

# Schnuppertraining

## Rahmenbedingungen:

**Lektionsdauer:** 60 Minuten  
**Lektionsart:** Schnupperlektion  
**Teilnehmende:** Kinder von 6-12 Jahren

Zeit	Thema/Übung	Organisation	Material
Im besten Fall können die Dinge für das Aufwärmen bereits vor Trainingsstart vorbereitet werden. Falls nicht, können die Kinder beim Aufstellen miteinbezogen werden.			
<b>Einleitung</b>			
3`	Eintreffen der Kinder - alle mit Schläger und Shuttle ausrüsten, bereits etwas spielen lassen	Frei in der Halle	Shuttle Racket
4`	Begrüssung und Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer hat schon mal Federball gespielt?</li> <li>- Wer hat schon mal auf einem Badmintonfeld gespielt?</li> <li>- Was ist der Unterschied?</li> </ul>	Im Kreis	
<b>Aufwärmen</b>			
6`	<b>1. Stafette:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shuttle wird auf Racket balanciert</li> <li>- Einmal um den Malstab und zurück.</li> <li>- Abklatschen</li> <li>- der nächste darf gehen</li> </ul> <b>Varianten:</b> <b>Einfacher:</b> Shuttle darf aufgestellt werden <b>Schwieriger:</b> Shuttle wird jongliert, wenn Shuttle zu Boden fällt, aufheben und dort weitermachen	Ein Malstab als Startposition, ein Malstab in beliebiger Distanz	Malstäbe Shuttle Racket
6`	<b>2. Jonglieren im Raum</b> Die Kinder dürfen sich frei im Raum bewegen. Jede:r versucht zu jonglieren so oft es geht. <b>Varianten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur Vorhand</li> <li>- Nur Rückhand</li> <li>- Tricks probieren (hinten Rücken, Hinsetzen und wieder Aufstehen usw.)</li> </ul> <b>Einfacher:</b> Mit Ballon jonglieren	Frei im Raum	Shuttle Racket

5`	<p><b>Rackethandling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shuttle auf Racket mit Kork nach innen <b>Ziel:</b> Ein Kreis mit Shuttle machen, Federn berühren dabei immer Racketrahmen.</li> <li>- Beine weit auseinander, Racket waagrecht halten, Shuttle drauflegen <b>Ziel:</b> Eine 8 mit dem Racket um die Beine machen. Hände dürfen wechseln beim Halten</li> <li>- Shuttle auf Racket, Racket um eigene Achse drehen, sodass selbe Seite der Bespannung wieder oben ist. <b>Ziel:</b> Shuttle bleibt auf Bespannung liegen</li> </ul>	Im Kreis	Racket Shuttle
<b>Hauptteil</b>			
7`	<p><b>Schiffe versenken</b></p> <p>Teams à ca. fünf Kinder Vor jeder Gruppe steht eine Kiste / ein Ring Eine:r nach dem/der Andere:n schlägt Ball und versucht, Kiste zu treffen. <b>Ziel:</b> Kiste treffen Wenn Kiste getroffen, darf sie auf die nächste Markierung geschoben werden. Wer die Kiste bei der letzten Markierung zuerst trifft, hat gewonnen.</p> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man darf nur Vorhand schlagen</li> <li>- Man darf nur Rückhand schlagen</li> <li>- Die Kinder dürfen gleichzeitig spielen (führt zu etwas mehr Chaos, alle nacheinander ist etwas ruhiger)</li> <li>- Man darf entweder in seine eigene Kiste spielen und diese nach vorne schieben oder man darf in die gegnerische Kiste spielen und diese eine Position nach hinten schieben</li> </ul>	<p>Teams sind nebeneinander (wie bei Stafette) aufgestellt</p> <p>Vor jedem Team steht eine Kiste in ca. 30cm Abstand zum Vordersten</p> <p>Rechts aussen sind ca. 6 Pylonen in je ca. 1m Abstand aufgestellt.</p>	<p>Kisten (im Idealfall graue Geräteraum-Kisten auf Rollen) Shuttles Racket Pilonen/ Hütchen</p>

7`	<p><b>Optional:</b>  <i>Büchsen Schiessen</i>  <i>Aus ca. 2 m Entfernung Büchsen (z.B. leere Shuttle-Rollen) auf einer Langbank positionieren.</i>  <b>Ziel:</b>  <i>Die Büchsen mit einem gezielten Schuss mittels Rackets treffen und damit umwerfen. Am besten geht es, wenn man sich hinkniet.</i>  <b>Varianten:</b>            1. <i>Zweierteams: Jedes Team hat 3 Rollen. Wer zuerst alle 3 Rollen umschiesst, hat gewonnen.</i>            2. <i>Alle zusammen müssen alle Rollen so schnell wie möglich umwerfen. Bevor sie beginnen: Fragen, wie lange sie dafür brauchen.</i>  <b>Ziel 1:</b> <i>Die Zeit schaffen,</i>  <b>Ziel 2:</b> <i>beim zweiten Mal schneller sein</i></p>		Leere Shuttle-Rollen Shuttles Racket Langbank
15`	<p><b>Spiele</b>  <i>(falls Büchsenschiessen weggelassen wurde, kann länger gespielt werden)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- So oft wie möglich hin und her spielen in 2min. Wenn Shuttle zu Boden fällt, weiterzählen. Zwei Durchgänge.</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Beim 2. Durchgang höhere Zahl erreichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halbfeldeinzel spielen</li> <li>- Rundlauf spielen</li> </ul>	Auf dem Feld	Badmintonnetz Shuttle Racket
<b>Abschluss</b>			
3`	<p><b>Showmatch</b>            Zum Schluss können die Leitenden 2,3 Ballwechsel gegeneinander spielen. Das hohe Tempo beeindruckt die Kinder (vor allem Smash kommt gut an 😊)</p>	Auf dem Feld	Shuttle Racket
4`	<p><b>Feedback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle legen sich hin und schliessen Augen</li> <li>- Man macht Aussagen: Wenn diese zutrifft, heben Kinder den Arm, wenn diese nicht zutrifft, Arm unten lassen. (z.B. Badminton spielen hat mir Spass bereitet / Es war anstrengend usw.)</li> </ul>	Im Kreis	