

# Badminton – Mise en train/Préparation: Artistes de cirque

Les élèves exercent de petites figures avec la raquette et le volant afin de se familiariser avec le matériel.

Les élèves se répartissent dans la salle, chacun avec un volant.

- Qui peut jongler en coup droit, revers, très haut, très bas, en «brossant» le volant?
- Qui réussit à toucher le plafond avec le volant (trajectoire verticale) grâce à une frappe main basse puissante (revers/coup droit)?
- Qui rattrape le volant en l'air ou le relève du sol?



## Variantes

- Effectuer différentes figures en jonglant (s'asseoir par ex.).
- Faire tourner le volant sur le cordage le long du cadre.
- Avec une légère rotation de la raquette, redresser le volant pour le poser sur le bord de la raquette.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO