

# Badminton – Schnelligkeit: Shuttlefangis

Mit der Ausführung gezielter Würfe verbessern die SuS in dieser Übung ihre Aktionsschnelligkeit und die Schlagkraft.



---

Sechs bis zehn Spielerinnen in einem Badmintonfeld (ohne Netz). Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und versucht, im Sprung eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf zu treffen. Trifft sie, wird die Getroffene die neue Fängerin.

## Variationen

- Mit zwei Fängerinnen spielen.
- Auf bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) werfen.

## Material: Badmintonausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**