

Badminton Schnuppertraining

Im folgenden Dokument sind Übungen, welche man in einer Schnupperlektion mit Kindern machen kann. Es wird nicht genug Zeit sein, alle diese Übungen in einer Lektion unterzubringen. Man kann die Übungen frei kombinieren.

1. Aufwärmen

1.1. Stafette

Eine Stafette bei der der Shuttle auf dem Racket balanciert werden muss (einfach: Shuttle aufstellen, schwieriger: Shuttle hinlegen)

Die Kinder balancieren den Shuttle auf dem Racket, rennen bis zum Malstab (länge kann beliebig bestimmt werden) rennen wieder zurück klatschen ab und der/ die nächste kann los.

Wenn das gut läuft, kann man die Stafette erschweren. Die Kinder müssen den Ball nun Jonglieren mit dem Racket. Gebt hier eine Mindestanzahl Racketberührungen vor. Z.B der Ball muss fünf Mal mit dem Racket in die Luft geschlagen werden (sonst schlagen sie einmal und rennen quer durch die Halle.) Wenn der Shuttle zu Boden fällt, darf er aufgehoben und an der selben Stelle weitergemacht werden.

1.2. Jonglieren im Raum

Jede:r kann für sich im Raum rumgehen und denn Shuttle jonglieren

Hier gibt es verschiedene Challenges:

- So hoch wie möglich
- Den Shuttle so oft wie möglich hintereinander schlagen
- Sich auf den Boden setzen und wieder aufstehen und dabei weiter jonglieren
- Den Ball hinter dem Rücken schlagen

Tipp: Nehmt Ballone mit. Legt diese zu den Shuttles. Nun können die Kinder wählen, ob sie mit den Ballonen oder Shuttles jonglieren wollen. Insbesondere für kleinere Kinder ist es mit den Ballonen viel einfacher.

1.3. Rackethandling Übungen:

Nehmt alle Kinder im Kreis zusammen.

- Jede:r legt den Shuttle auf das Racket. Kork zeigt nach Innen. Ziel ist es, den Shuttle einmal auf dem Racket im Kreis zu drehen, so dass die Federn immer den Rahmen des Rackets berühren.
- Beine weit auseinander stellen. Das Racket waagrecht halten und den Shuttle auf die Bespannung legen. Nun fährt man mit dem Racket eine 8 um die Beine. Ziel ist, dass der Shuttle auf dem Racket liegenbleibt. Wenn es in eine Richtung gut geht, kann man die Richtung wechseln.
- Shuttle wird auf die Bespannung gelegt. Nun wird das Racket einmal um die eigene Achse gedreht, so dass nach einer kompletten Drehung wieder die selbe Seite der Bespannung nach oben zeigt. Ziel ist, dass der Shuttle dabei auf der Bespannung liegenbleibt (*schwierig*)

1.4. Vorhand und Rückhandgriff erklären

Nehmt die Kinder im Kreis zusammen. Fragt was schwierig und was einfach war beim Jonglieren. Weist auf die Distanz zum Körper hin. Viele schlagen den Ball entweder viel zu nah oder viel zu weit weg am Körper.

Nun zum Griff:

Mögliche Erklärung Vorhandgriff:

Stellt euch vor, ihr schüttelt jemandem die Hand, genau so nehmt ihr das Racket in die Hand. Die Racketkante zeigt nach oben. Daumen und Zeigefinger bilden um den Griff ein «V» wie «Vorhandgriff»

Mögliche Erklärung Rückhandgriff:

Rechtshänder drehen das Racket etwas nach rechts- Wenn wir auf eine Uhr schauen würden, würde die Kante des Rackets auf fünf nach 12 zeigen. Setzen den Daumen auf die breitere Seite des Griffes.

Nun können sie nochmals Jonglieren und diese Griffe anwenden.

Variante: Jonglieren mit Vorgabe. Nur Vorhand oder nur Rückhand.

2. Hauptteil

2.1. Hin- und her spielen ohne Netz

Die Kinder stehen sich gegenüber. Jede:r steht auf der Doppellinie des Feldes (nicht übers Netz) Ziel ist es, so oft wie möglich hin und her zu spielen

Variante: Ziel ist es, das Gegenüber zu treffen

2.2. Hin- und her spielen mit Netz

Die Kinder stehen sich gegenüber. Jedes Kind steht auf der T-Linie, dazwischen das Netz. Sie versuchen so oft wie möglich den Shuttle hin und her zu schlagen.

Dieser Abstand kann beliebig vergrössert werden.

Bei vielen Kindern können folgende Übungen (2.3, 2.4, und 2.5) auch als Postenlauf gemacht werden:

2.3. Schiffe versenken

Teams a ca fünf Kinder treten gegeneinander an.

Jede Gruppe hat ein Ziel, welches sie Treffen muss (am besten sind die grauen Kisten mit Rollen aus dem Geräteraum)

Auf der Seite sind ca 6 verschiedene Markierungen in ca 1m Abstand.

Die Kinder versuchen nacheinander in die Kiste zu treffen (mit Racket schlagen)

Sobald die Kiste getroffen wird, darf sie zur nächsten Markierung vorgefahren werden

Wer die Kiste bei der letzten Markierung zuerst trifft, hat gewonnen.

(Funktioniert mit allen Altersgruppen super)

Varianten:

- Man darf nur Vorhand schlagen
- Man darf nur Rückhand schlagen
- Die Kinder können alle miteinander spielen (führt zu etwas mehr Chaos, alle nacheinander ist etwas ruhiger)
- Man darf entweder in seine eigene Kiste spielen und diese nach vorne schieben oder man darf in eine gegnerische Kiste spielen und diese eine Position nach hinten schieben

2.4. Büchenschiessen

Aus ca. 2 m Entfernung Büchsen (z.B. leere Shuttle-Rollen) auf einer Langbank positionieren. Die Büchsen sollen dabei mit einem gezielten Schuss des Shuttles (Schuss erfolgt mittels Racket) getroffen und damit umgeworfen werden. Am besten geht es, wenn man sich hinkniet.

Varianten:

1. Gespielt wird in zweier Teams. Jedes Team hat 3 Rollen, die getroffen werden müssen. Das Team, welches zuerst alle 3 Rollen getroffen hat, hat gewonnen.
2. Alle zusammen müssen alle Rollen so schnell wie möglich umwerfen. Bevor sie beginnen: Fragen, was sie denken, wie lange sie dafür brauchen.
3. Alle zusammen müssen während einer Minute so viele Büchsen wie möglich zu Fall bringen.

Empfehlung: Zweimal Variante 1 spielen (falls es ein Unentschieden gibt ev. noch ein drittes Mal) Danach zweimal Variante 2. Beim zweiten Mal versuchen, die erste Zeit zu unterbieten.

2.5. Mit verschiedenen Bällen spielen

Die Kinder spielen auf dem Feld mit unterschiedlichen Bällen: Shuttles, kleine Softbälle, grössere Softbälle, Tisch Tennisbälle. Je nach Ball darf er zuerst einmal auf den Boden und dann geschlagen werden.

Variante: Hier könnte man auch verschiedene Schläger nehmen. Zum Beispiel Kurze Rackets, Rackets mit Hüllen über dem Schlägerkopf, Tisch Tennisschläger, Korkuntersatz für Pfannen – da könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen.

2.6. Regeln und Feld erklären

Vor dem Spielen empfiehlt es sich, das Feld und die Regeln mit den Kindern zu besprechen.

2.7. Spielen

Wenn die Kinder bereits etwas spielen können, kann man sie gut Halbfeldeinzel spielen lassen. Entweder auf Punkte oder auf Zeit.

2.8. Kolone

Ca. fünf Kinder stehen auf der einen Seite des Netzes, der/ die Zuspierer:in auf der Anderen. Jedem Kind wird zweimal zugespielt, danach stellt es sich wieder hinten in die Kolone und das nächste Kind kommt zum Zug. Ziel ist es, eine ganze Runde mit dem selben Shuttle zu

schaffen, ohne dass dieser zu Boden fällt. (*Bietet sich vor allem bei schwächeren Spieler:innen an*)

3. Abschluss

Zum Schluss alle Kinder zusammennehmen und fragen, wie es ihnen gefallen hat. Dies kann man auch anonym machen. Jede:r schliesst die Augen und legt sich hin.

Antwortmöglichkeiten:

Arm unten lassen = trifft nicht zu

Arm halb hoch = trifft etwas zu

Arm ganz nach oben = trifft zu

Zum Schluss kann man noch die Flyer für die Schnuppertrainings im Verein verteilen.