

Série d'exercices: apprentissage de la prise coup droit et de la rotation de l'avant-bras

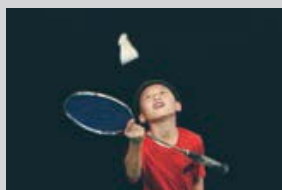
L'apprentissage de la prise correcte en coup droit et du mouvement de l'avant-bras représente un défi de taille pour les débutants. Les exercices suivants offrent un tremplin idéal pour acquérir ces gestes de base.



Tenir la raquette près du tamis, avec le dos de la main vers le haut.



Conserver un ballon, une balle en mousse ou un volant en l'air avec une rotation de l'avant-bras.



Tenir la raquette proche du T avec l'index sur la partie inférieure du cadre.
Conserver un ballon, une balle en mousse ou un volant en l'air avec une rotation de l'avant-bras.



Tenir la raquette près du tamis avec l'index sur la partie inférieure le long du cadre.
Toucher un volant avec les cordes de la raquette.



Placer la tête de la raquette au-dessus et derrière la tête (ne plus la voir) avec une rotation de l'avant-bras.



Frapper le volant avec une rotation de l'avant-bras (le joueur peut voir le dos de sa main après la frappe).

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage de l'enseignant en badminton.