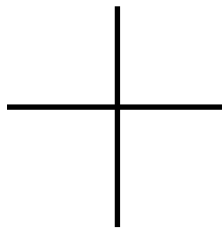




1- Apprendre à effectuer des appuis différents

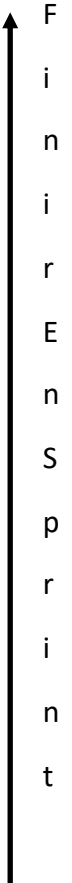
Parcours d'appuis



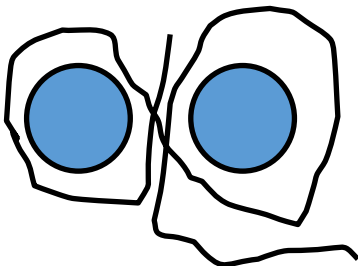
Faire l'étoile (cf. [Video sur notre site](#))



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

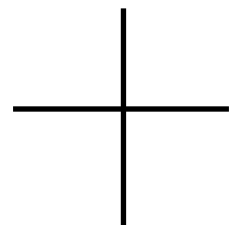
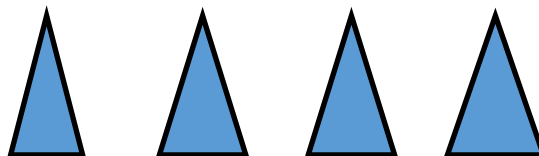


F
i
n
i
r
E
n
S
p
r
i
n
t



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](#))

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

- La toupie – vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=HeqNpq3_wR0
- L'araignée – vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=NQ_ZGYxykN8

Attention à la réalisation de ces deux exercices.

Contrairement à ce que vous pouvez voir sur la vidéo, il est important que les jeunes tendre le bras devant eux, le coude formant un angle de 120°. Ils ne doivent pas garder le coude le long du corps.

Dans les deux cas, faire attention à ce que la raquette ne tombe pas !!

3- Apprendre à servir

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

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.