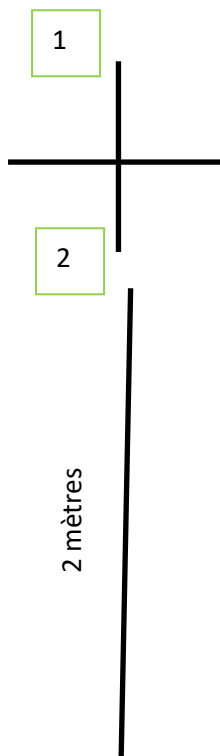


1- Apprendre à effectuer des appuis différents

Jouer les équilibristes



La marelle

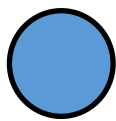
(<https://www.youtube.com/watch?v=Z0k-bFQo24U>)

Le long d'une corde, d'un fil ou en marchant sur une planche en bois les bras écartés, les pieds doivent toujours se toucher tout au long de l'exercice :

1. marcher sur la pointe des pieds les yeux ouverts,
2. en marche arrière toujours les yeux ouverts
3. puis en marche avant les yeux fermés

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

7



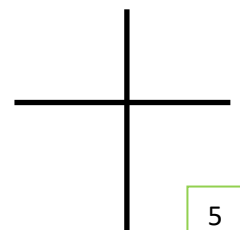
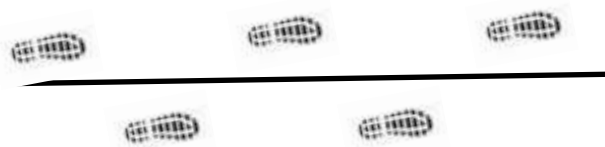
3

Délimiter un espace de 30 sur 30 cm :

A cloche pied, sauter et faire un demi-tour 6 fois de suite.
Tenter de le faire les yeux fermés.

4

Le long d'une corde ou d'un fil faire la distance à cloche pied en allant de part et d'autre de la corde



5

Faire Zébulon

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



Minibads

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

- Le jonglage en coup droit ou en revers

La vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/x5pmkbq>

Attention à la réalisation de ces deux exercices.

Il est demandé ici de réaliser le jonglage avec un volant qui va à une hauteur de 20cm maximum soit en coup droit, soit en revers. On peut changer de prise lorsque le volant est tombé par terre. Si c'est difficile, envoyer le volant à 50 cm et si on y arrive, alors redescendre à 20 cm.

3- Apprendre à assurer sa prise

- Frapper avec sa main droite et sa main gauche

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 coup droit. Cela veut dire que lorsqu'il arrive sur votre partie revers, vous devez changer de main pour le renvoyer !! Le but est de se renvoyer le volant le plus longtemps possible !!

Si la vitesse vous empêche de réaliser certaines prises, ralentissez et attendez de bien maîtriser avant de passer à la vitesse supérieure