

Badminton – Technique de déplacement: Pas latéral

Le pas latéral permet une position de frappe stable et calme pour les coups latéraux ou hauts avant que le mouvement de retour ne soit amorcé (déplacement vers le centre du jeu).

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 latéral est utilisé lorsque le volant est joué à plat au milieu ou au fond du court et que le joueur n'a pas suffisamment de place ni de temps pour sauter.

Quelles sont les principales caractéristiques de la technique de déplacement?

- Le pied est posé à côté du corps.
- L'épaule et la hanche sont orientées latéralement dans le sens du déplacement.
- Les pieds sont parallèles et forment un angle droit avec la direction de déplacement.

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