

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Mettre deux bancs à l'envers (côté étroit vers le haut), parallèle l'un à l'autre à env. 4-5m d'écart.

Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 2 bancs
- 1 Indiacca

Exercice:



Se tenir l'un en face de l'autre sur le banc (partie étroite du banc) et jouer au badminton (ou avec l'Indiacca).