

Badminton: Schlägerraub

Reaktion und Schnelligkeit ist bei der folgenden Übung gefragt. Die Schüler müssen ihre Schläger auf ein Signal hin loslassen und möglichst schnell einen anderen fassen, bevor er zu Boden fällt.

Die (Halb-) Klasse ist in einem Feld verteilt. Jeder Spieler hat einen Schläger (Badminton, Baseball, Tennis etc.) und stellt ihn so auf den Boden, dass er ihn nur oben am Schlägergriff berührt. Auf ein Startzeichen müssen alle Spieler einen neuen Schläger finden, bevor dieser zu Boden fällt.



Variation

Klasse durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wechseln, oder zu zweit ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO