

Merkliste – Badminton – Shuttle time: Schlagtechnik

Diese Merkliste ist Bestandteil des Monatsthemas 09-2013 Badminton – Shuttle Time

Badminton – Schlagtechnik: Taktgefühl

Die Schülerinnen und Schüler trainieren in dieser Übung 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.

Badminton – Schlagtechnik: Clearduell

Die Schülerinnen und Schüler 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.

Badminton – Schlagtechnik: Körpertreffer

Die Schülerinnen fordern sich in dieser Übung 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.