

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 01 SHUTTLEFANGIS



Organisation

6–10 Spieler in einem Badmintonfeld (ohne Netz).

Ausführung

Der Fänger darf maximal 3 Schritte laufen und versucht, eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf zu treffen. Trifft sie, wird die Getroffene die neue Fängerin.

Varianten

- Mit zwei Fängern spielen.
- Auf bestimmte Körperstellen (z. B. Füsse) werfen.

Material

1 Shuttle pro Fänger, Badmintonfeld

ÜBUNG 02 SCHEIBENWISCHER / SCHLAGBEWEGUNG

Organisation

Schläger mit Vorhandgriff vor dem Körper halten. Zwischen Schlägerschaft und Unterarm muss ein Winkel sein (ca. 120°).

Ausführung

Ellbogen und Handgelenk fixieren und Unterarm drehen (Scheibenwischerbewegung). Wer schafft es, beim Hin- und Herbewegen des Rackets am meisten Lärm zu machen?

Varianten

- Schläger weit vorne halten, Schläger weit hinten halten.
- Unterarmrotation über Kopf ausführen, Ellbogen auf Kopfhöhe halten ► Schlagbewegung.

Material

Schläger

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 03 CLEARUELL



Organisation

Zwei Spieler spielen im Halbfeld oder stehen sich frei im Raum vis-à-vis.

Ausführung

Beide versuchen, möglichst hoch und weit zu spielen. Wer schafft es, den Spieler gegenüber aus dem Feld zu treiben und selber immer weiter nach vorne zu kommen?

Varianten

- Gegner häufig wechseln
- Mit der schwächeren Hand spielen

Material

Schläger und Shuttle, evtl. Hütchen zur Markierung der Felder

ÜBUNG 04 EINSPIELEN

Organisation

Je zwei Spieler spielen zusammen.

Ausführung

Netz aufstellen und anschliessend 5' individuell einspielen.

Material

Schläger und Shuttle

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Technik

15'

ÜBUNG 01 CLEAR

Organisation

A hält 10 Shuttles in der Hand und steht mit dem Rücken zur Wand. B kniet etwas versetzt gegenüber.

Ausführung

A wirft die Shuttles 1m hoch über den Kopf von B, so dass dieser einen hohen Clear an die Wand spielen kann. 10× anschliessend Aufgabe wechseln.

Varianten

- A wirft die Shuttles ins Hinterfeld. B steht auf den Füssen und macht einen Stemmschritt.
- A spielt lange hohe Aufschläge, B spielt den Clear mit Stemmschritt.

Material

10 Shuttles pro Paarung

ÜBUNG 02 SMASH

Organisation

A hält 10 Shuttles in der Hand und steht mit dem Rücken zur Wand. B kniet etwas versetzt gegenüber.

Ausführung

A wirft die Shuttles 1m hoch über den Kopf von B, so dass dieser einen Smash an die Wand spielen kann. 10× anschliessend Aufgabe wechseln.

Varianten

- A wirft die Shuttles ins Hinterfeld. B steht auf den Füssen und macht einen Stemmschritt.
- A spielt lange hohe Aufschläge, B spielt den Smash mit Stemmschritt.

Material

10 Shuttles pro Paarung

ÜBUNG 03 DROP

Organisation

A hält 10 Shuttles in der Hand und steht mit dem Rücken zur Wand. B kniet etwas versetzt gegenüber.

Ausführung

A wirft die Shuttles 1m hoch über den Kopf von B, so dass dieser einen Drop an die Wand spielen kann. 10× anschliessend Aufgabe wechseln.

Kontrolle der Unterarmrotation: Schlägerkopf ist nach dem Schlag zwischen den Beinen. Griffende zeigt nach oben.

Varianten

- A wirft die Shuttles ins Hinterfeld. B steht auf den Füssen und macht einen Stemmschritt.
- A spielt lange hohe Aufschläge, B spielt den Drop mit Stemmschritt.

Material

10 Shuttles pro Paarung

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Spiel

45'

ÜBUNG 01 GAMBLING



Organisation

½ Feldeinzel

Ausführung

Beide Spieler haben zu Beginn 5 Punkte auf ihrem Konto. Die Aufschläger kündigt beim Aufschlag an, wie viele Punkte sie setzen will. Gewinnt sie den folgenden Ballwechsel, gehören die gesetzten Punkte ihr, ansonsten erhält die Gegnerin wie üblich einen Punkt. Wenn die Aufschläger keine Punkte gesetzt hat, wird um einen Punkt gespielt.

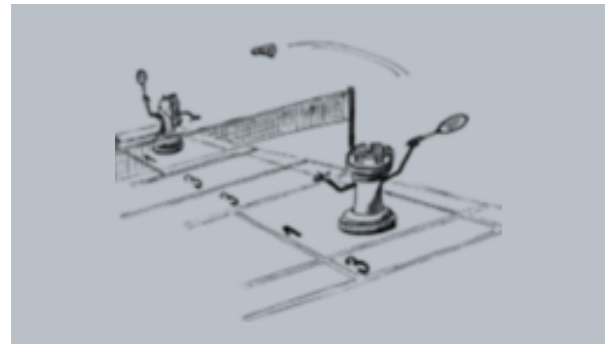
Variationen

- Die gesetzten Punkte gehen verloren.
- Die gesetzten Punkte gehen an die Gegnerin.

Material

Schläger und Shuttle

ÜBUNG 02 SCHACHMATT



Organisation

½ Feldeinzel

Ausführung

Wer schafft, den Spieler gegenüber so auszuspielen, dass dieser den Federball nicht mehr mit dem Schläger berühren kann, erhält einen Punkt.

Variation

- Sektorenspiel: Jedes Feld ist durch die Feldlinien in drei Sektoren unterteilt, die unterschiedlich viele Punkte ergeben. (3/1/3) Wenn ein Shuttle direkt im entsprechenden vorderen oder hinteren Sektor landet, gibt es drei Punkte.

Material

Schläger und Shuttle

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Spiel

45'

ÜBUNG 03 HATTRICK



Organisation

½ Feldeinzel

Ausführung

Es punktet, wer drei Ballwechsel in Serie gewinnen konnte.

Variation

- Die Siegerin bleibt auf dem Feld und kann nur entthront werden, wenn sie drei Ballwechsel in Folge verliert. Wenn der Herausforderer hingegen einen Ballwechsel verliert, muss er wieder vom Feld (geeignet bei einer ungeraden Anzahl von Spielern).

Material

Schläger und Shuttle

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 LOCKERES NETZSPIEL

ÜBUNG 02 AUSLAUFEN

ÜBUNG 03 KAMEL



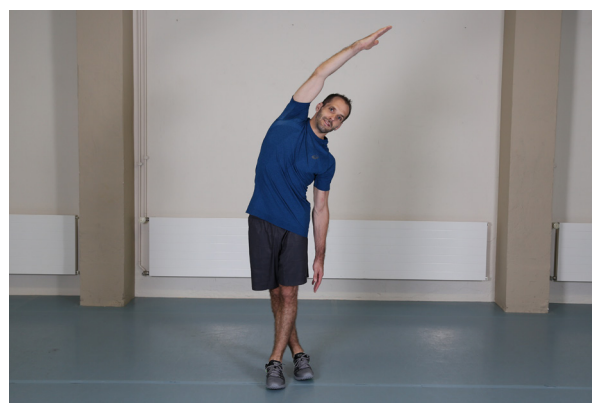
Übungsbeschreibung

Im Kniestand die Hände hinten auf die Unterschenkel oder Fersen legen. Die Hüfte nach vorne oben schieben und die Position halten.

Durchführungshinweise

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist demnach leicht nach oben gerichtet.

ÜBUNG 04 SEITNEIGUNG IM KREUZSCHRITT



Übungsbeschreibung

Die Beine im aufrechten Stand überkreuzen. Den Arm der Seite des vorderen Beines nach oben stretchen und auf die Gegenseite ziehen.

Durchführungshinweise

Im Gleichgewicht bleiben und das Standbein leicht gebeugt halten.

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Auslaufen

10'

ÜBUNG 05 BEIN ÜBERKREUZEN UND OBERKÖRPER DREHEN



Übungsbeschreibung

Im Langsitz ein Bein über das andere und am Boden aufstellen. Mit dem Arm das Bein fixieren und sich gegengleich ausdrehen.


















Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und der Körper wird so lang wie möglich gemacht.

BADMINTON HINTERFELD

Lektion 3

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler mit Bändel markiert
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Minitrampolin
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen