

# BADMINTON

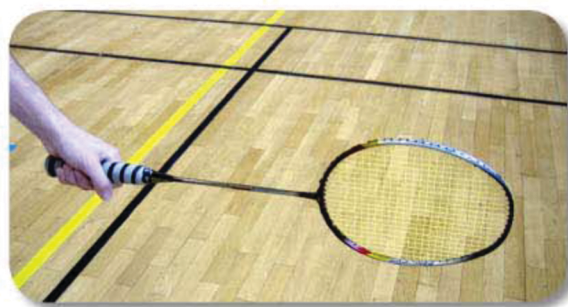


## LES PRISES DE RAQUETTES

### PRISE UNIVERSELLE

La raquette est tenue fermement en bas du manche. Lorsque la raquette est tenue devant soi, le tamis doit être de profil par rapport au joueur.

Tous les doigts sont utilisés pour serrer la raquette (*le pouce passe au dessus de l'index*).



### PRISE RUSH COUP DROIT

La raquette est tenue un peu plus haut sur le manche. Lorsque la raquette est tenue devant soi, le tamis doit être face au joueur.

Le pouce, l'index et le majeur forment une pince qui serre sur les «côtés» du manche. L'annulaire et l'auriculaire servent à maintenir la raquette pour plus de contrôle.



### PRISE REVERS

Même chose qu'en coup droit sauf que la prise est tournée de 90°. Le pouce se retrouve alors sur le côté plat du manche, entre la raquette et le poignet.

