

# Badminton: Aufräumen

In dieser Übung wird der Shuttle geworfen, danach die Wand hinter dem Feld berührt. Ziel ist es, den Shuttle auf den Boden des Gegners zu bekommen. Gewonnen hat das Team, das seine Shuttles zuerst los wird.



Im Badmintonfeld stehen sich zwei Teams à drei bis sechs Spielerinnen gegenüber. Auf jeder Feldseite liegen drei Shuttles mehr als Spielerinnen. Die Spielerinnen dürfen nur einen Shuttle auf einmal auflesen und mit einem Überkopf-Wurf übers Netz spielen. Nach jedem Wurf müssen sie die Wand hinter ihrem Feld berühren, bevor sie weiter werfen dürfen. Welches Team wird ihre Shuttles zuerst los?

## Variation

Verschiedene Flugobjekte (Shuttle, Softtennisball, Ballon, Tuch etc.) über das Netz auf Volleyballhöhe werfen.

**Bemerkung:** Pro Spielfeld einen Schiedsrichter bestimmen, der die Einhaltung der Regeln kontrolliert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**