

# Polysportives Outdoortraining – Park: Handicap-Doppel

Dieses herausfordernde Badmintonspiel im Doppel mit einer lustigen Erschwernis-Übung kann am besten draussen im Freien durchgeführt werden, wo es genügend Platz hat.

Es wird im Doppel gegeneinander Badminton gespielt. Pro Team steht jedoch nur ein Racket zur Verfügung. Dieses muss nach jedem Schlag an den Partner übergeben werden.



## Variationen

- Beide haben einen Schläger, halten sich jedoch ständig an der Hand. Einer spielt rechts, der andere links.
- Speedmintonset verwenden um die Laufdistanzen zu erhöhen.

**Material:** Bad- oder Speedmintonset, Feldmarkierungen

Quelle: mobilepraxis 12/2005, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**