

Badminton: Smash et smash de défense

Cette leçon familiarise les élèves avec les principaux éléments permettant l'exécution des smashes et smashes défensifs: un mouvement puissant frappé au-dessus de la tête afin de mettre un maximum de pression et un rapide mouvement d'extension avec point d'impact devant le corps pour contrer une attaque.

[Badminton: Smash et smash de défense](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO