

Badminton: Ambidextre

Cet exercice a pour objectif d'exercer la bilatéralité: les joueurs y parviennent en changeant de main après chaque frappe.



Après chaque coup, les joueurs changent de main pour frapper le volant.

Variante

Diviser le terrain en deux secteurs. Dans un secteur, on joue avec la main gauche, dans l'autre avec la main droite.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO