

Badminton – Einstimmen/Vorbereitung: Handling Racket und Shuttle

Die Schülerinnen und Schüler 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 Schlägerrahmen entlang kreisen lassen.
- Auf der Bespannung liegender Shuttle mit leichter Racketdrehung auf den Kranz aufstellen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO