

Jeux de renvoi avec enfants – Badminton: Touché coulé

Cet exercice convient particulièrement bien à l'échauffement. Les enfants entraînent de plus la précision.

Un joueur débute avec un volant (boulet de canon), les autres se déplacent en tenant un cerceau (bateau) autour de leurs hanches. Si un volant – lancé par le joueur – passe dans un cerceau, le bateau est coulé.

Le joueur quitte alors le bateau et va chercher un volant pour tenter de couler un autre bateau. Le jeu se termine lorsque tous les bateaux sont coulés.



Variante

plus facile

- Jouer avec des balles de tennis.

plus difficile

- Jouer avec des balles de tennis de table.

Matériel: Cerceaux, balles (volants, balles en mousse, de tennis, de tennis de table, etc.)

Source: Thomas Richard, chef de sport J+S Badminton, responsable J+S Sport des enfants / Gabriel Schelble, responsable Sport des enfants Swiss Badminton



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO