

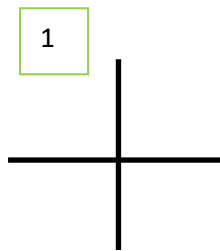


Minibads

1- Apprendre à effectuer des appuis différents

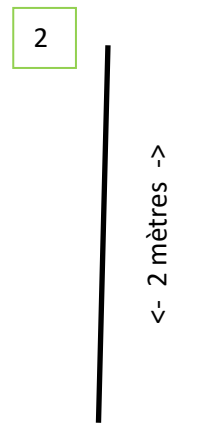
Se déplacer comme un chat

Pour tous ces exercices, les réaliser en étant le plus possible sur l'avant du pied et sans faire du bruit... comme les chats.



Le saut du chat

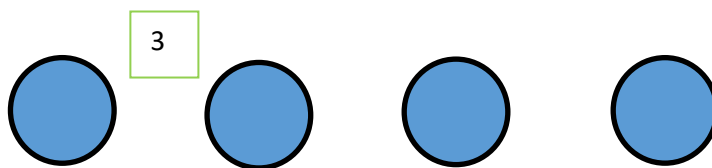
(Vidéo disponible sur article « Plume blanche » sur <https://sartroubad.fr/actus/>)



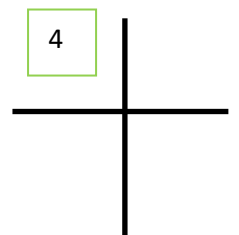
Le long d'une corde, avancer en se balançant d'un pied sur l'autre l'écart des pieds n'est jamais grand (largeur des épaules)

Avancer en faisant 1 tour sur soi-même : le tourniquet (<https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-tourniquet-mp4>) dans un sens puis dans l'autre.

Bien attendre entre 2 tourniquets



Sauter à pieds joints de cible en cible qui sont espacées de 50cm à 1m. Les mains peuvent venir se poser par terre à la réception.



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



Minibads

2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette sans volant

- Le jonglage en coup droit ou en revers

Attention à la réalisation.

Il est demandé ici de réaliser le jonglage avec un volant qui, en coup droit monte à une hauteur de 20cm maximum (50cm si difficile) et en revers monte à une hauteur de 2 mètres ou plus.

Le lendemain, faire l'inverse.

3- Apprendre à assurer sa prise

- Frapper avec la seule prise revers

Attention à la réalisation.

Si vous avez la chance d'avoir quelqu'un qui peut jouer au badminton avec vous, vous devez toujours renvoyer le volant en revers. Cela veut dire que lorsqu'il arrive sur votre partie coup droit, vous devez garder la prise revers pour le renvoyer !! Le but est de se renvoyer le volant le plus longtemps possible !!