

Badminton – Mise en train/Préparation: Chasse au volant

La vitesse d'action et la précision des frappes peuvent être améliorées en définissant des cibles mobiles: les autres élèves! Quelques mesures de sécurité sont toutefois à respecter.

Six à dix joueurs dans un terrain de badminton, sans filet. Le chasseur essaie de toucher les lièvres avec le volant en leur sautant dessus. Il peut faire trois pas au maximum avec le volant en main. S'il y parvient, les rôles sont inversés.



Variantes

Jouer avec deux chasseurs.

plus difficile

Idem avec deux chasseurs qui peuvent viser les jambes uniquement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO