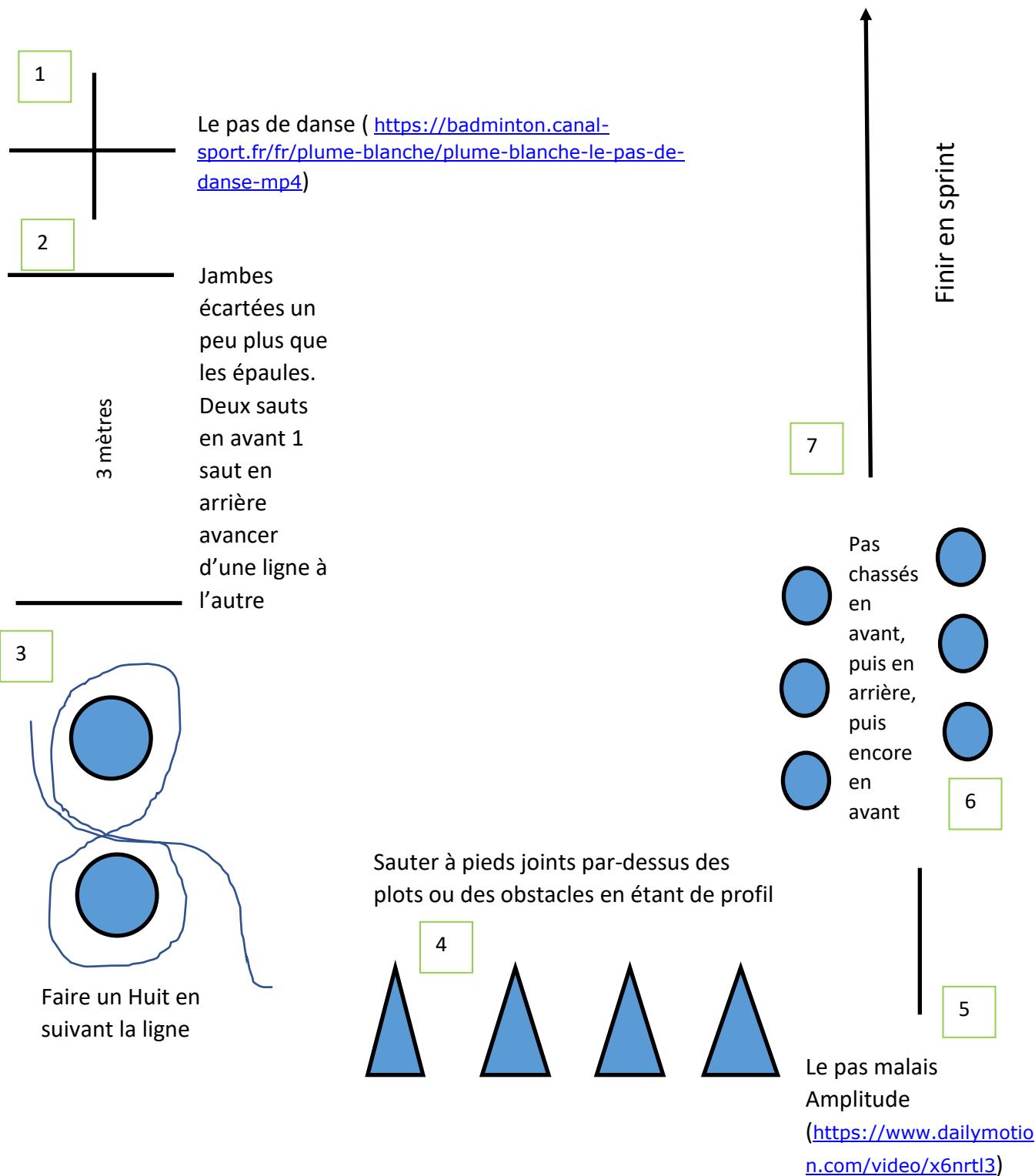




## 1 - Apprendre à effectuer des appuis différents

### Parcours d'appuis





## 2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette

- Le mur en revers (<https://www.youtube.com/watch?v=oQ8jgtQCP4c>)
- Le volant magique : (<https://badminton.canal-sport.fr/fr/dispositif-jeunes/agilite-raquette-mp4>)

### Attention à la réalisation de ces deux exercices.

L'exercice du mur doit s'effectuer en ayant les jambes mobiles, le bras et surtout le coude devant et loin du corps. Jouer tous les volants en prise revers.

Le volant magique consiste à tenir la raquette à l'horizontal devant soi puis poser le volant sur le tamis. Ensuite, faire faire un tour complet au tamis pour qu'il se retrouve en position initiale sans que le volant ne soit tombé par terre !

## 3 Apprendre à servir

- Le service long en revers

La vidéo : <https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-service-long-en-revers-mp4>

### Attention à la réalisation.

En revers, avoir les deux bras tendus devant soi. Mettre un adulte devant soi à deux mètres avec le bras tendu. Le volant doit passer au-dessus. Lorsque la réussite est là, l'adulte recule de 1mètre et jusqu'à 3 mètres pour l'exercice le plus complet.