

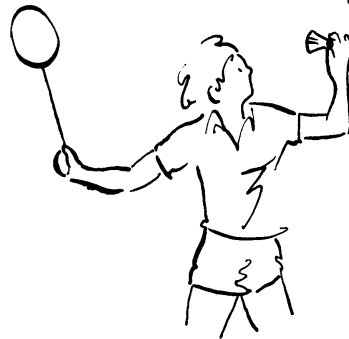
**Shuttle ins Spiel bringen (Aufschlag):** Leichte Grätschstellung seitwärts hinter der Aufschlaglinie. Das Gewicht ist auf dem hinteren Bein und die vordere Hand hält den Shuttle. Den Shuttle fallen lassen und mit dem Schläger treffen, wobei das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagert wird. Der Shuttle soll über die Reichhöhe des Partners oder knapp hinter die Aufschlaglinie fliegen.

*Merkmale:*

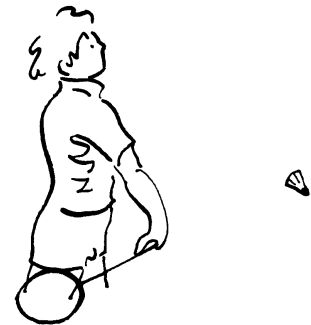
- Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.
- Die Schlagbewegung durch Vorbringen der Hüfte und die Unterarmbewegung unterstützen.

*Lernhilfen und Aufbauformen:*

- Den Aufschlag gegen die Wand ausführen.
- Rhythmisieren: «1» den Shuttle fallen lassen, «2» schlagen.
- Treffhilfe: Den Schlägerkopf einer auf dem Boden eingezeichneten Linie entlang führen.
- Den Shuttle fortgesetzt mit der linken und rechten Schlägerseite gegen die Wand spielen.
- Den Shuttle möglichst weit über den Partner spielen, wobei dieser den Schläger in die Höhe hält.
- Den Shuttle mit Aufschlag abwechselungsweise auf eine 4 m und eine 7 m entfernte Matte spielen.
- A und B versuchen, von je 10 langen Aufschlägen möglichst viele zwischen die hintere Doppel-Aufschlaglinie und die Grundlinie zu spielen.
- A versucht technisch korrekt und blind aufzuschlagen. Nach dem Aufschlag behält A die Augen geschlossen und beschreibt B, wo sich seinem Gefühl nach der Shuttle befindet.



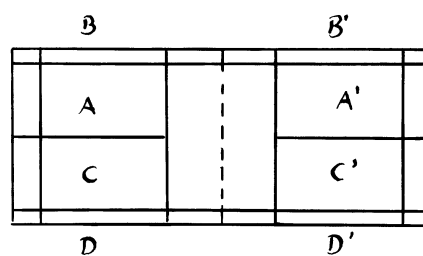
⚠ Ellbogeneinsatz und Unterarmbewegung beachten.



**2 mit 2; 2 gegen 2:** Der Shuttle muss wie im Tischtennis abwechselungsweise geschlagen werden. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Nach jedem Schlag muss A das Feld verlassen, um für B Platz zu machen.

- A und B fassen sich an der Hand und halten mit der freien Hand einen Schläger. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Die Partner müssen abwechselungsweise schlagen.
- Doppel, wobei jedes Paar nur 1 Schläger zur Verfügung hat. Nach jedem Schlag muss der Schläger dem Partner übergeben werden.
- Spiel 2 gegen 2 mit einem Shuttle. Es spielt keine Rolle, welcher der beiden Spieler den Shuttle schlägt. Ist das Paar erfolgreicher, wenn beide Spieler neben- oder hintereinander spielen?

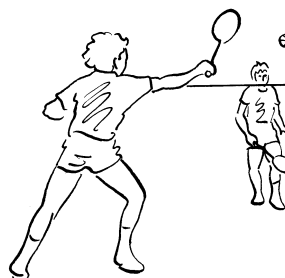
➔ Spielerische Einführung in das Doppelspiel



➔ Spielregeln selber entwickeln.

**Gegeneinander spielen:** Stets 2 S spielen im halben Badmintonfeld gegeneinander (Feld evtl. durch vorhandene Hallenlinien begrenzen). Das Ziel des Spiels ist es, Initiative zu übernehmen und den Partner in Bedrängnis zu bringen.

- Ligaturnier: Je zwei S bilden eine Liga und spielen um den Auf- bzw. Abstieg in die benachbarte Liga. Nach jeder Runde (auf Zeit) steigen die Sieger in die nächst höhere Liga auf, die Verlierer steigen ab. Der Sieger der obersten und der Verlierer der untersten Liga bleiben.



➔ *Spielgrundsätze:* Spiele weite oder kurze Bälle! Spiele die Bälle möglichst über dem Kopf! Nimm die Bälle frühzeitig! Greife an! Laufe nach dem Schlag sofort in den Bereich der Spielfeldmitte.

➔ Rotations- und Ligaturnier: Vgl. Bro 5/4, S. 22