

Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Four touch Badminton

Während dieser Lektion absolvieren die SuS Repetitive Sprints in einem Badminton-Training. Dabei fördern sie das Zusammenspiel und absolvieren gleichzeitig ein hochintensives Ausdauertraining.

Gruppengrösse	16 Personen; 2er-Teams
Modalität/Ablauf:	Badminton; Spielfluss zu zweit, dazwischen Pendellauf
Belastung:	ca. 7 Sek.; mit maximaler Intensität
Pause:	30 Sek.; aktiv; Spielfluss
Anzahl Durchgänge:	8
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min.; passiv
Dauer Trainingseinheit:	13 Min.

[Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Four touch Badminton](#) (pdf)

Rahmenbedingungen

- Thema: Badminton; Repetitive Sprints
- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sekundarstufe 2
- Niveau: alle

Lernziele

- Zusammenspiel fördern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO