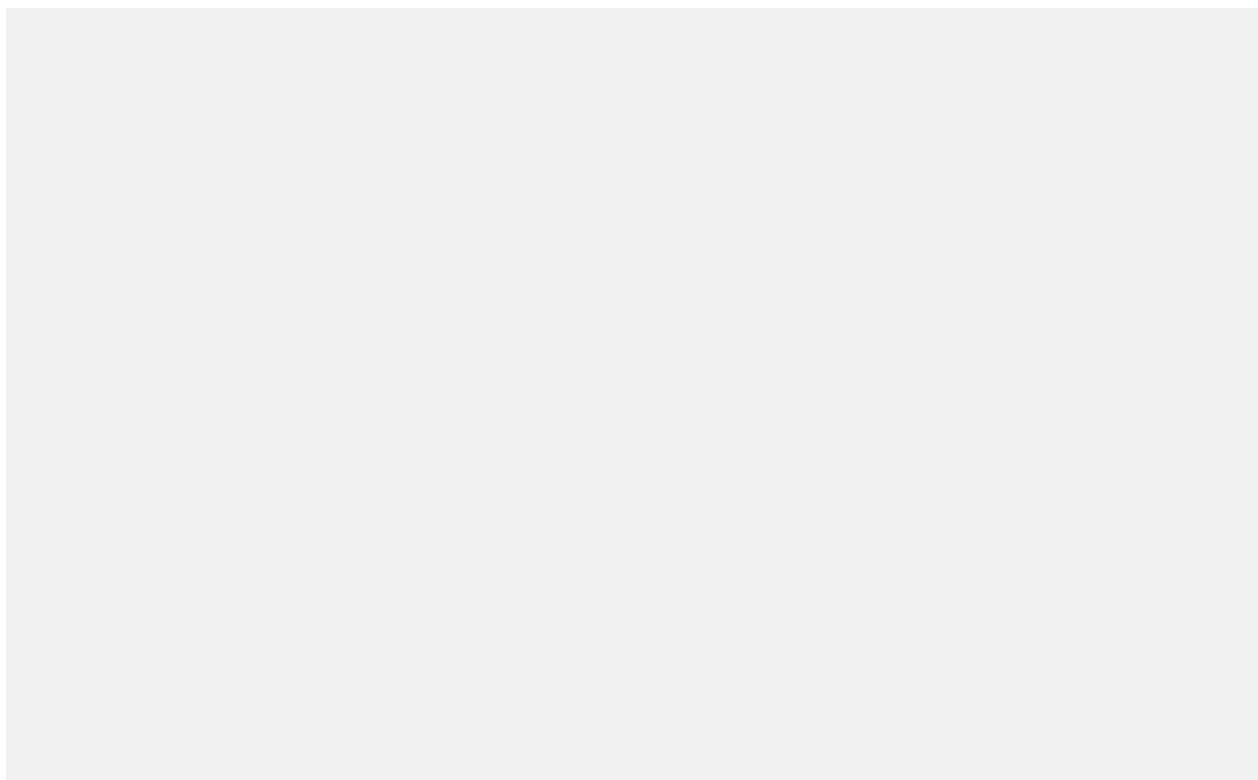


Badminton: Federleichtes Rückschlagspiel

Was früher ein gemütliches Miteinander war, hat sich zu einem rasanten Gegeneinander entwickelt. Badminton eignet sich für Gross und Klein, Mädchen und Knaben und hält für den Sportunterricht und das Vereinstraining viele attraktive Spielformen bereit.

Weltklassempieler beschleunigen den Shuttle bei einem Smash auf eine Anfangsgeschwindigkeit von über 400 Kilometern pro Stunde. Badminton gilt insofern als das schnellste Rückschlagspiel der Welt. Das ist aber nicht der einzige Grund, warum im Sportunterricht das Badmintonnetz gespannt werden sollte.



Ein

Spiel für Mann und Frau

Im Gegensatz zu anderen Rückschlagspielen ist der Umgang mit «Ball» und Schläger einiges einfacher und der Unterricht im Klassenverband möglich. Schülerinnen und Schüler machen schnell Fortschritte. Selbst koedukativer Unterricht ist kein Hindernis mehr: Mädchen und Knaben können problemlos neben-, mit- und gegeneinander spielen. Es braucht keine teuren Anschaffungen oder spezielle Einrichtungen. Alle diese Faktoren machen Badminton zum idealen Einstieg für das Erlernen verschiedenster Rückschlagspiele.

Sportarten übergreifend

Die Schlagbewegungen im Badminton sind mit Wurf- und Schlagbewegungen anderer Sportarten verwandt: z. B. mit dem Kernwurf im Handball, dem Ballweitwurf in der Leichtathletik oder dem Smash/Aufschlag im Tennis. Diese Bewegungsverwandtschaft gilt es zum Erlernen grundlegender Bewegungen sportartübergreifend zu nutzen. Alternative Schlagformen, (z.B. mit anderen Schlägern oder Flugobjekten, mit oder ohne Netz) ermöglichen Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen.

Zusammen üben, gegeneinander spielen

GAG

Diese Methode bewährt sich auch im Badmintonunterricht. Nach einer Spielform (ganzheitlich) wird ein Technikaspekt vertieft geübt (analytisch), um anschliessend in einer ähnlichen Spielform wieder angewendet zu werden (ganzheitlich).

Spielprinzip

Nicht immer muss gegeneinander gespielt werden. Zu Trainingszwecken ist es nötig, auch kooperativ spielen zu können.

Organisation

Eine Turnhalle bietet normalerweise mit acht Halbfeldern Platz für 16 Spielerinnen und Spieler. Das ist in der Regel zu wenig für den Sportunterricht. Alternative Organisationsformen sind nötig: Im Stationentraining üben die Schüler in Gruppen selbständig in einem Feld. Oder sie spielen und üben in Dreiergruppen auf einem Halbfeld und wechseln sich nach einer bestimmten Anzahl Ballwechsell ab. Oder sie trainieren in Rundlaufformen, die alle Spielerinnen in Bewegung halten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO