

Frapper un objet à l'aide d'une raquette

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Cogner un objet vers l'avant avec l'aide d'une raquette.



- Bien tenir la raquette
- Garder les yeux fixés sur l'objet
- Légèrement fléchir les genoux
- Tourner le corps légèrement vers le côté
- Ramener la raquette vers l'arrière
- Transférer le poids du corps sur la jambe arrière
- Garder les yeux fixés sur l'objet

- Élaner le bras et la raquette vers l'avant
- Frapper l'objet avec une extension complète du bras
- Transférer le poids sur la jambe avant avec une rotation du tronc
- Poursuivre l'élan autour du corps dans la direction voulue

Je peux aussi...

- jouer au badminton
- jouer au tennis
- jouer au squash

Questions à se poser

- Est-ce que je tiens bien la raquette avec mes mains et suis-je dans la bonne position?
- Est-ce que j'applique une force maximale en ramenant ma raquette vers l'arrière avant de frapper l'objet?
- Est-ce que je peux prévoir à quel moment frapper un objet en mouvement?