

Badminton: Ein Sport für die Schule

Badminton ist verhältnismässig sicher, kostengünstig und benötigt wenig Platz – also geradezu optimal, um in der Schule gespielt zu werden und neben sportlichen auch soziale Fähigkeiten wie Rücksichtnahme und Fairplay zu entwickeln. Dies lässt sich auch in andere Sportarten übertragen.

Material

Für einen guten Badminton-Unterricht mit einer Klasse von 24 Schülerinnen und Schüler (SuS) braucht es:

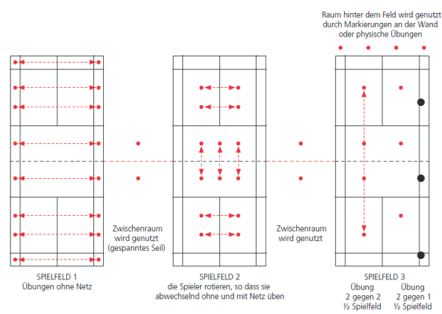
- **24 Schläger:** Möglichst leichte, aber robuste Schläger. Empfehlenswert sind leichte Rackets, bei denen mindestens der Schaft aus Grafit oder Karbon ist.
- **24–60 Federbälle:** Nylonbälle sind günstiger und halten länger als richtige Federshuttles. Shuttles nicht in die Hosentaschen stecken, da sich sonst der Shuttle verformt.
- **Linien:** Falls keine Badminton-Linien vorhanden sind, kann das Feld mit geeignetem Klebeband, Hütchen etc. markiert werden.
- **Netz:** Falls kein Badminton-Netz vorhanden ist, kann mit einem Seil und Hochsprungstangen gearbeitet werden. Über das Seil Zeitungsseiten legen oder Bänder daran befestigen, um die Sichtbarkeit zu verbessern.
- **Hallenschuhe:** Unbedingt Hallenschuhe tragen (keine Laufschuhe!). Der bessere seitliche Halt vermindert die Gefahr des Umknickens.

Sicherheit

- Keine Federbälle auf dem Spielfeld liegen lassen, wenn die SuS trainieren.
- Nie über Felder gehen, auf denen trainiert wird, da unvorhergesehene Richtungswechsel zu Zusammenstössen führen können.
- Durch klar abgegrenzte Feldbereiche genügend Abstand zu benachbarten SuS sicherstellen.
- Darauf achten, dass sich die SuS keine Bälle anwerfen.
- Zuspieler/Zuwerfer in einer sicheren Position zu den Übenden und ihren Aufgaben.
- Darauf achten, dass die Netzpfeiler stabil stehen.

Organisation

Auch wenn Badminton nicht sehr viel Platz benötigt, so kann es in einer kleinen Halle mit einer ganzen Klasse gleichwohl etwas knapp werden. Hier ein paar Beispiele, wie man Übungen gestalten kann, damit mehrere SuS gleichzeitig trainieren können:



Frei im Raum (ohne Netz, ohne Spielfeld): Feldmarkierungen anderer Sportarten verwenden.

Spielfeldgrösse verkleinern: Ein kleineres Spielfeld kann besser abgedeckt werden und führt zu längeren Ballwechsell.

Nutzen des Raumes zwischen und hinter den Feldern: Während vier oder mehr SuS auf dem Feld trainieren, üben andere zwischen und hinter den Feldern.

- **Übungen** mit mehr als vier SuS auf einem Feld.
- **Üben in Paaren** oder Dreiergruppen: So können am Netz drei 2er-Gruppen arbeiten oder zwei trainieren und eine Person sammelt die Bälle zusammen, bevor rotiert wird.
- **Intervall:** Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Übung, Zusatzposten und Pausen statt. Die Lernsituationen sind abwechslungsreich motivierend.
- **Multifeeding:** Nach jedem Schlag des Übenden wird umgehend ein neuer Ball zugespielt/ zugeworfen. Innerhalb kurzer Zeit kann so sehr intensiv geübt werden.
- **Rundlauf auf einer Seite:** SuS führen auf das Zuspiel eines guten Zuspielers jeweils einen Schlag aus und stellen sich wieder ans Ende der Warteschlange. So profitieren alle von einem guten Zuspiel.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO