



Échauffements badminton



Jogging/course à pied :

Commencez par un jogging ou une course légère pour augmenter la fréquence cardiaque et échauffer les muscles.



Jumping Jack :

Tenez-vous debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Sautez en écartant les jambes de plus de la largeur des hanches tout en levant les bras au-dessus de la tête.



Genoux hauts :

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Levez alternativement chaque genou aussi haut que possible tout en balançant les bras de façon synchronisée.



Cercles de bras :

Tendez les bras vers les côtés, en formant un T. Tournez les deux bras simultanément en décrivant de petits cercles, en augmentant progressivement la taille des cercles. Effectuez 10 cercles vers l'avant, puis 10 cercles vers l'arrière.



Rotations du cou :

Inclinez doucement la tête vers la droite et faites-la tourner dans un mouvement circulaire, en rapprochant le menton de la poitrine et l'oreille de l'épaule. Répétez 5 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis passez au sens inverse des aiguilles d'une montre pour 5 autres rotations.

**Fentes latérales :**

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Déplacez le poids de votre corps d'un côté en pliant le genou, tout en gardant l'autre jambe droite. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice de l'autre côté. Effectuez 10 fentes par côté.

**Fentes :**

Faites un grand pas en avant avec une jambe, en fléchissant le genou avant tout en gardant le talon de la jambe arrière relevé. Répétez de l'autre côté et avancez

**Corde à sauter :**

Tenez une corde à sauter avec les deux mains et balancez-la au-dessus de votre tête. Sautez par-dessus la corde lorsqu'elle atteint le sol, en vous concentrant sur la rapidité du jeu de jambes et la coordination. Commencez par 1 à 2 minutes et augmentez progressivement la durée au fur et à mesure que vous vous échauffez.

**Squats :**

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Abaissez votre corps en position assise en pliant les genoux, tout en gardant la poitrine soulevée et le dos droit. Revenez à la position debout et répétez l'exercice 10 à 15 fois.