

09 | 2013

Inhalt Monatsthema

Badminton kurz erklärt	2
Badminton als Schulsport	3
Schlagkräftige Tipps	5
Übungen:	
• Einstimmen/Vorbereitung	7
• Schlagtechnik	8
• Lauftechnik	9
• Taktik	10
• Spielerische Wettkämpfe	11
• Formen fürs Doppel	13
Lektionen	14
Tests	18
Schülerturnier: «It's Shuttle Time!»	20
Übungen für die Primarstufe	22
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: 11–15
- Schulstufe: Sek. I
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und anwenden



Badminton – Shuttle Time

«Shuttle Time» ist das Schulsportprogramm von Swiss Badminton und Badminton World Federation. Es ermöglicht Lehrpersonen, mithilfe frei zugänglicher Unterrichtshilfen animierende Badminton-Lektionen zu gestalten. Die dazu passende Turnierform bietet Gelegenheit, Schul- und Vereinssport zu verbinden.

Badminton ist ein beliebter, idealer Schulsport, fördert er doch auf spielerische und sichere Weise allgemeine motorische Fertigkeiten und ist sowohl für Jungen als auch für Mädchen leicht erlernbar. Das Rückschlagspiel benötigt wenig Platz und keine teure Ausrüstung. Kinder und Jugendliche mit ganz unterschiedlichem motorischem Geschick finden schnell ein Gegenüber auf ähnlichem Niveau für ein animiertes Spiel. Dies ermöglicht Erfolgserlebnisse für alle. Die Sportart kann das ganze Leben lang betrieben werden. Bis in den höchsten Leistungsbereich hinein trainieren Jungen und Mädchen sowie Männer und Frauen zusammen und nehmen gemeinsam an Spielen und Wettkämpfen teil. Zudem eignet sich Badminton auch gut für Menschen mit Behinderungen.

Das Schulsportprogramm «Shuttle Time» richtet sich zum einen an Lehrpersonen, die Badminton attraktiv und zielgerichtet unterrichten wollen, und zum andern an Schulen und Vereine, die abwechslungsreiche Turniere für Schülerinnen und Schüler – im Nachfolgenden SuS – organisieren möchten, ohne grossen Aufwand, aber mit viel Spiel und Spass für alle.

Angebote für Lehrpersonen und Leiter freiwilliger Schulsportangebote

«Shuttle Time» stellt unter www.bwfbadminton.org (Rubrik «Development») einfach verständliche, kostenlose Hilfsmittel für die Unterrichtsgestaltung online zur Verfügung. Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie auch für Neulinge (Lehrpersonen und Kinder) einfach und mit Freude gemeistert werden können. Das in mehrere Sprachen übersetzte Unterrichtsmaterial besteht aus einem Handbuch für die Lehrperson, aufeinander aufbauenden Beispiellektionen und zahlreichen Videoclips zu einzelnen Übungen. In Ergänzung dazu stehen auf www.mobilesport.ch weitere Spielformen, Unterlagen zur Turnierform «It's Shuttle Time!» sowie einfache Tests zur Verfügung. «Shuttle Time» bietet in Zusammenarbeit mit Partnern wie der SVSS verschiedene Weiterbildungsgefässe für Lehrpersonen an. Beim Besuch eines achtstündigen Kurses erhalten die Teilnehmenden ein international anerkanntes Zertifikat «Shuttle Time Teacher» und die Möglichkeit, besonders günstige Schulsportsets zu beziehen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

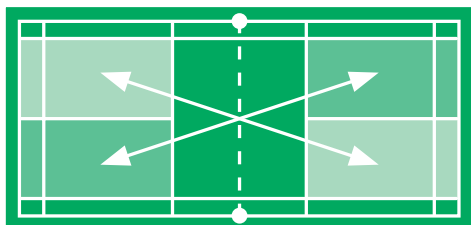
Badminton kurz erklärt

Badminton auf hohem Leistungslevel erfordert sehr grosse Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Explosivkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit unter hohem Zeitdruck. Der Federball kann bei einem Smash weit über 350 km/h Anfangsgeschwindigkeit erreichen.

Badminton gehört seit 1992 zu den olympischen Sportarten. Die ersten Spielregeln entstanden aber bereits 1877. Namensgeber war der Landsitz «Badminton House» des englischen Duke of Beaufort. Seit den Anfängen wird Badminton in fünf Disziplinen gespielt: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (Mixed).

Zählweise und Aufschlagrecht

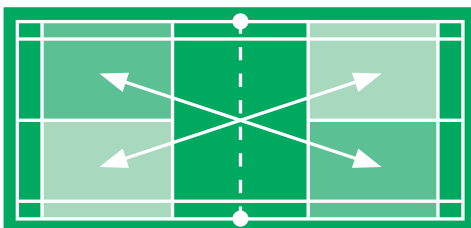
- Ein Spiel besteht aus zwei Gewinnsätzen, also maximal drei Sätzen bis 21 Punkte.
- Zu Beginn des Spiels wird durch Aufwerfen des Federballs und dessen Ausrichtung bei der Landung der Aufschlag ausgelöst: Zeigt der Korken auf meine Seite, kann ich entscheiden, ob ich aufschlagen will oder eine bestimmte Feldseite will.
- Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt für die Partei, die den Ballwechsel gewonnen hat.
- Steht es 20:20, gewinnt die Partei den Satz, die zuerst 2 Punkte Vorsprung hat.
- Bei 29:29 gewinnt die Partei, die den 30. Punkt erzielt.
- Die Partei, die einen Satz gewonnen hat, erhält im folgenden Satz den ersten Aufschlag.
- Zu Beginn eines Satzes (0:0) und wenn der Punktestand der aufschlagenden Partei «gerade» ist, d.h. 2, 4, 6 usw., wird von der rechten Feldhälfte aufgeschlagen. Bei ungeraden Zahlen, d.h. 1, 3, 5 usw., erfolgt der Aufschlag von der linken Feldseite.
- Berührt der Federball beim Aufschlag das Netz, gilt dies nicht als Fehler. Der Aufschlag wird auch nicht wiederholt.



Aufschlagfeld im Einzel bei
■ gerader ■ ungerader
Punktzahl des Aufschlägers.

Einzel

- Wenn der Aufschläger einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält er einen Punkt und schlägt daraufhin von der anderen Feldseite auf.
- Wenn die annehmende Spielerin einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und wird Aufschlägerin. Sie schlägt von der Feldseite auf, die ihrem eigenen Punktestand entspricht.



Aufschlagfeld im Doppel bei
■ gerader ■ ungerader
Punktzahl der aufschlagenden Partei.

Doppel

- Wenn die aufschlagende Partei einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt, und die gleiche Person schlägt daraufhin von der anderen Feldseite auf.
- Verliert die aufschlagende Partei einen Ballwechsel, erhält die gegnerische Partei einen Punkt und schlägt im folgenden Ballwechsel auf.
- Erobert eine Partei das Aufschlagrecht zurück, schlägt die Person auf, die beim letzten Mal nicht aufgeschlagen hat.
- [Konkretes Beispiel zur Reihenfolge des Doppelaufschlages](#) (pdf)

Spielfeld

Das Netz ist so zu spannen, dass die Netzhöhe an den Pfosten 1,55 m beträgt. → [Spielfeldmasse](#) (pdf)

Spielregeln

Die offiziellen Spielregeln sind unter www.swiss-badminton.ch zu finden.

Badminton als Schulsport



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 Schülern (SuS) braucht es:

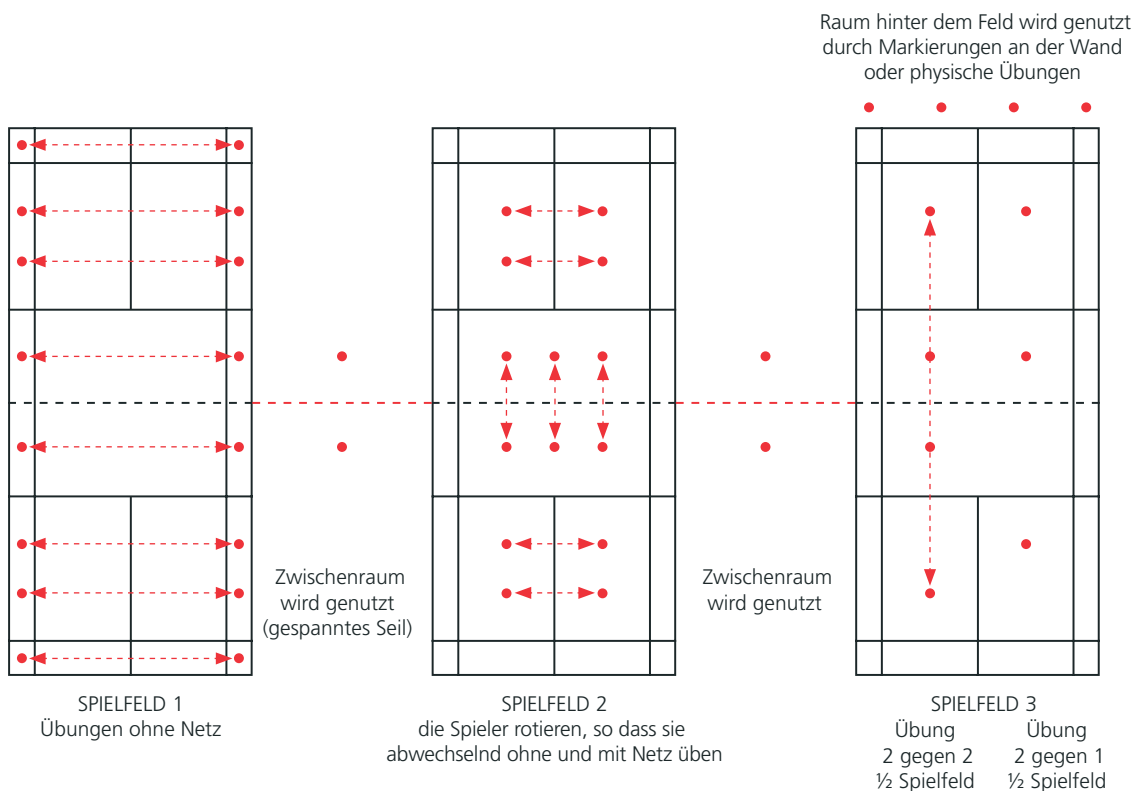
24 Schläger	Möglichst leichte, aber robuste Schläger. Empfehlenswert sind leichte Rackets, bei denen mindestens der Schaft aus Grafit oder Karbon ist.
24–60 Federbälle	Nylonbälle sind günstiger und halten länger als richtige Federshuttles. Shuttles nicht in die Hosentaschen stecken, da sich sonst der 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 Bündel 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:



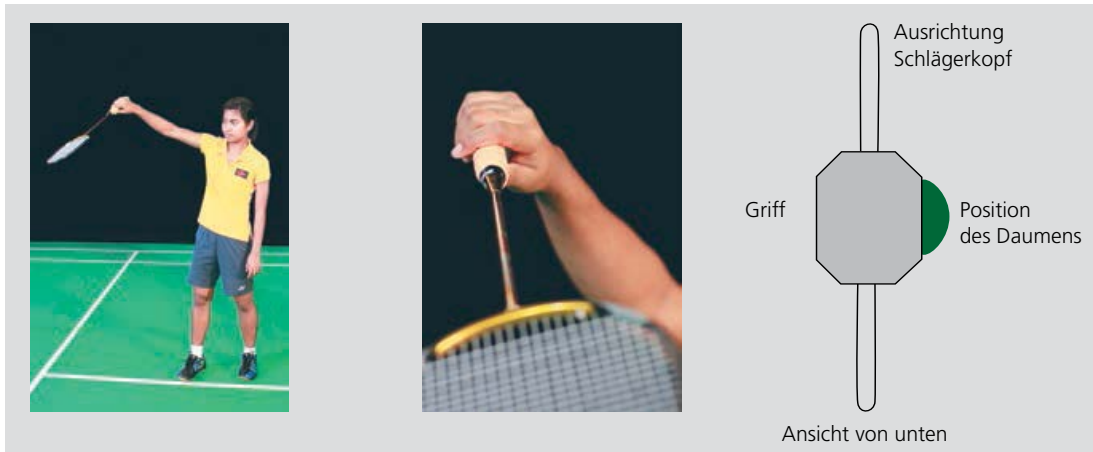
- **Frei im Raum** (ohne Netz, ohne Spielfeld): Feldmarkierungen anderer Sportarten verwenden.
- **Spielfeldgrösse verkleinern**: Ein kleineres Spielfeld kann besser abgedeckt werden und führt zu längeren Ballwechseln.
- **Nutzen des Raumes** zwischen und hinter den Feldern: Während vier oder mehr SuS 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.

Schlagkräftige Tipps

Badminton ist relativ einfach zu erlernen und macht viel Spass. Im Schulsport soll das «Lachen» an erster Stelle stehen. Technische und andere Tipps («Lernen») sollen die Freude stärken. Das frühe Vermitteln beispielsweise der korrekten Griffhaltung unterstützt die Entwicklung der Spielfähigkeit («Leisten»).

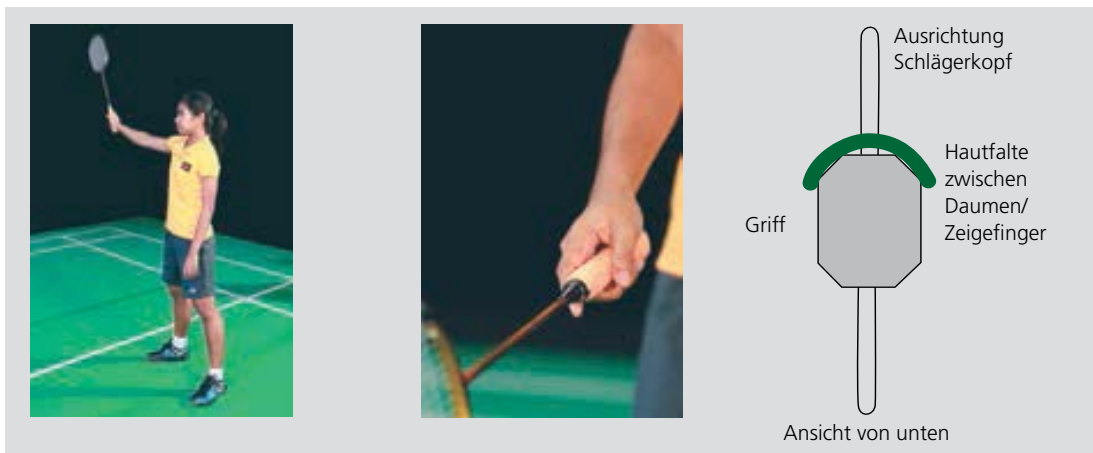
Rückhandgriff

Der Rückhandgriff wird bei Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel kurzer Rückhand-Aufschlag, Netzdrops, Verwerten, Lob, Smash-Abwehr und Drive. Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.



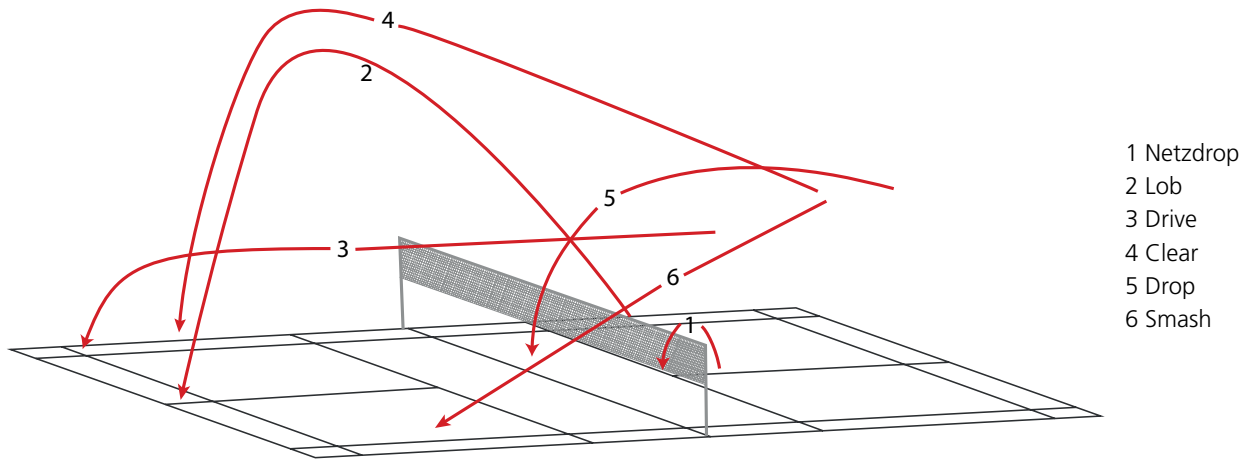
Vorhandgriff

Der Vorhandgriff wird für Vorhandschläge benutzt, sowohl mit Treffpunkt Unterhand als auch Überkopf.



