

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 8

Springen und Schlagen

Autorin

Priska Roth, J+S-Expertin Badminton und Kids
thomas Richard, J+S-Fachleiter Badminton

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input checked="" 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 Geräte
Sicherheitsaspekte	Während der Lektion werden viele Sprünge gemacht (→ angepasstes Aufwärmen)
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektion 5

Zielsetzungen/Lernziele

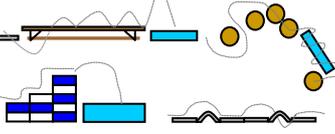
Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln
Springen und Schlagen verbinden und anwenden lernen

Hinweise

Genügend Zeit für die Vorbereitung (Geräteaufbau, Bilderausdruck etc.) einplanen.

Inhalte

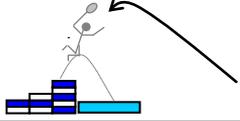
EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung "Heute werden wir ganz viel springen und hüpfen wie es gute Badmintonspieler/innen machen." (Bild zeigen)	Besammlung im Kreis 	Bild siehe Anhang Geräteparcours bereits aufgestellt
4'	Halle erkunden Geräteparcours kennen lernen	Kinder erkunden selbstständig die Halle mit den aufgestellten Geräten. Leiter/in überwacht. 	Langbank Schwedenkästen Hochsprungmatte (Medizin)Bälle 16er-Matte Kleine Matten etc.
4'	Vergleich mit Tierwelt "Es gibt Tiere, die können sehr gut springen – besser noch als Badmintonspieler. Wer kennt ein solches Tier?" Beispiele: Känguru, Frosch, Hase, Grashüpfer, Floh "Wer kann (fast) so weit springen wie ein Grashüpfer?" (2m)	 Standweitsprung anhand Badmintonlinien Alle Kinder versuchen, gleichzeitig 2m weit zu springen	Bild/Infos siehe Anhang Sprungweite Grashüpfer entspricht Distanz vordere Aufschlaglinie - Netz (1.98m)
5'	Grashüpfer-Parcours Leiter/in „interpretiert“ den Parcours als Grashüpfer, Kinder machen nach.	Elemente frei zusammengestellt, evtl. nach einer gewissen Zeit durch Leiter/in leicht modifiziert.	
5'	Schlangen-Parcours Ein Kind „interpretiert“ den Parcours als Tier, das nicht springen kann (Bsp.: Schlange), das andere macht nach.	Zweierübung Parcours mit möglichst viel Bodenkontakt absolvieren	
5'	Floh-Parcours Jedes Kind für sich, nacheinander	Kolonnenbetrieb Parcours mit möglichst wenig Bodenkontakt absolvieren (Sprungfolge)	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Aktive Pause Geräteabbau / Netzaufbau	Geräte bis auf „Treppe mit Schwedenkastenelementen und Hochsprungmatte“ wegräumen	Netz aufstellen Netzhöhe ca. 2m (Alternative: Hochsprungmatte hochkant an Netz anlehnen)
5'	Teamwettkampf Fliegen verscheuchen Shuttles ins gegnerische Feld werfen: Team A und B versuchen, die im eigenen Feld liegenden Shuttles ins gegnerische Feld zu werfen. Nach bestimmter Zeit wird verglichen, bei welchem Team weniger Shuttles im Feld liegen. Variation: Eigenes Feld ist von den Shuttles vollkommen befreit.	Pro Feldseite mindestens 2 Shuttles mehr als Kinder - pro Wurf darf nur 1 Shuttle geworfen werden - die Shuttles müssen übers Netz ins gegnerische Feld geworfen werden - die Kinder dürfen sich im eigenen Feld nur hüpfend (wie Grashüpfer) fortbewegen 	Das hohe Netz soll die Kinder dazu animieren, beim Werfen zu springen.
5'	Zweierübung, kooperativ Slow-Motion Sich einen Ballon mit den Händen zuspielen	Frei im Raum - es darf nur mit der linken resp. rechten Hand gespielt werden - abwechslungsweise mit beiden Händen spielen - sich den Ballon selber hochspielen und im Sprung zum/zur Partner/in schlagen etc.	Luftballone
