

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 5

Von oben schlagen

Autorin

Sabrina Heiniger, J+S-Expertin Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	8 Kinder und mehr (Grossgruppe)
Kursumgebung	Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Bälle
Sicherheitsaspekte	Beim Werfen und Schlagen darauf achten, dass niemand im Weg steht und die Kinder genügend Abstand untereinander haben
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektion 4

Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Schlagverfahren von oben (Überkopfschläge) sammeln.

Hinweise

Badminton verfügt über eine Vielfalt an Schlägen, die Überkopf geschlagen werden (Clear, Drop und Smash). Die Schwierigkeit für die Kinder liegt im Einschätzen der Flugbahn des Balles sowie der Schlagbewegung mit einer Ausholphase nach hinten (also weg vom Ball).



Überkopfschlag Fotos © BASPO

Die Schlagbewegung bleibt im Grundmuster ähnlich, je nach Schlag wird aber Treffpunkt und Geschwindigkeit/Krafteinsatz variiert. (Flugkurven siehe "Grundlagen")



Hart nach oben ins Hinterfeld gespielter Ball = **Clear**

Weich nach unten ins Vorderfeld gespielter Ball = **Drop**





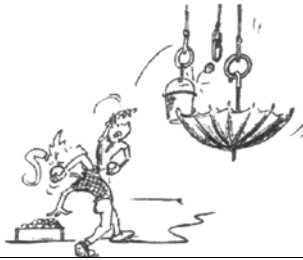
Hart nach unten ins Mittel-/Hinterfeld gespielter Ball = **Smash**

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung Einstiegsfrage: Wie kann man im Badminton auf den Ball schlagen? (von unten, von der Seite, <i>von oben</i> , hart, weich, so dass der Ball gerade aus, nach oben oder nach unten fliegt). Vergleich mit dem Aufschlag im Tennis und im Volleyball	Besammlung im Kreis	
5'	Roger Federer Alle Kinder bewegen sich frei mit einem Softball in der Hand in der Halle. Auf ein Zeichen (z.B. Klatschen) rennen sie zu einer Wand, werfen den Ball auf und versuchen, Roger Federer nachzuahmen, indem sie mit der einen Hand den Ball aufwerfen und mit der anderen Hand den Softball an die Wand spielen.	 Leiter/in gibt Laufart vor: 1. Marschieren 2. Joggen 3. Hüpfen 4. Rückwärts laufen 5. Seitwärts laufen 6. Knie heben 7. Anfersen	1 Softball pro Kind
5'	Zonen Die Kinder werfen den Softball auf und schlagen den Ball mit einem Goba-Schläger in verschiedenen hohen Zonen an der Wand. 1 Ball aufwärts, 1 Ball gerade aus und 1 Ball nach unten.		Klebband, Goba-brettchen, 3 Softbälle pro Kind

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Parcours aufstellen Alle vier Posten erklären, gemeinsam besichtigen und vorzeigen	Den Kindern anhand einer Skizze zeigen, wo was aufzustellen ist. Die Kinder arbeiten zu zweit oder zu viert an den Posten.	siehe unten
5'	1. Posten: Werfen und Fangen Jedes Kind hält eine auf beiden Seiten geöffnete Shuttlerolle in den Händen und wirft den Shuttle direkt aus der Büchse(mit Korken voran) einem/einer Partner/in zu. Diese/r fängt den Shuttle mit seiner Rolle, dreht diese um und wirft den Shuttle wieder zurück. Kann auch über das Netz gespielt werden, damit sich die Kinder nach oben werfen.		2-4 Rollen, 1 Feld, einige Shuttles
5'	2. Posten: Schläger- und Ballmix Kind A wirft einen Ball über dem Kopf (Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe) Kind B zu, welches mit einem Schläger den Ball zurückschlagen darf. A fängt den Ball und gibt ihn B. Rollen wechseln. Variation: Mit Luftballonen über dem Kopf hin- und her spielen		Tischtennisschläger Tischtennisbälle Goba-Brettchen Softball Indiaca
5'	3. Posten: Teppich klopfen Die Kinder schlagen mit dem Badminton-schläger auf ein Tuch, das an einem Bambusstab befestigt ist. Nach 5 Schlägen wechseln.	Das eine Kind hält den Stab so hoch, dass das andere Kind noch knapp mit den Schläger an das Tuch kommt 	Schläger 2 Bambusstäbe 2 Tücher 
5'	4. Posten: Fliegende Objekte Die Kinder werfen einander durch einen Reifen (an Schaukelringen befestigt) Softbälle, Shuttles, Papierknäuel, Tüchli etc. zu und fangen diese. Variation: Einen Regenschirm oder Eimer aufhängen und Objekte hineinwerfen.		Vers. Flubobjekte (Softbälle, Shuttles, Zeitungspapier, Tüchli etc.) Evtl. Regenschirm oder Eimer
20'	Zweiter Durchgang Die 2. Runde wird mit der anderen Hand absolviert.		
12'	Badminton spielen Einzel- und Doppelspiel mit verschiedenen Zusatzregeln (z.B. nur von oben spielen).	Zu zweit Häufige Partnerwechsel	Rackets Shuttles
5'	Aufräumen / Tormaschine aufstellen		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Tormaschine Die Lehrperson kniet mit Unihockeymaske im Unihockeytor. Die Kinder stehen auf der Basketball-Freiwurflinie, werfen sich einen Shuttle auf und versuchen, mit einem scharfen Schlag ins Tor zu treffen.		Unihockeytor Helm Handschuhe Lange, weit Kleidung Shuttles Schläger
5'	Kugelbahn Der Gymnastikball wird mit den Händen um die eigenen ausgestreckten, gespreizten und angezogenen Beine gerollt und schliesslich rund um den Körper herum geführt.	Im Kreis sitzend. Leiter/in zeigt die einzelnen Übungen vor.	Ein Gymnastikball pro Kind
2'	Verabschieden Rückblick und Ausblick aufs nächste Training	Material verräumen	