Schläge

Die wichtigsten Schläge im Badminton sind:



Flugkurve	Schlagbezeichnung	Griff		
1	Netzdrop	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
2	Lob	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
3	Drive	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
4	Clear	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
5	Drop	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
6	Smash	Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Kurze Abwehr	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Kurzer Aufschlag	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Hoher Aufschlag	Vorhand	→ Reihenbild	→ Video

Download

→ [Die wichtigsten Schläge im Badminton \(pdf\)](#)

* Flugkurve «Kurze Abwehr», «Kurzer Aufschlag» und «Hoher Aufschlag» sind nicht auf der Skizze.

Quelle (Videos): [Badminton World Federation \(BWF\)](#)

Reihenbilder eignen sich gut zur Entwicklung oder Vertiefung von Bewegungsvorstellungen und zum praktischen Erlernen oder Umlernen von Schlagtechniken. Wie die Verbindung zwischen Reihenbild, Bewegungsvorstellung und realisierter Schlagbewegung unterstützt werden kann, zeigt die Methode «Teamreihenbild». Ein Beispiel für animierendes Lernen in der Kleingruppe.

→ [Teamreihenbild \(pdf\)](#)

Das Erlernen des korrekten Vorhandgriffs und der Unterarmdrehung stellen für Einsteigerinnen und Einsteiger oft eine besondere Herausforderung dar. Die Übungsserie zum «Erlernen von Vorhandgriff und Unterarmdrehung» stellt einfache Übungen vor, die diesen Lernprozess unterstützen können.

→ [Übungsserie: Erlernen von Vorhandgriff und Unterarmdrehung \(pdf\)](#)

Übungen: Einstimmen/Vorbereitung

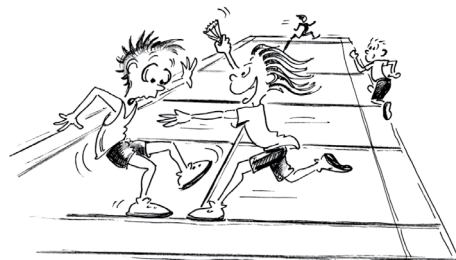
Linienfangis

Diese Übung ist eine Spielform, die sich für das Aufwärmen mit Anfängern gut eignet. Die SuS lernen die Badmintonfeldlinien auf einfache Art und Weise kennen.

Sechs bis zehn Personen pro Badmintonfeld (ohne Netz). Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden. Bei einem Linienwechsel muss die Linienschnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Shuttle sichtbar in der Hand. Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. Überholen ist verboten.

Variationen

- Mit zwei Fängern spielen.
- Verschiedene Fortbewegungsarten: Vom Gehen über Sidesteps zum Laufen.



Shuttelfangis

Mit der Ausführung gezielter Würfe verbessern die SuS in dieser Übung ihre Aktionsschnelligkeit und die Wurfkraft.

Sechs bis zehn Personen in einem Badmintonfeld (ohne Netz). Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und versucht, im Sprung eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf zu treffen. Trifft sie, wird die Getroffene die neue Fängerin.

Variationen

- Mit zwei Fängerinnen spielen.
- Auf bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) werfen.



Handling Racket und Shuttle

Die SuS üben kleine Tricks mit Schläger und Federball und machen sich dabei mit den Sportgeräten vertraut.

Alle haben einen Shuttle und verteilen sich frei im Raum.

- Wer kann den Federball mit Vor- und Rückhand sehr hoch/nur ganz knapp/ mit Schnitt jonglieren?
- Wer schafft es, den Shuttle mit einem kräftigen Unterhandschlag (Vorhand und/ oder Rückhand) senkrecht an die Hallendecke zu spielen?
- Wer kann den Shuttle mit dem Racket aus der Luft fangen oder vom Boden auflesen?

Variationen

- Beim Jonglieren verschiedene Kunststücke ausführen (z. B. Absitzen).
- Shuttle auf der Bespannung am Schlägerahmen entlang kreisen lassen.
- Auf der Bespannung liegender Shuttle mit leichter Racketdrehung auf den Kranz aufstellen.



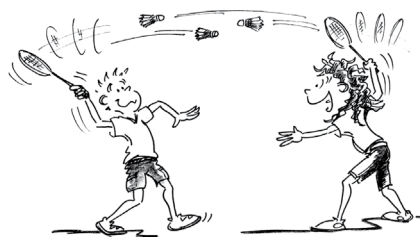
Rekord

Die SuS spielen sich zu zweit frei im Raum zu und versuchen als Team einen Rekord in der Klasse aufzustellen.

Wer schafft es zuerst, zusammen sechzig Schläge ohne Fehler zu machen?

Nach einem Fehler muss mit dem Zählen wieder neu begonnen werden.

Wer schafft am meisten Ballberührungen innert 90 Sekunden? Nach einem Fehler kann weitergespielt und weitergezählt werden.



Übungen: Schlagtechnik

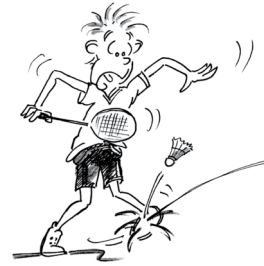
Körpertreffer

Die SuS fordern sich im Tempospiel ohne Netz. Es gilt, schnelle Drives geschickt abzuwehren und gleichzeitig mit gezielten Schlägen Druck auf das Gegenüber aufzubauen.

Eins gegen Eins frei im Raum. Die ersten drei Schläge werden kooperativ zugespielt, ab dem vierten wird versucht, den Körper (Hals abwärts) mit schnellen Rückhand-Drives zu treffen.

Variationen

- Fusstreffer zählt doppelt.
- Auf dem Halbfeld mit tiefer hängendem Netz.



Clearduell

Die SuS versuchen bei diesem Wettkampf eine optimale Schlagtechnik zu entdecken, die es ihnen erlaubt, den Gegner so weit wie möglich wegzudrängen.

Zwei Personen spielen im Halbfeld oder frei im Raum. Beide versuchen, möglichst hoch und weit zu spielen. Wer schafft es, das Gegenüber aus dem Feld zu treiben und selber bis zum Netz vorzudringen? Welche Technik ist dabei hilfreich?

Variationen

- Gegner häufig wechseln.
- Mit der schwächeren Hand spielen.



Taktgefühl

Die SuS üben das Taktgefühl und entwickeln einen Teamgeist.

Zwei Personen spielen frei im Raum und halten gleichzeitig zwei Shuttles im Spiel.

- Mit langen hohen Schlägen.
- Mit flachen, schnellen Drives.

Variationen

- Mit kurzen Schlägen (z. B. im Spiel am Netz).
- Mit drei Shuttles gleichzeitig.
- Zu viert mit zwei Shuttles diagonal synchron spielen. Nach jedem Schlag den Platz mit dem Nachbarn wechseln.



Übungen: Lauftechnik

Netzduell

Bei dieser Übung trainieren die SuS die Schnelligkeit und verbessern gleichzeitig ihre Schlagsicherheit. Nach jedem Fehler am Netz müssen sie eine Zusatzaufgabe lösen, um den nächsten Schlag spielen zu können.

Zwei Personen spielen am Netz (Sektor bis vordere Aufschlaglinie). Wer einen Fehler macht, muss möglichst schnell die Grundlinie berühren und versucht anschliessend, den Aufschlag des Gegners zu retournieren. Der Aufschlag muss hinter der Aufschlaglinie erfolgen. Fällt der Aufschlag ohne Berührung im Spielsektor zu Boden, erhält der Aufschläger einen Punkt. Andernfalls wird der Ballwechsel fortgesetzt bis zum Punkt.



Netzsprint

In diesem intensiven kleinen Wettkampf trainieren die SuS die Schnelligkeit und die richtige Lauftechnik für schnelle Richtungswechsel. Wer die Strecke schneller meistert, hat einen Vorteil, aber noch nicht den Punkt.

Ein Shuttle steht unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen stehen auf dem Halbfeld hinter der Grundlinie bereit. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz (Netzberührung mit dem Racket), zurück zur Grundlinie (Linienberührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz. Die Schnellere hat das Aufschlagrecht für den unmittelbaren folgenden Ballwechsel. Die Langsamere darf diesen nur zurückspielen, wenn sie ebenfalls die ganze Laufstrecke absolviert hat. Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält den Punkt.

Variation

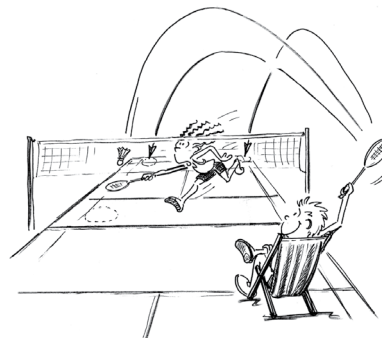
- Die Siegerin des Laufs erhält einen Punkt. Die Siegerin des Ballwechsels zwei.



Over and in

Wer es schafft, acht Schläge ohne Fehler in Folge zielsicher zurückzuspielen, darf die andere Person laufen lassen.

Die Zuspielerin verteilt die Bälle frei in drei Ecken (z. B. beide Ecken an der Grundlinie und Rückhandecke am Netz). Die Läuferin muss diese immer in die gleiche Ecke (z. B. Vorhandecke am Netz) zurückspielen. Macht sie einen Fehler, beginnt sie wieder bei null mit zählen. Falls die Zuspielerin einen Fehler macht, behält die Läuferin die Anzahl fehlerfreier Schläge und versucht auf acht zu kommen.

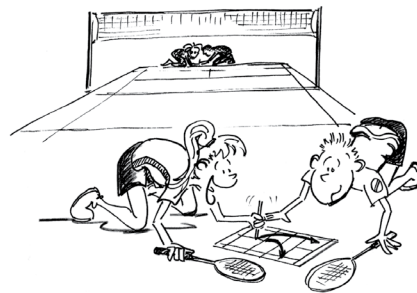


Übungen: Taktik

Badmintonschach

Die SuS lernen, eine effektive Spieleröffnung zu entwickeln, die auf ihre Fähigkeiten abgestimmt ist. Es gilt, mit geschickten Schlägen, das Gegenüber in Schwierigkeiten zu bringen.

Zwei Personen zeichnen auf einem Blatt die ersten vier Schläge ein, die sie bei der Spieleröffnung immer genau so spielen müssen, wie aufgezeichnet. Anschliessend ist der Ballwechsel frei. Ziel ist es, mit den eigenen Schlägen eine möglichst vorteilhafte Position herauszuspielen. Nach frühestens zehn Ballwechseln können Veränderungen vorgenommen werden, die wiederum aufgezeichnet werden. Aufschlag bleibt stets bei der gleichen Person.



Fünferreihe

Der Gewinner des fünften Punktes darf in dieser Übung dem Gegner eine Einschränkung auferlegen, die fünf Ballwechsel lang Bestand hat.

Die Einschränkung muss nach fünf Ballwechsel gewechselt werden, auch wenn die gleiche Person den zehnten, fünfzehnten etc. Ballwechsel gewonnen hat.

Beispiele von Einschränkungen:

- Keine Smashes
- Keine Netzdrops
- Keine langen Aufschläge
- Keine diagonalen Schläge (ausser Aufschlag)
- Keine Schläge auf die Rückhandecke an der Grundlinie



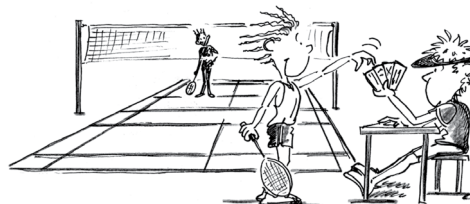
Taktikvorgaben

Die SuS lernen, eine bestimmte Taktik im Einzel konsequent umzusetzen und zu erkennen. Wer kann daraus Vorteile ziehen und das Spiel auf Zeit gewinnen? Inwiefern hat sich die Taktik bewährt?

Eine Person erhält eine taktische Vorgabe (oder zieht eine Taktikkarte mit entsprechenden Hinweisen) und setzt diese konsequent im Spiel um. Die gegnerische Person versucht die Taktik zu erkennen und darauf zu reagieren. Anschliessend werden die Vor- und Nachteile der entsprechenden Taktik in der Gruppe diskutiert.

Mögliche Taktikvorgaben:

- Spiele nur gerade Schläge.
- Spiele nur diagonale Schläge.
- Spiele so offensiv wie möglich (keine Lobs oder Clears)!
- Lass deine Gegnerin möglichst weit laufen und halte den Ball im Spiel, bis sie einen Fehler macht.
- Variiere deinen Aufschlag so oft wie möglich (kurz, flach, lang) und retourniere den gegnerischen Aufschlag stets mit einem offensiven Schlag in die hintere Rückhandecke.
- Spiele oft Netzdrops und platziere diese so knapp hinters Netz wie möglich.
- Wenn du es schaffst, in einem Ballwechsel dreimal in Folge in die gleiche Ecke zu spielen, erhältst du jeweils drei Zusatzpunkte, die ganz am Schluss zu deinen Punkten dazu gezählt werden.



Übungen: Spielerische Wettkämpfe

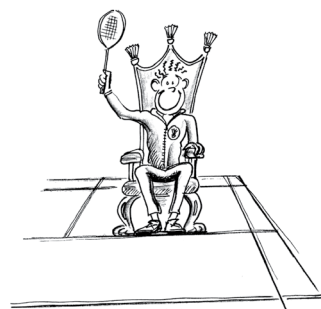
Hattrick

Die SuS lernen bei dieser Spielform sicher und konzentriert zu spielen.

Zwei Personen spielen im Halbfeld. Es punktet, wer drei Ballwechsel in Serie gewinnen konnte.

Variation

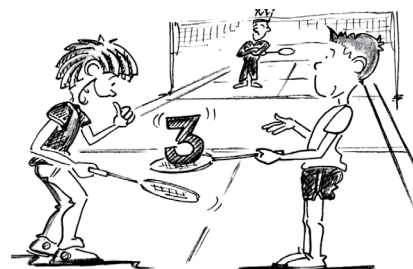
- Die Siegerin bleibt auf dem Feld und kann nur entthront werden, wenn sie drei Ballwechsel in Folge verliert. Wenn der Herausforderer hingegen einen Ballwechsel verliert, muss er wieder vom Feld.



Erben

Diese Form von «King of the court» bietet viele Spiele in kurzer Zeit, auch bei zu wenig Feldern und einer heterogenen Gruppe.

Zwei Personen spielen ein Halbfeldeinzel. Wer zuerst sieben Punkte erreicht, bleibt auf dem Feld. Die Verliererin scheidet aus und übergibt die selber erreichte Punktzahl als Vorsprung der Nachfolgerin. Die Siegerin des vorhergehenden Spiels muss hingegen bei Null beginnen.



Handicap

Bei dieser Spielform werden unterschiedliche Spielstärken mit Zusatzaufgaben ausgeglichen.

Bei einem Rückstand von zwei Punkten kann die zurückliegende Person der führenden ein Handicap auferlegen:

- Punkte sind nur bei eigenem Aufschlag möglich.
- Einen bestimmten Schlag verbieten (z. B. Smash).
- Nur noch einen bestimmten Schlagbereich zulassen (z. B. nur Rückhand, nur Unterhand).
- Mit der schwächeren Hand spielen.

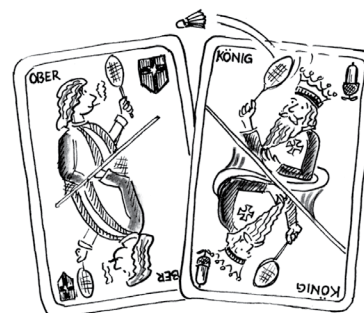
Beträgt der Vorsprung noch einen Punkt, fällt das Handicap weg.



Surprise

Bei dieser Spielform ist Konzentration gefragt. Die SuS wissen zu Beginn nicht, wie viele Punkte der Gegner bereits hat.

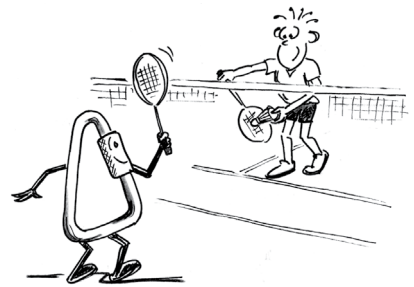
Zu Beginn des Halbfeldeinzels ziehen die beiden Spieler eine Jasskarte. Diese gibt ihren Punktestand an. Die Karte wird verdeckt abgelegt, so dass die gegnerische Punktzahl nicht bekannt ist. Sobald ein Spieler die vereinbarte Punktzahl erreicht (z. B. 15), hat er gewonnen.



Karabiner

Die SuS lernen bei dieser Spielform ihre Fähigkeiten einzuschätzen. Im richtigen Moment ein Risiko eingehen, kann sich lohnen. Bei zuviel Risiko kann man aber den verdienten Lohn schnell verlieren.

Die SuS spielen ein Halbfeldeinzel. Gewonnene Punkte lassen sich nur sichern, wenn man freiwillig das Aufschlagrecht abgibt. Wer bei eigenem Aufschlag einen Fehler begeht, fällt auf die zuletzt gesicherte Punktzahl zurück.



Gambling

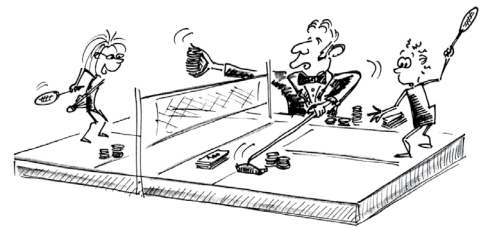
Die SuS lernen in dieser Übung mit Drucksituationen umzugehen.

Pro Spielzug können Punkte gesetzt werden. Spielende können selber entscheiden, wie viel Risiko sie eingehen wollen.

Beide Personen spielen ein Halbfeldeinzel und haben zu Beginn fünf Punkte auf ihrem Konto. Die Aufschlägerin kündigt beim Service 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 Aufschlägerin keine Punkte gesetzt hat, wird um einen Punkt gespielt.

Variationen

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



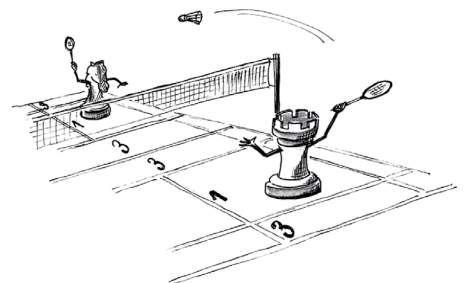
Schachmatt

Die SuS lernen, das gegnerische Spielfeld auszunutzen und die Schläge gezielt zu platzieren. Gleichzeitig ist Einsatzbereitschaft gefragt, um das eigene Feld zu verteidigen.

Zwei Personen spielen im Halbfeld. Wer es schafft, das Gegenüber so auszuspielen, dass dieses den Federball nicht mehr mit dem Racket berühren kann, erhält den Punkt.

Variation

- Sektorenspiel: Jedes Halbfeld ist durch die Feldlinien in drei Sektoren unterteilt, die unterschiedlich viele Punkte ergeben. Zwei SuS spielen gegeneinander mit normaler Zählweise. Wenn ein Shuttle direkt (ohne Schlägerberührung des Gegners) im vorderen oder hinteren Sektor landet, gibt es drei zusätzliche Punkte.

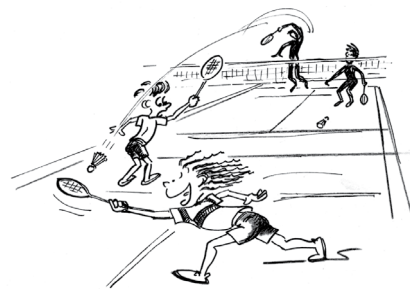


Übungen: Formen fürs Doppel

Support

In dieser rasanten Spielform wird aus einem Einzel schnell ein Doppel. Gefragt ist ein schnelles Anpassen an neue Situationen und ein gutes Teamwork.

Auf einem Spielfeld werden zwei Halbfeldeinzel gespielt. Die erste Gewinnerin des Ballwechsels darf ihren Nachbarn auf der gleichen Feldseite nun unterstützen. Gewinnen sie zusammen auch diesen Ballwechsel, erhalten die beiden einen Punkt.



Partner im Schlepptau

Bei dieser Doppelspielform lernen die SuS im Team zu arbeiten und Rücksicht aufeinander zu nehmen.

Zwei Personen spielen ein Einzel und werden dabei von einer Person (ohne Racket) an der Hand begleitet. Wer die Hände loslässt, verliert den Ballwechsel.

Variation

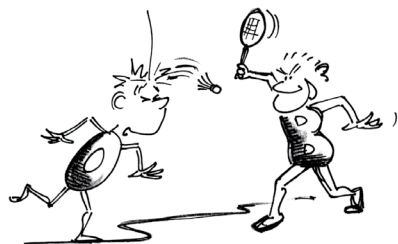
- Zwillinge: Vier Personen spielen ein Doppel, wobei sich die beiden Partner an der Hand halten und abwechselungsweise schlagen müssen. Bei ungerader Anzahl, kann eine weitere Person als Verbindungsstück zwischen die beiden Personen eingebaut werden.



Körpervorlage

Bei dieser Doppelspielform berühren beide Partner den Federball, bevor er übers Netz gespielt wird.

Vier (oder mehr) Personen spielen ein Doppel, aber nur eine Person hat ein Racket. Vor jedem Schlag spielt die Partnerin ohne Racket einen Pass mit dem Körper (z. B. Hand, Fuss, Knie), bevor die Person mit dem Racket den Federball ins gegnerische Feld spielt.



Rackettausch

Bei dieser Doppelspielform sind eine gute Absprache und eine geeignete Taktik gefragt, damit ein erfolgreiches Teamwork entsteht.

Vier (oder mehr) Personen spielen ein Doppel haben aber nur ein Racket. Nach jedem Schlag muss das Racket dem Partner übergeben werden.



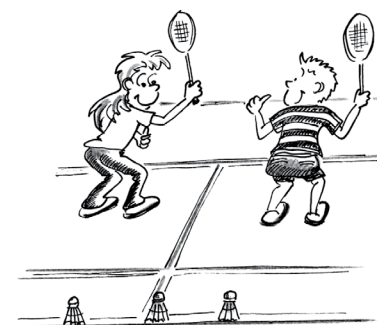
Indonesisches Doppel

Die SuS lernen, die Eigenfehlerquote tief zu halten, zu reduzieren und nicht zu schnell den Punkt zu suchen. So werden die Voraussetzungen geschaffen, um das Spiel zu gewinnen.

2 gegen 2 spielen ein Doppel. Jede Paarung hat auf der Grundlinie ein Depot mit 3 weiteren Bällen. Die Person, die einen Fehler macht, holt jeweils so schnell wie möglich den entsprechenden Shuttle, legt diesen auf der eigenen Feldseite ins Depot und beteiligt sich danach wieder umgehend am Spiel. Die gegnerische Paarung kann unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Federball aus dem eigenen Depot holen und ins Spiel bringen. Welche Paarung hat als erstes keine Bälle mehr im Depot?

Variationen

- Es befinden sich mehr (oder weniger) Shuttles im Depot.
- Es dürfen keine Smashes gespielt werden.



Lektionen

Einführung ins Einzelspiel

In dieser Lektion lernen die SuS grundlegende Elemente der Einzeltaktik kennen: Ausnutzen des Spielfeldes, gutes Stellungsspiel und Abstimmen des Spielaufbaus auf das eigene Leistungsvermögen.

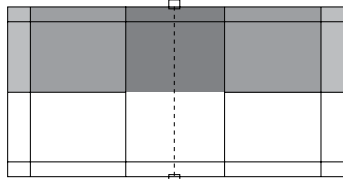
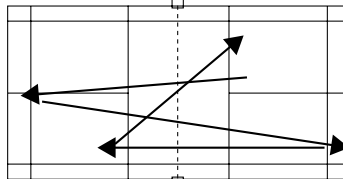
Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

- Das Spielfeld möglichst gut ausnutzen.
- Die gegnerischen Möglichkeiten durch ein gutes Stellungsspiel abdecken.
- Abstimmen des Spielaufbaus auf das eigene Leistungsvermögen.

		Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Einstieg	5'	Shuttlefangis Sechs bis zehn SuS in einem Badmintonfeld (ohne Netz). Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und versucht, eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf zu treffen. Trifft sie, wird die Getroffene die neue Fängerin.	Es darf nur auf den Körper (nicht auf den Kopf) geworfen werden.	Einfacher Mit zwei Fängerinnen spielen. Schwieriger • Nur bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) zählen als Treffer. • Würfe dürfen nur unterhalb Schulterhöhe ausgeführt werden.	1 Shuttle pro Feld
	5'	Schachmatt Zwei Personen spielen im Halbfeld. Es punktet nur, wer es schafft, das Gegenüber so auszuspielen, dass dieses den Federball mit dem Schläger nicht mehr berühren kann.	Bedeutung einer guten Leistungsbeurteilung und einer guten Platzierung der Schläge für das Einzel hervorheben.	Einfacher Mit Smash Schwieriger Ohne Smash	
Hauptteil	5'	Sektorenspiel Jedes Halbfeld ist durch die Feldlinien in drei Sektoren unterteilt, die unterschiedlich viele Punkte ergeben. Zwei Personen spielen gegeneinander mit normaler Zählweise. Wenn ein Shuttle direkt (ohne Schlägerberührung des Gegners) im vorderen oder hinteren Sektor landet, gibt es drei zusätzliche Punkte.	Möglichst leistungshomogene Paare bilden. 	Einfacher Körpertreffer zählen auch als zusätzlicher Sektor. Schwieriger Zusätzliche kleinere Sektoren an der Seitenlinie definieren.	
	30'	Badmintonschach Zwei Personen zeichnen auf einem Blatt die ersten vier Schläge ein, die sie bei der Spieleröffnung immer genau so spielen müssen. Anschliessend ist der Ballwechsel frei. Ziel ist es, mit den eigenen Schlägen eine möglichst vorteilhafte Position herauszuspielen. Nach frühestens zehn Ballwechseln können Veränderungen vorgenommen werden, die wiederum aufgezeichnet werden. Der Aufschlag bleibt stets bei der gleichen Person.	In zwei Halbklassen arbeiten. Andere Gruppe schaut ein Einzel auf Weltklassenniveau und notiert auf einem Flipchart-Blatt wichtige taktische Punkte im Einzel.  Nach 15' Aufgabe wechseln	Einfacher Konkrete Fragen zur Wettkampfbeobachtung abgeben, die beantwortet werden sollen.	Blätter mit Spielfelder Schreibsachen Videostream von http://badmintonworld.tv

		Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	5'	Auswertung Besprechung im Plenum der Erkenntnisse aus Badminton-schach und Wettkampf-beobachtung.	Auf Unterschiede zwischen Badminton-schach und normalem Spiel hinweisen (Schlag nur schwer antizipierbar). Merkmale der Weltklasse: Schlagsicherheit, Präzision, Tempo, Stellungsspiel.		
	10'	Erben «King of the court» im Einzel: Zwei Personen spielen ein Einzel. Wer zuerst sieben Punkte erreicht, bleibt auf dem Feld. Die Verliererin scheidet aus und übergibt die selber erreichte Punktzahl als Vorsprung der Nachfolgerin. Die Siegerin des vorhergehenden Spiels muss hingegen bei Null beginnen.	Sich beim Ausscheiden umgehend bemerkbar machen, damit es schnelle Wechsel gibt.	Einfacher Nur ein Bereich des Feldes ist anspielbar. Schwieriger Ohne Smash	

Einführung ins Doppelspiel

In dieser Lektion werden die SuS animiert ins Doppelspiel eingeführt. Auf spielerische Weise soll das Vertrauen in die Zusammenarbeit und in die gemeinsame Feldabdeckung aufgebaut werden.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

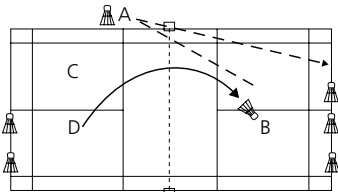
- Sich unter Zeitdruck miteinander im Team absprechen.
- Ein Gespür für das gemeinsame Verteidigen und Angreifen entwickeln.
- Freude am Zusammenspiel haben.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Einstieg	5' Taktgefühl Zu zweit im Halbfeld mit 2 Shuttles gleichzeitig spielen.	Genügend Abstand zu den nächsten Paarungen.	Einfacher Am Netz kurz, aber etwas höher spielen. Schwieriger • Mit drei Shuttles spielen. • Distanz variieren.	Genügend Shuttles
	5' Netzdoppel abwechselnd 2 gegen 2 spielen auf der ganzen Breite im Vorderfeld (Netz bis Aufschlaglinie) ein Doppel. Es muss abwechselnd geschlagen werden.	Auch 3 gegen 3 möglich.	Einfacher • Ohne sich abzuwechseln. • Nur auf dem Halbfeld. Schwieriger • Doppelpaare müssen sich die Hand halten. • Paarung hat nur 1 Racket und muss dieses übergeben.	
	5' Körpervorlage 2 gegen 2 spielen ein Doppel, wobei der Shuttle vor dem Rückschlag durch Partnerin oder Partner mit dem Körper vorgelegt werden muss. Smashes dürfen nicht gespielt werden.	Auch 3 gegen 3 möglich.	Schwieriger Es darf mit Smash gespielt werden. Einfacher Statt mit dem Körper kann der Federball mit einem Unterhandschlag vorgelegt werden.	
Hauptteil	5' 3:3 3 gegen 3 im normalen Doppelfeld und mit «normalen» Badmintonregeln. Macht ein Spieler einen Fehler, verlässt er das Spielfeld, und sein Team spielt nur noch zu zweit. Macht nun der Gegner einen Fehler, darf er wieder zurück ins Feld, während beim Gegner ein Spieler das Spielfeld verlassen muss. Einen Punkt gibt es, wenn beim Gegner kein Spieler mehr auf dem Feld ist.		Schwieriger Es spielen nur 2 gegen 2, aber draussen ist jeweils ein Ersatzspieler. Immer wenn ein Spieler den Federball zweimal gespielt hat, verlässt er das Feld, und der Ersatzspieler kommt rein.	

Weitere Lektionen

mobilesport.ch stellt vier weitere Lektionen online zur Verfügung, die sich stärker mit schlagtechnischen Aspekten auseinandersetzen. Die Übungen basieren zum einen auf der BWF-Broschüre «Shuttle Time. Stundenbeispiele», die insgesamt 22 Lektionen zur Verfügung stellt und sich optimal für freiwillige Schulsportangebote eignet. Zum anderen werden weitere Übungen von den Autoren dieses Themenhefts vorgestellt.

- [Kurzer Aufschlag und Netzdrops](#)
- [Langer Aufschlag und Lob](#)
- [Drivespiel und Überkopfschläge](#)
- [Smash und Smashabwehr](#)

	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	5' Doppelspielregeln Zählweise und Reihenfolge beim Aufschlag erklären.			Flipchart oder andere Visualisierung verwenden.
	20' Doppel spielen 2 gegen 2 spielen ein Doppel. Lehrperson stellt von Zeit zu Zeit eine Frage oder eine bestimmte Aufgabe. Ungefähr gleich starke Paarungen gegeneinander spielen lassen.	• Spiel mit Felddaufteilung nebeneinander: A linke Hälfte, B rechte! Was sind die Vor-/Nachteile dabei? • Spiel mit Felddaufteilung hintereinander: A am Netz, B im Hinterfeld! Was sind die Vor-/Nachteile dabei? • Spiel zwischen die Gegner/innen! Wer sollte den Federball in der Mitte der beiden zurückspielen?		
	5' Auswertung	Auf die Bedeutung der Kommunikation zwischen den beiden Personen hinweisen!		Flipchart
Ausklang	10' Indonesisches Doppel A und B gegen C und D. Jede Paarung hat auf der Grundlinie ein Depot mit 3 weiteren Bällen. Die Person, die einen Fehler macht (A), holt jeweils so schnell wie möglich den entsprechenden Shuttle, legt diesen auf der eigenen Feldseite ins Depot und beteiligt sich umgehend wieder am Spiel. C und D können unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Federball aus dem eigenen Depot holen und ins Spiel bringen. Welche Paarung hat als erste keine Bälle mehr im Depot?		Einfacher Ohne Smash. Schwieriger 4–5 Shuttles im Depot.	

Tests

Einzelspiel

Neben der Einhaltung der Spielregeln wird in diesem Test das Taktikverständnis überprüft. Zwei SuS ungefähr gleicher Stärke spielen ein Halbfeldeinzel und werden anhand ihnen bekannter Kriterien getestet. Die restlichen SuS spielen ein Ligaturnier.

Aufgabe

Halbfeldeinzel A : B auf Zeit.

A			B	

Ziel

Die SuS können selbständig ein Einzel spielen und dabei die wichtigsten Spielregeln einhalten. Sie nutzen das Spielfeld aus und halten die Eigenfehlerquote tief.

Beurteilung

Max. 12 Punkte. Pro Element können halbe Punkte vergeben werden.

	Punkte
Spielregeln / Fairplay (max. 4 Punkte)	
Handshake zu Beginn und am Ende des Spiels (1 Punkt).	
Zählt Punkte fehlerfrei und trifft stets korrekte Entscheide (z. B. in/out) (2 Punkte).	
Hält sich konsequent an Aufschlagregeln (Treffpunkt unterhalb Taille, Bodenkontakt mit den Füßen bis zum Treffpunkt, keine Täuschung) (1 Punkt).	
Feldabdeckung / Feldausnutzung (max. 4 Punkte)	
Deckt die gegnerischen Möglichkeiten optimal ab (d. h. läuft nach dem Schlag Richtung Spielzentrum; bleibt nicht beim Schlag stehen) (2 Punkte).	
Nutzt das Spielfeld ganz aus; bringt Gegner/-in zum Laufen (2 Punkte).	
Schlagsicherheit (max. 4 Punkte)	
Spielt den Aufschlag (kurz oder lang) stets in den Aufschlagsektor (2 Punkte).	
Macht kaum ungezwungene Eigenfehler (2 Punkte).	
Punktetotal	

Bewertung

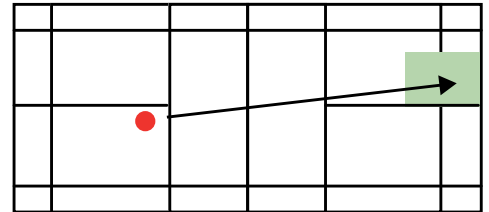
nicht erfüllt	teilweise erfüllt	gut erfüllt	übertroffen
0–3 Punkte	4–6 Punkte	7–9 Punkte	10–12 Punkte

Schlagqualität

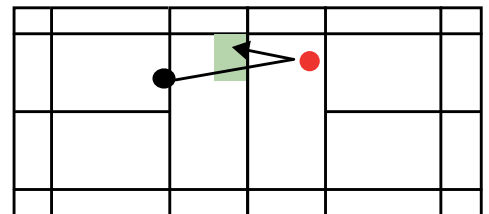
Überprüft werden in diesem Test die Fähigkeiten der SuS in einer Schlagtechnik (Aufschlag, Netzdrop und/oder Smash). Bewertet wird jeweils das Resultat des jeweiligen Schlages (Flugkurve). Die anderen SuS absolvieren in der gleichen Zeit in 2er Teams einen kleinen, bereits bekannten Postenbetrieb.

Aufgaben

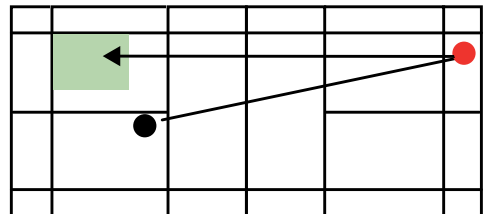
Aufschlag 10 lange Aufschläge auf eine 16er-Matte an der Grundlinie (oder in einen markierten Sektor). 5 x von rechts und 5 x von links übers Netz aufschlagen.



Netzdrops 10 Netzdrops (5 x Vorhand und 5 x Rückhand) in einen Ballwagen (oder ein Schwedenkastenteil). Zuspüler/-in wirft Shuttle von unten knapp übers Netz. B spielt Netzdrops.



Smash 10 Smashes in einen markierten Bereich (z. B. zwei 16er-Matte) vor der hinteren Aufschlaglinie im Doppel. Aufschlag durch Lehrperson oder Person mit gutem Zuspiel.



Beurteilung

Pro Schlag ins Ziel gibt es einen Punkt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
Aufschlag											
Netzdrops											
Smash											

Bewertung pro Schlag

nicht erfüllt	teilweise erfüllt	gut erfüllt	übertroffen
0–2 Punkte	3–4 Punkte	5–6 Punkte	7–10 Punkte

Zum Video

→ [Netzdrops](#)

→ [Smash](#)

Schülerturnier: «It's Shuttle Time!»

«It's Shuttle Time!» ist abwechslungsreich und bietet Spannung und Spass für alle. Der Modus ist sehr flexibel und kann auf unterschiedliche Bedürfnisse und Rahmenbedingungen angepasst werden. Idealerweise spannen Schule und Badminton-Vereine zusammen und bieten gemeinsam ein Turnier an.

«It's Shuttle Time!» heisst das Schulsportturnier, das im Rahmen eines Schulsporttages Verwendung finden kann, aber auch für ein Vorabend- oder Samstagnachmittagturnier geeignet ist. Hilfreich ist, wenn Schule und Verein zusammen das Turnier organisieren.

Die besondere Stärke der Turnierform liegt darin, dass es sehr einfach auf die zur Verfügung stehende Zeit und die Anzahl Teilnehmenden angepasst werden kann. Zudem gewährt es allen gleich viel Spielzeit und bietet auch für etwas weniger Leistungsstarke gute Chancen, Erfolgserlebnisse zu haben.

Grundidee

Es werden mehrere Runden gespielt. Eine Runde besteht aus drei Aufgaben, die jeweils zu zweit absolviert werden:

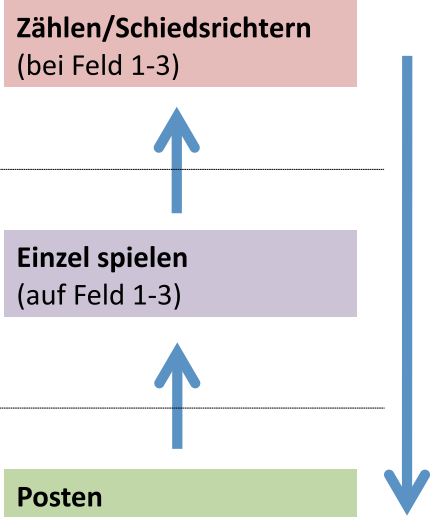
1. Badminton-Einzel im Halbfeld auf Zeit (gegeneinander).
2. Posten neben den Spielfeldern (gegeneinander) (siehe Download).
3. Zählen/Schiedsrichtern eines anderen Spiels (miteinander).

Wer das Einzel gewinnt, erhält einen Punkt. Wer beim Posten siegreich ist, erhält einen halben Punkt. Für das Zählen/Schiedsrichtern gibt es keinen Punkt.

Sobald eine Aufgabe absolviert wurde, wechseln die Paare nach festgelegter Reihenfolge zu einer anderen Aufgabe (z. B. Einzel → Zählen → Posten).

Es werden mehrere Runden gespielt. Bei jeder Runde wird neu ausgelost, wobei immer Personen zusammenkommen, die gleichviele oder ähnlich viele Siege im Badminton haben (System Schoch). Wer hat beispielsweise nach fünf Runden am meisten Punkte?

Felder	Spieler/in A	Spieler/in B	Aufgabe
1	14 Martin	04 Andreas	Zählen/Schiedsrichtern (bei Feld 1-3)
2	05 Ramon	09 Lisa	
3	08 Fabio	18 Susanne	
1	17 Anna	02 Philipp	Einzel spielen (auf Feld 1-3)
2	03 Ralph	06 Noah	
3	16 Sandra	07 Elisa	
1	01 Raphaela	02 Nicolas	Posten (neben den Feldern)
2	12 Sylvia	15 Matthias	
3	11 Max	10 Petra	



Die folgenden Aufgaben werden jeweils während 30 Sekunden absolviert:

- ## Anpassungsmöglichkeiten

Badminton: Die Spielform kann für jede Runde angepasst werden: So kann einmal mit der schwächeren Hand gespielt werden, ein andermal zählen nur die Punkte, bei denen die Gegnerin oder der Gegner den Federball nicht mehr berührt hat.

