

Badminton – Technique de déplacement: Pas de course

Le pas de course est très économique; c'est la technique de déplacement la plus rapide pour couvrir de grandes distances.

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 de course est souvent utilisé pour se déplacer du fond du court au milieu, voire à l'avant du court.

Quelles sont les principales caractéristiques de la technique de déplacement?

Le pied droit et le pied gauche sont posés alternativement dans le sens du 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