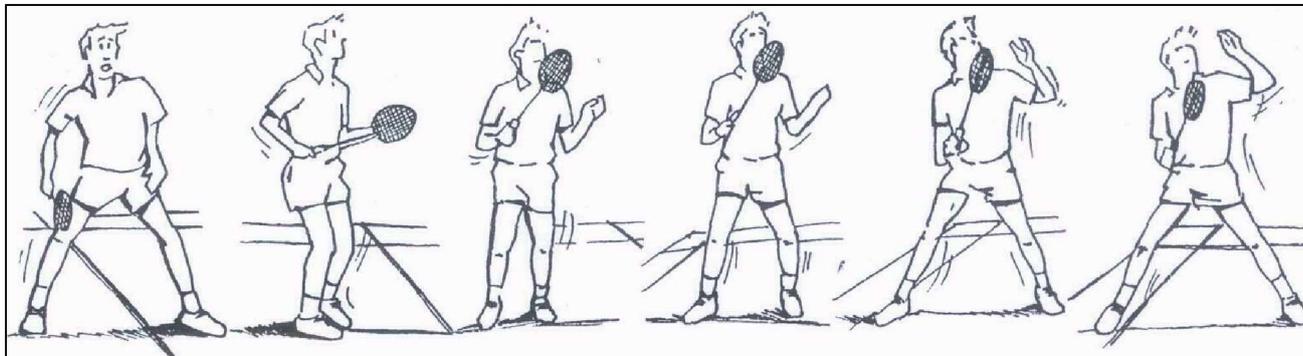


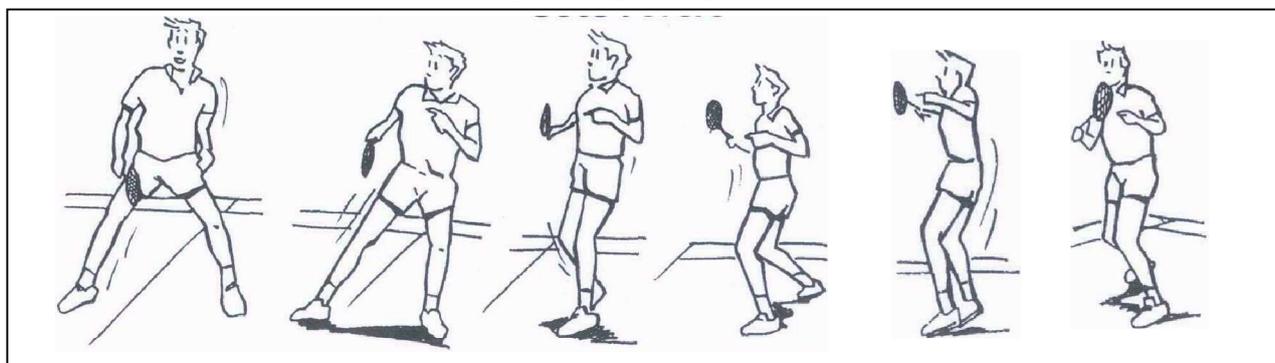
Les déplacements arrière :

Un bon déplacement est économique dans son coût énergétique et n'est pas nuisible à la production du coup.

Côté coup droit :

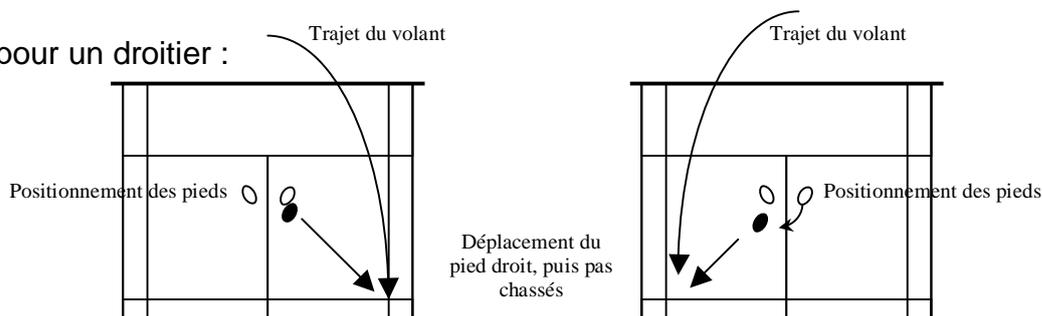


Côté revers :



- Au moment de la frappe du volant par l'adversaire vous effectuez un petit saut en position d'attente (vous devez retoucher le sol au moment de l'impact du volant).
- La frappe de l'adversaire est un dégagement au fond de votre terrain.
- Automatiquement la jambe d'appui se positionne vers l'endroit où part le volant, puis elle sert de guide pour le déplacement en pas chassés.

Exemple pour un droitier :



- Les yeux suivent le volant pendant que le bras prépare la frappe et que les jambes se déplacent vers la tombée du volant

Le déplacement, en pas chassés, est recommandé car il permet :

- § un meilleur équilibre du corps
- § la frappe en rotation (avantageuse par sa puissance, elle facilite un retour plus rapide au centre),
- § un retour plus rapide en cas de contre pied
- § Un déplacement rapide et économique en énergie