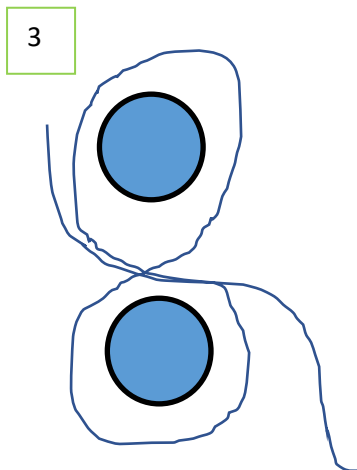
### Parcours d'appuis



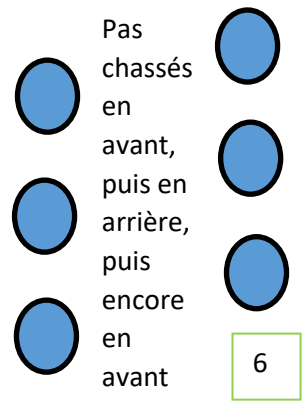
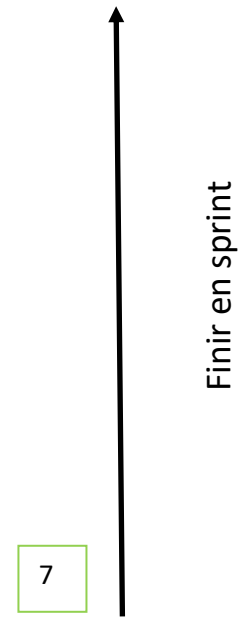
Le pas de danse ( <https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-pas-de-danse-mp4>)

3 mètres

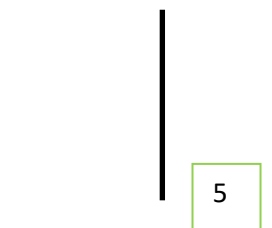
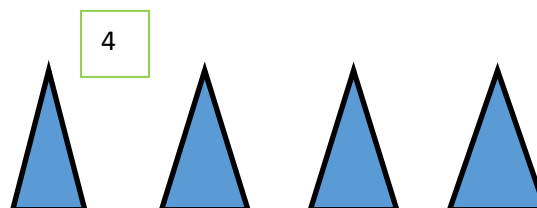
Jambes écartées un peu plus que les épaules. Deux sauts en avant 1 saut en arrière avancer d'une ligne à l'autre



Faire un Huit en suivant la ligne



Sauter à pieds joints par-dessus des plots ou des obstacles en étant de profil



Faire Zébulon ( <https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-zebulon-mp4>)



# Minibads

## 2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette

- Le tour de la raquette

La video : <https://www.youtube.com/watch?v=AO-00kx8BEo>

**Attention à la réalisation de ces deux exercices.**

Ce sont les seuls doigts qui doivent avancer sur la raquette en ainsi en faire le tour. Il est possible de faire le tour de la raquette juste avec le bout des doigts (la pulpe de chaque doigt !)

Faire attention à ce que la raquette ne tombe pas !!

## 3 Apprendre à servir

- Le service long en revers

La vidéo : <https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-service-long-en-revers-mp4>

**Attention à la réalisation.**

En revers, avoir les deux bras tendus devant soi. Mettre un adulte devant soi à deux mètres avec le bras tendu. Le volant doit passer au-dessus. Lorsque la réussite est là, l'adulte recule de 1mètre et jusqu'à 3 mètres pour l'exercice le plus complet.