5'	Zweierübung, kooperativ Wurf-Champions Sich einen Tennisball verschiedenartig zuwerfen	Auf dem Badmintonfeld - übers Netz zuwerfen - unter dem Netz zuwerfen/prellen - beidhändig/einhändig werfen/fangen - im höchsten Moment den Ball fangen - im Sprung den Ball werfen etc.	Tennisbälle o.ä.
5'	Zweierübung, kompetitiv Wurfeinzel Wurfspiel ohne Schläger	Auf dem Badmintonhalbfeld - Rallypoint-Zählweise - der Ball muss übers Netz ins gegnerische Feld geworfen werden - der Ball darf maximal einmal im eigenen Feld auf den Boden treffen, bevor er gefangen wird - der Ball darf aus dem Stand oder im Sprung geworfen werden	Tennisbälle o.ä.
5'	Zweierübung, kooperativ Jumpin' Jack Sich den Shuttle übers hohe Netz zuspielen	Auf dem Badmintonhalbfeld - Welches Paar schafft es, einander x-mal fehlerfrei ohne Unterbruch zuzuspielen? - Wer kann den Shuttle im Sprung zurückspielen? Mit einbeinigem Absprung? Mit beidbeinigem Absprung? Mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung? - Welches Paar schafft es, einander x-mal fehlerfrei ohne Unterbruch zuzuspielen und dabei den Shuttle wie ein Grashüpfer anzuspriegen und zurückzuspielen? - Wer kann den selber hochgespielten Shuttle im Sprung zum/zur Partner/in zurückspielen? - Wer zeigt einen coolen Sprung?	Badmintonschläger und Shuttle
5'	Zweierübung, kooperativ Ballvorlage	Badmintonhalbfeld Nach Möglichkeit den sich selber vorgelegten Ball im Sprung retournieren	Badmintonschläger und Shuttle Netzhöhe 1.30m oder 1.55m
5'	Viererübung, kompetitiv Badmintonspiel Doppel	Ganzes Badmintonfeld Normale Zählweise Wenn mit einem Schlag im Sprung ein Ballwechsel gewonnen wird, gibt es 2 Punkte.	
5'	Aktive Pause Netzabbau	Geräte bis auf „Treppe mit Schwedenkastenelementen und Hochsprungmatte“ wegräumen	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Kolonnentraining Big Air Die Kinder springen vom höchsten Kastenelement und versuchen, den von Leiter/in zugeworfenen Shuttle im Sprung zu schlagen.	Alle Kinder springen dreimal vom höchsten Kastenelement auf die Hochsprungmatte und zeigen verschiedene Sprünge. 	Treppe mit Schwedenkastenelementen, Hochsprungmatte, Badmintonschläger und Shuttles
6'	Zweierübung Fotoshooting	Kind A springt zweimal hintereinander und zeigt seinen bevorzugten Sprung, Kind B schaut zu und prägt sich den Sprung als Foto ein. Anschliessend Rollentausch.	
4'	Zweierübung Posterpose	Im Kreis: Kind A formt gemäss „im Kopf gespeicherter Fotografie“ Kind B zu einem „Sprungposter“. Anschliessend Rollentausch.	
5'	Verabschiedung Abschlussbild zeigen Ausblick aufs nächste Training	Material wegräumen Besammlung im Kreis 	Bild siehe Anhang

Anhang



Gemeiner Grashüpfer (Chorthippus parallelus)
Unterfamilie der Feldheuschrecken

Eine ca. 2 cm lange Heuschrecke kann bis 2m weit und 45cm hoch springen. Im Verhältnis zur Körpergrösse springen Flöhe am weitesten (Grösse: ca. 3mm, Sprungweite bis 60cm)

Foto © Angela Schwarz



Christian Bösiger (*1984)

Final Schweizermeisterschaften 2007
Schweizer Meister Herreneinzel 2007 und 2009
Teilnehmer Olympische Spiele 2008

Foto © www.christianboesiger.ch



Hechtsprung

Bitburger Badminton Open 2006, Saarbrücken

Foto © Sven Heise, www.badmintonfotos.de