Badminton – Mise en train/Préparation: Chasse aux lignes

Cet exercice, idéal pour l'échauffement, permet aux élèves d'apprivoiser les lignes du terrain de badminton. Ils prennent connaissance de l'espace à disposition.

Six à dix élèves par terrain, sans filet. On peut se déplacer uniquement sur les lignes du terrain de badminton. Pour changer de ligne, il faut toucher avec le pied l'intersection des deux lignes.

Le chasseur doit toucher ses proies avec le volant en main, mais uniquement une proie qui se trouve sur la même ligne. Interdiction de «contourner» ses camarades. Les élèves peuvent ainsi former des barrages. Celui qui quitte une ligne devient automatiquement chasseur.

Variantes

- Jouer avec deux chasseurs.
- Imposer le mode de déplacement: course avant, arrière, pas chassés, etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO