

Badminton: Tête à l'envers

Avec cet exercice, les élèves apprennent à être précis et rapide. Ils doivent maintenir leur raquette en équilibre et, au signal, courir pour en récupérer une autre.

La moitié de la classe est répartie dans un terrain avec une raquette (badminton, tennis, batte de baseball, etc.) pour chaque joueur. Au signal, les joueurs placent leur raquette sur la tête en équilibre et récupèrent une autre raquette avant qu'elle tombe au sol.



Variante

Numéroter les joueurs. Le joueur 1 récupère la raquette 2, le 2 récupère la 3, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO