

# Badminton: Linienfangis

Diese spielerische Übung eignet sich für das Aufwärmen mit Anfängern gut. Die Spielenden lernen die Badmintonfeldlinien auf einfache Art und Weise kennen.

Sechs bis zehn Personen pro Feld (ohne Netz). Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden. Bei einem Linienwechsel muss die Linienschnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Shuttle sichtbar in der Hand. Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. Überholen ist verboten.



## Variation

- Mit zwei Fängern spielen
- Verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben: Vom Gehen über Sidesteps zum Laufen.

Quelle: mobilepraxis 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**