Eine Klasse mit 24 Schülerinnen und Schüler benötigt:

Zeit: 120 Minuten: Spielzeit plus Einstimmen/Aufbau, Aufgabenwechsel, Auslosung/Regie und Ausklang/Abbau.

Bei einer ungeraden Anzahl Teilnehmenden spielt die überzählige Person beim Badminton und beim Posten gegen eine Person, die beim Zählen/Schiedsrichtern ist. Falls die überzählige Person gewinnt, erhält sie einen Punkt. Die andere Person kann keinen Punkt bekommen.

Die Turnierführung erfolgt mit Hilfe eines einfachen Zettelsystems (siehe Download). Die Paarung für jede Runde wird mit den Zetteln ausgelost und die Resultate können gleich darauf notiert werden. Jede Person hat eine solche Karte. Am Schluss kann damit auch eine Rangliste erstellt werden.

Punkte aus Postenduell
0,5=Sieg, 0=Niederlage

- Postenblätter (pdf)
- Zettelvorlage (doc)

Übungen für die Primarstufe

Die folgenden Übungen sollen Primarschulkinder mit dem Badminton sport vertraut machen. Sie zielen auf einen raschen Vertrauensgewinn und hohen Spassfaktor ab. Jede Übung kann einzeln in eine Lektion eingebettet werden.

Ballons tippen 1 ([Video](#)): Die SuS laufen zu zweit frei im Raum und tippen sich den Ballon mit den Händen zu, ohne dass er den Boden berührt. Es können auch 2 Ballone in der Luft gehalten werden.

Ballons tippen 2: Die SuS laufen zu zweit frei im Raum und spielen sich einen Ballon nur mit der Schlägerhand oder einem Schläger hin und her.

Schwieriger:

1. Versuchen sich zwischen den Schlägen zu drehen
2. Versuchen zwischen den Schlägen abzusitzen
3. Versuchen sich zwischen den Beinen zuzuspielen
4. Versuchen sich via Wand zuzuspielen

Stafette ([Video](#)): Die Kinder bilden Teams aus bis zu sechs SuS und stellen sich an einem Ende der Halle auf. Jedes Team hat einen Ballon. Alle müssen eine Strecke hin- und zurücklaufen und dabei den Ballon mit der Hand tippen, ohne dass er den Boden berührt.

10erli: Die SuS sollen alle Aufgaben 10× oder 10 sek. entweder mit einem aufgeblasenen Wasserball, einem japanischen Papierball, einem Softtennisball oder Shuttle ausführen. Die SuS sind in der ganzen Halle verteilt und haben Aufgabenblätter zur Verfügung, auf denen die Übungen beschrieben sind. Erst wenn eine Aufgabe gelöst ist, darf eine neue gemacht werden.

1. 10× Vorhand spielen.
2. 10× Rückhand spielen.
3. 10× Abwechselnd Vor- und Rückhand spielen.
4. 10× mit Partner/-in ohne Netz hin und her spielen.
5. 10× hoch spielen und sich drehen und wieder spielen.
6. 10× zwischen den Beinen hoch spielen.
7. 10× hoch spielen und mit der freien Hand immer eine neue Wand berühren.
8. 10× auf dem Griff hochspielen.
9. 10× Im Sitzen hochspielen.
10. 10 Sek. lang zwischen richtigem Vor- und richtigem Rückhandgriff hin- und herwechseln.

Ziele treffen: Die SuS sollen aus verschiedenen Distanzen in eine Kasten, durch einen Reifen oder ein auf der Wand aufgemaltes Ziel treffen.

Shuttles loswerden: Zwei Gruppen stehen sich auf dem Badmintonfeld mit einem gespannten Netz gegenüber. Zu Beginn haben beide Gruppen 20 oder mehr Shuttles in ihrem Feld. Auf «los» werfen alle SuS während 1 Minute ihre Shuttles auf die gegenüberliegende Feldseite. Wer am Schluss, weniger Shuttles hat, hat gewonnen. Es darf nur ein Shuttle pro Wurf geworfen werden und man muss über die erste Anspiellinie werfen.

Variation: Haltet das Feld frei ([Video](#)).

Namen rufen: Die SuS bilden mit dem Racket in der Hand einen Kreis. In der Mitte steht ein Kind mit dem Racket und Shuttle, spielt ihn hoch in die Luft und ruft einen Namen einer anderen Person. Diese muss in den Kreis kommen und den Shuttle wieder hoch spielen, während das andere Kind seinen Platz einnimmt, usw.

Fechten: Die SuS halten das Racket nahe beim Racketkopf am Schaft («Griff voraus») und «fechten» miteinander. Wer beim Fechten mit Hilfe eines Ausfallschritts den Fuss trifft, erhält einen Punkt.

Korbfangis: Drei Jäger sind durch Bänder gekennzeichnet. Alle Jäger und Hasen haben einen Shuttle in der Hand. Ein getroffener Hase bildet mit seiner Hand einen Korb. Wirft ein anderer Hase seinen Shuttle hinein, ist der gefangene Hase wieder frei. Achtung: Der gefangene Hase darf sich beim Wurf nicht bewegen.

Federball auf dem Kopf balancieren ([Video](#)): Die SuS balancieren einen umgedrehten Federball auf ihrem Kopf und gehen mit grossen Ausfallschritten voran. Die Schritte können nur mit dem Schlägerbein oder abwechselnd ausgeführt werden. Diese Übung kann auch als Stafette durchgeführt werden.

Flugobjekte: SuS spielen sich einen Wasserball mit flacher Hand zu.

Variationen

- Statt einen Wasserball einen japanischen Papierball, Indiac, Softtennisball einsetzen.
- Statt mit der Hand einen Goba- oder Tischtennisschläger verwenden.
- Es kann mit oder ohne Netz gespielt werden.

Dank

- Badminton World Federation (BWF) für die zur Verfügung gestellten Unterrichtsmaterialien Shuttle Time.
- Martina Stüssi und Irene Riesen fürs Ausprobieren einzelner Lektionen, Übungs- und Testformen mit ihrer 5. Klasse in Jona sowie Mike Hirt, Jacqueline Koller, Raphaela Schmutz und David Graf für das Testen der Turnierform «It's Shuttle Time!»
- Michael Andrey, Chantal Guggisberg, Sabrina Heiniger, Marco Kunz und Priska Roth für weitere Anregungen.

Hinweise

Links

- [Badminton World Federation: Shuttle Time](#)
Kostenloser Zugang zu BWF-Dokumenten Shuttle Time
Handbuch für Lehrpersonen und Stundenbeispiele in mehreren Sprachen
- [swiss badminton: Shuttle Time](#)
Umsetzung Shuttle Time in der Schweiz

Videos

- [Playlist Youtube-Channel mobilesport.ch](#)
- [Badminton World Federation: Coach Education](#)
Technics (movements and strokes), tactics and physical
- [Badmintonworld.tv](#)
Aktuelle Wettkampfvideos von Weltklassemannern/innen

Unterrichtsmaterialien zum Ausdrucken

- [Spielfeldmasse und Netzhöhe](#)
- [Rückhand- und Vorhandgriff](#)
- [Die wichtigsten Schläge](#)
- [Lektionsbeispiele](#)
- [Ideen für die Primarstufe](#)
- [Testformen](#)

Kurse für Lehrpersonen

swiss badminton bietet zusammen mit dem Schweiz. Verband für Sport in der Schule SVSS und weiteren Organisationen Weiterbildungskurse für Lehrpersonen an. Kurse mit einer Dauer von mind. acht Stunden führen zu einer Anerkennung als «BWF Shuttle Time Teacher» mit entsprechendem Zertifikat.

Kontakt: shuttletime@swiss-badminton.ch

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Christina Sandragesan, Primarlehrerin und Badmintonspielerin
Thomas Richard, «Shuttle Time»-Dozent und J+S-Fachleiter Badminton

Redaktion

mobilesport.ch

Videos

Lernmedien, EHSM
Badminton World Federation

Bilder

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien, EHSM