

Représentation du mouvement – Tennis: L'attrape-mouche

Avec cet exercice, les enfants améliorent le coup droit de façon à pouvoir l'accélérer.

Le coup droit est plus facile à jouer quand on a un bon point d'impact et qu'on est en équilibre. Pour accélérer la raquette, procéder comme si on voulait écraser une mouche posée sur une table. L'accélération doit se faire de façon fluide, sans saccade aucune. Il est important que le mouvement se fasse en toute décontraction.



Tout moniteur de sport sait que le langage imagé est surtout le langage des enfants. Il faut donc exploiter cette forme de langage lors de conseils ou explications prodigués à de jeunes élèves. Voici quelques exemples d'exercices qui s'inspirent de ce raisonnement pédagogique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO