



PRÉPARATION PHYSIQUE

RAQUETTE / VOLANT / BOITE DE VOLANT

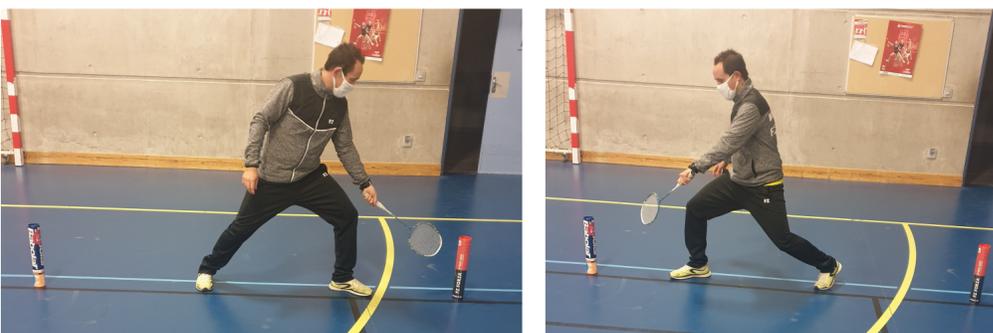
Echauffement

ARTICULATIONS (TÊTE, ÉPAULES, BASSIN, POIGNETS ET CHEVILLES)

1 - Travail maniabilité, l'araignée (finger power)



3 - 10 défenses latérales raquette



5 - 15 Sauts de boîte (latéral)



2 - 30 sec Gainage droit (passer le volant sous le buste avec la main opposée)



4 - 15 Envoi de volants contre le mur à la main



6 - 15 Sauts hanche rotation centrale



Mots croisés BAB !

Chaque semaine, en plus de faire chauffer les muscles avec la prépa physique, un jeu vous attend. Trouve le mot mystère pour tenter de gagner l'un des lots mis en jeu*.

- 1 Nom du volant en anglais
- 2 Exercice détesté à l'entraînement
- 3 Coup partant du fond de court pour aller au fond de court
- 4 Sport préféré des licenciés de l'association
- 5 On ne dit pas badmintonneur mais...
- 6 Grande nation européenne dans ce sport
- 7 On en a besoin pour taper dans le projectile
- 8 Obstacle horizontal
- 9 Permet de provoquer des automatismes
- 10 Coup qui part du fond de court pour arriver à l'avant du court



Mettre les lettres dans l'ordre pour trouver le mot mystère à partir des bulles oranges (indice : ce que recherche le badiste)



*Jeu gratuit. Réservé aux licenciés du Montpellier Badminton Club. Réponses à envoyer par mail à l'adresse codir@montpellier-badminton.org. Classement au terme des 4 séances pour déterminer les gagnants. En cas d'égalité, un tirage au sort départagera les gagnants. 3 lots mis en jeu, à savoir ...