

Badminton – Technique de déplacement: Pas croisé

Le pas croisé permet un bon équilibre corporel ainsi qu'un grand contrôle du mouvement. Il permet de couvrir une plus grande surface que le pas chassé. Du point de vue de la coordination, le pas croisé est plus difficile que le pas chassé.

Remarque: D'autres prises de vue sont disponibles (playlist) en cliquant sur le menu déroulant en haut à gauche de la vidéo.

Où et quand la technique de déplacement est-elle utilisée?

Le pas croisé peut être utilisé à la place du pas chassé, lorsque le déplacement vers la frappe se déroule côté coup droit.

Quelles sont les principales caractéristiques de la technique de déplacement?

Le pied gauche croise derrière le droit.

Source: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Technique de déplacement et de frappe. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO