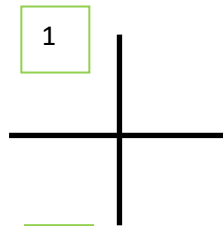


1 - Apprendre à effectuer des appuis différents

Parcours d'appuis

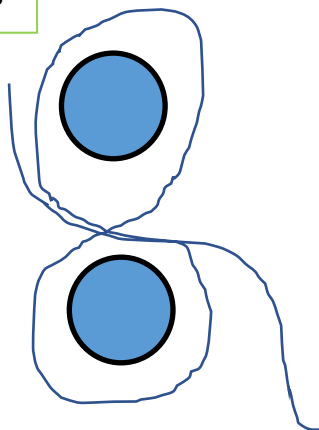


Le pas de danse (<https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-pas-de-danse-mp4>)



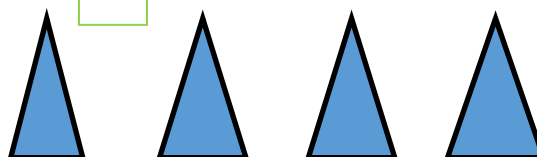
Jambes écartées un peu plus que les épaules.
Deux sauts en avant 1 saut en arrière avancer d'une ligne à l'autre

3 mètres

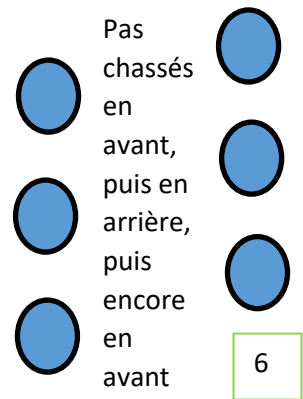


Faire un Huit en suivant la ligne

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



Finir en sprint



Pas chassés en avant, puis en arrière, puis encore en avant



Le pas malais
Amplitude
(<https://www.dailymotion.com/video/x6nrtl3>)

2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette

- Le mur en revers (<https://www.youtube.com/watch?v=oQ8jgtQCP4c>)
- Le volant magique : (<https://badminton.canal-sport.fr/fr/dispositif-jeunes/agilite-raquette-mp4>)

Attention à la réalisation de ces deux exercices.

L'exercice du mur doit s'effectuer en ayant les jambes mobiles, le bras et surtout le coude devant et loin du corps. Jouer tous les volants en prise revers.

Le volant magique consiste à tenir la raquette à l'horizontal devant soi puis poser le volant sur le tamis. Ensuite, faire faire un tour complet au tamis pour qu'il se retrouve en position initiale sans que le volant ne soit tombé par terre !

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.