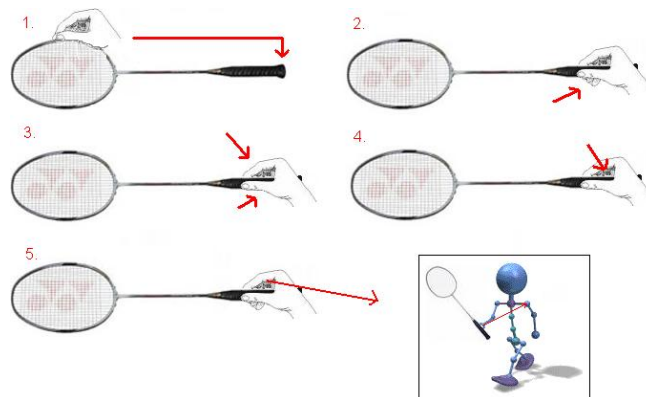


## Prise de la raquette

Aujourd'hui, ce fût notre premier cour de badminton. Nous avons commencé par revoir quelques positions et mouvements de base que nous avons déjà étudié l'année précédente, dont le maintien de la raquette chez les droitiers. Pour se faire, voici les étapes à respecter :

1. On positionne la raquette à la verticale et on pince la « tête » avec notre pouce et l'index. On glisse nos deux doigts jusqu'au manche. Rendu au bout, on accote notre paume sur l'extrémité. On s'assure que nos deux doigts peuvent bien manier la raquette.
2. On referme nos doigts sur le manche de manière à ce qu'ils soient verticaux par rapport à la raquette.
3. On vérifie que notre pouce est à côté de notre majeur et que notre index est sur le dessus.
4. On laisse un espace entre la raquette et le «V» formé par notre pouce et notre index.
5. On s'assure que l'angle que forme le «V» forme une ligne imaginaire qui va à notre épaule opposée.



Quant à la position pour frapper le moineau du revers, il suffit de placer ses pieds de manière parallèle pointant vers l'endroit où on veut que notre volant aille et de frapper le moineau en haut de la taille tout en s'assurant que notre coude fasse une extension. Nous avons conclu la période en faisant quelques exercices pour nous pratiquer.