

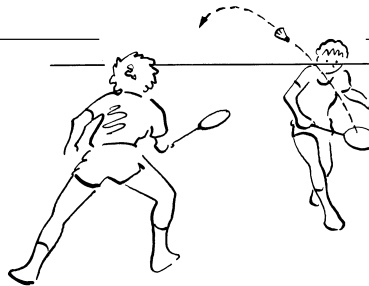
8.3 Badminton

Im Vordergrund steht das ganzheitliche Erleben des Badminton-Spiels, unterbrochen von Übungsphasen, bei denen einzelne Spielelemente (Aufschlag, Clear...) gezielt verbessert werden.

Welches ist der Unterschied zwischen Federball und Badminton?

Wir spielen Federball: Je 2 S spielen sich einen Shuttle (Federball) zu.

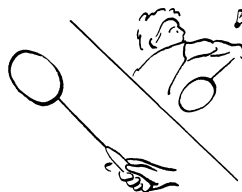
- Welches Paar kann 20-mal ohne Fehler hin und her spielen oder den Shuttle 20 Sek. in der Luft halten?
- Gelingt es, die Schlagstärke zu variieren und dadurch lange bzw. kurze Bälle zu spielen?
- Welches Paar erfüllt die obenstehenden Aufgaben auch mit der anderen (linken) Hand?



➔ *Anlage:* Netz oder Leine in der Halle längs gespannt. Höhe: 1.55 m

Shuttle selber aufspielen: Den Shuttle mit dem Universalgriff vor dem Körper auf der Rückhandseite (Rh) hochspielen. *Wichtig:* Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.

- Den Shuttle auf der Vorhandseite (Vh) hochspielen.
- Sich abwechselnd Vh/Rh hochspielen.
- Den Shuttle fortgesetzt knapp unter die Decke spielen.
- Wer kann den hochgespielten Shuttle so auffangen, dass er auf dem Schläger liegen bleibt?
- 4–6 S bilden einen Kreis. 1 S spielt in der Kreismitte den Shuttle auf und ruft den Namen des S, der als nächster den Shuttle hochspielen soll usw.



❗ *Griffhaltung (Universalgriff):* Offene Handfläche parallel zur vertikalen Schlägerfläche halten, den Griff mit den Fingern locker umschliessen («Hammer halten»).

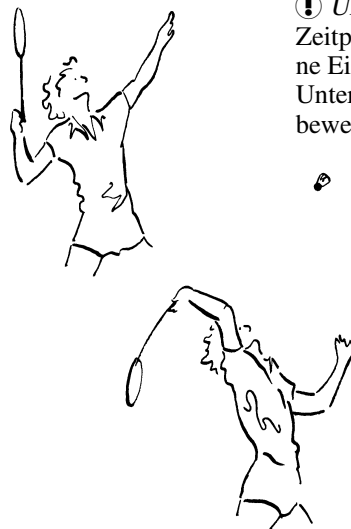
Über dem Kopf spielen (Clear): 2 S spielen sich einen Shuttle zu und bewegen sich so, dass sie ihn über dem Kopf und vor dem Körper schlagen können. Der Shuttle soll hoch und weit fliegen.

Merkmale:

- Ausgangsstellung: Gewicht auf dem hinteren Bein.
- Hüfte und Ellbogen vorbringen.
- Unterarmbewegung («Scheibenwischer»).

Lernhilfen und Aufbauformen:

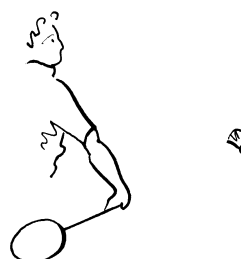
- Mit dem Schläger gegen Spielbänder schlagen, die an den Ringen aufgehängt sind.
- Spielerin A steht in der Ausgangsstellung. B spielt einen hohen Ball, den A mit Clear hoch und weit zurückspielen muss.
- Einander fortgesetzt lange und weite Bälle zuspielen und stets einen Merkpunkt beachten.
- Die Schlagstärke und die Weite verändern.
- Treib-Schläge: Beide versuchen, den Partner mit langen Clears nach hinten aus dem Feld zu treiben.



❗ *Unterarmbewegung:* Zum Zeitpunkt des Schlages erfolgt eine Einwärtsdrehung des ganzen Unterarmes (= «Scheibenwischerbewegung»).

Mit dem Partner spielen: Den Shuttle mit der richtigen Ellbogenbewegung dem Partner zuspielen.

- Distanz und Flugbahn verändern.
- Einander gegenseitig schwierige Bälle zuspielen.
- Nach dem Schlag das Netz, die Grundlinie berühren.
- «Handorgel»: Nach jedem Schlag kommen sich die zwei einen Schritt näher, dann wieder auseinander.
- Die Paare halten 2 Shuttles im Spiel.



❗ *Ellbogeneinsatz:* Der Ellbogen geht dem Schläger in Schlagrichtung voraus.