

<http://ec-la-ferte-beauharnais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1547>



Badminton - Séance n°2

- Archives - Archives 2019-2020 - Badminton -



Date de mise en ligne : mercredi 25 septembre 2019

Copyright © Ecole des 3 Merlettes - Tous droits réservés

Rappel des outils : manche + tige + tamis = raquette ET jupe + bouchon = volant.

Echauffement

Les enfants trottinent autour du gymnase en faisant 2 tours.

Ensuite, on répartit dans le gymnase 24 plots rouges et 24 plots jaunes. Les enfants vont progresser dans la gymnase au pas demandé et doivent se placer sur le plot de la couleur indiquée au signal donné par Arnaud.

Rythmes demandés : pas chassés, montée de genoux, talons fesses, en ciseaux de bras, en nage, en pas de géants, en marche arrière, en échauffant les poignets.

On procède ensuite de même en enlevant des plots (jeu du plot musical !).

RAPPEL : Tenue de la raquette

Il est important de bien tenir la raquette au bas du manche afin de mieux maîtriser la trajectoire.

Atelier 1 : Parcours de motricité

Les élèves effectuent un parcours de motricité pour travailler les déplacements. Ils effectuent d'abord des pas chassés en formant un 8, puis on saute sur la pointe des pieds dans les cerceaux et enfin, on revient en marche arrière. Dans un premier temps, ils le font sans objet pour découvrir puis ils tiennent la raquette. Dernière difficulté : les enfants effectuent le parcours tout en regardant Arnaud. Il leur envoie un volant qu'ils doivent renvoyer tout en continuant le parcours.

Atelier 2 : Jeu du gardien de but

Par deux, un élève envoie à la main un volant entre deux piquets. Son camarade doit lui renvoyer à la raquette sans se faire marquer de but.

Atelier 3 : Travail des trajectoires

Afin de travailler la trajectoire, les enfants se renvoient à l'aide de la raquette un ballon de baudruche. Il est très léger et difficile à manipuler. Plus on le renvoie doucement, plus la trajectoire est maîtrisée. Ensuite, on remplace le ballon de baudruche par un pompon.