Badminton – Technique de frappe: Au feeling

Cet exercice permet aux élèves d'entraîner leur capacité de rythme tout en développant un esprit d'équipe.

Par deux, les élèves jouent avec deux volants simultanément.

- Avec des coups longs et hauts.
- Avec des drives rapides et plats.

Variantes

- Avec des coups rapprochés (par ex. jeu au filet).
- Avec trois volants simultanément.
- Par quatre, avec deux volants, jouer diagonalement en synchronisation. Après chaque coup, changer de place avec son voisin.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO