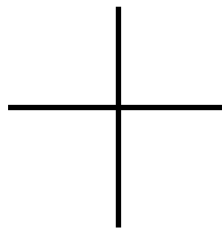


1 - Apprendre à effectuer des appuis différents

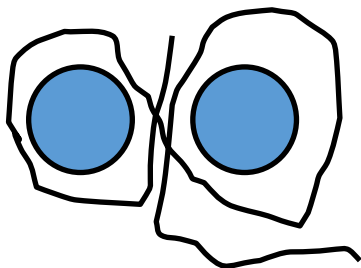
Parcours d'appuis



Faire l'étoile (cf video sur notre site)

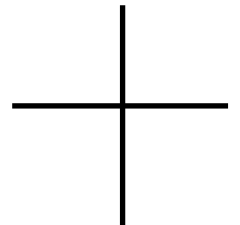
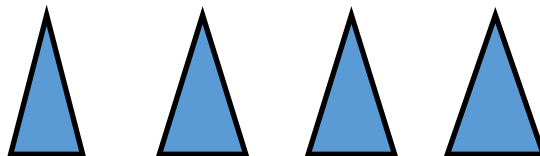


Marcher sur la corde ; en avançant, le talon du pied qui avance doit toucher la pointe de l'autre pied



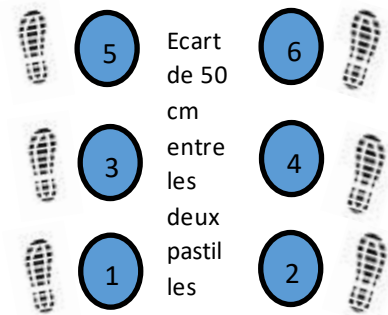
Faire un Huit en suivant la ligne

Sauter à pieds joints par-dessus des plots ou des obstacles



Faire le saut du chat (cf.Video sur notre site)

F
i
n
i
r
E
n
S
p
r
i
n
t



2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette

- Le jonglage alterné – vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5pmkbq>
- L'accompagnement de volant en CD – vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5o9n3x>

Attention à la réalisation de ces deux exercices.

Il est important que le jeune place sa jambe raquette en avant de l'autre et pense à s'équilibrer en ayant l'autre bras tiré à l'horizontal (position d'aigle qu'ils connaissent très bien). Le challenge est d'alterner les jongles en CD et revers en faisant attention que le volant monte 20 cm au-dessus de la raquette. L'autre partie du défi est que le jeune doit rester dans un espace de 1m sur 1m.

L'espace est le même pour « l'accompagné de volant ».

3 Apprendre à servir

- La cible en coup droit – vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5qf1ku>
- La cible en revers – vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5qf18w>

Attention à la réalisation.

En coup droit, le geste doit intégrer, sans lever le pied arrière une rotation de la hanche pour se retrouver les épaules face au mur sur lequel est fixé la cible. Le coude du bras raquette doit rester très près de la hanche. En revers, avoir les deux bras tendus devant soi.