
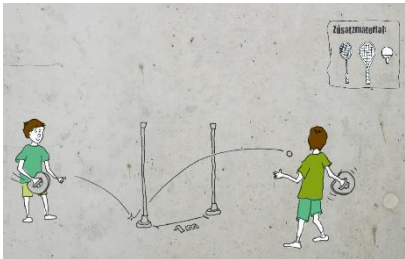



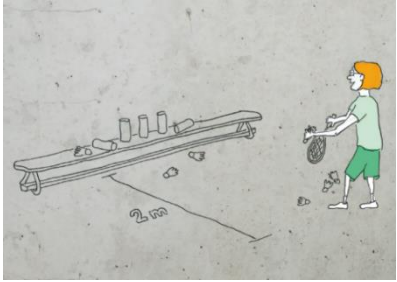
## Beispielkennung Badminton – Zyklus 1

**Dauer:** 45 Minuten

**Anlage:** Einfachsporthalle

**Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler lernen an verschiedenen Posten, mit einem Racket und einem Ball bestimmte Ziele zu treffen.

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material/Bezug LP
<b>Einstieg</b>			
2 Min.	Thema und Ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
8 Min.	<p><b>Weitwurfstafette</b></p> <p>Stafette, bei dem der Shuttle geworfen wird. Die nächste Schülerin oder der nächste Schüler darf den Shuttle von dort aus weiterwerfen, wo er liegen bleibt. Berührt der Shuttle die Wand, geht es zurück. Das Team, das zuerst den Shuttle hinter der Ziellinie fängt, gewinnt.</p> <p>Vierergruppen 2 Durchgänge machen, nach dem ersten kurze Reflexion im Team, was noch verbessert werden könnte.</p> 	<p><b>Erschwerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen mit schwacher Hand</li> <li>- Hindernisse einbauen (z.B. Matte als Sandgrube, aus welcher der Shuttle mit der Hand geschlagen werden muss und nicht geworfen werden darf)</li> </ul> <p><b>Erleichterung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur 1 Hallenlänge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malstäbe</li> <li>- Shuttles</li> <li>- evtl. Hindernisse</li> </ul> <p><b>LP21:</b> BS.4.B.1</p>
<b>Hauptteil</b>			
30 Min. (3 × 10)	<p><b>Postenarbeit (3 × 10 Min.)</b></p> <p><b>Zielspiel mit Racket</b></p> <p>2 Schülerinnen oder Schüler spielen mit einem Tischtennisschläger (oder einem anderen Schläger) einen Softball hin und her. Zwischen ihnen befindet sich ein Tor (2 Malstäbe, ca. 1 Meter Abstand), durch das der Ball jeweils gespielt werden muss. Der Ball darf einmal vom Boden aufspringen.</p> 	<p><b>Erschwerung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engerer Abstand der Malstäbe.</li> <li>- Grössere Distanz zwischen den Schülerinnen bzw. Schülern.</li> </ul> <p><b>Erleichterung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grösserer Abstand der Malstäbe.</li> <li>- Kleinere Distanz zwischen den Schülerinnen und Schüler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malstäbe</li> <li>- Gobaschläger oder andere Schläger</li> <li>- Softbälle</li> <li>- Reifen</li> <li>- Klebeband</li> <li>- leere Shuttlerollen (oder ähnliches)</li> <li>- Shuttles</li> <li>- Rackets</li> </ul> <p><b>LP21:</b> BS.4.B.1 <b>LP21:</b> BS.4.B.1 3c <b>LP21:</b> BS.4.B.1</p>

	<p><b>Squash-Zielspiel</b> 2 Schülerinnen oder Schüler stehen 1,5–2 m entfernt von der Wand. An der Wand wird mittels Klebeband ein Zielviereck markiert. Die Schülerinnen oder Schüler spielen mit einem Kinder-Badmintonschläger (oder einem anderen Schläger, z.B. Tischtennisschläger) einen Softtennisball an die Wand. Der Ball darf einmal vom Boden aufspringen. Ziel: Ohne Fehler den Ball abwechselnd in den markierten Bereich spielen.</p> 	<p><b>Erschwerung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleineres Zielobjekt wählen.</li> <li>- Zusätzliches Feld am Boden markieren zur Eingrenzung.</li> </ul> <p><b>Erleichterung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grösseres Zielobjekt wählen.</li> <li>- Ball darf auch 2x aufspringen.</li> </ul>	
	<p><b>Büchenschiessen</b> Aus ca. 2 m Entfernung 4–5 Büchsen (z.B. leere Shuttle-Rollen, PET-Flaschen, Keulen, Pylonen) auf einer Langbank positionieren. Die Büchsen sollen dabei mit einem gezielten Schuss des Shuttles (Schuss erfolgt mittels Racket) getroffen und damit umgeworfen werden.</p> <p>Ziel: Während 1 Minute so viele Büchsen wie möglich zu Fall bringen.</p> 	<p><b>Erschwerung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Entfernung zur Langbank vergrössern.</li> <li>- Die Büchsen weiter auseinanderstellen.</li> <li>- Nach 5 Fehlschüssen eine Zusatzrunde laufen.</li> </ul> <p><b>Erleichterung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Entfernung zur Langbank verkleinern.</li> <li>- Die Büchsen näher zusammenstellen.</li> <li>- Die Shuttles von Hand werfen.</li> </ul>	
<b>Abschluss</b>			
5 Min.	<p><b>Reflexion</b> Alle legen sich auf den Rücken und schliessen die Augen. Bei Zustimmung wird der Arm hochgehalten.</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hat mir die Sportstunde Spass gemacht?</li> <li>- Spiele ich lieber miteinander?</li> <li>- Spiele ich lieber gegeneinander?</li> <li>- Waren die Postenaufgaben für mich (zu) leicht?</li> </ul>	Die Schülerinnen und Schüler liegen im Kreis.	