Badminton: Wurf um die Wette

Beim Werfen von Shuttles oder Indiakas werden in dieser Übung sowohl die Aktionsschnelligkeit als auch die Schlagkraft trainiert.

Gruppen à drei bis sechs Spieler. Der Erste jeder Gruppe wirft einen Shuttle (oder schlägt ein Indiaka) ab der Startlinie möglichst weit weg. Sobald der Shuttle auf den Boden trifft, darf der Zweite losrennen, ihn aufnehmen und weiter werfen. Wenn der Shuttle die gegenüberliegende Wand erreicht, wird retour bis zur Startlinie geworfen. Die Gruppe welche diese als erste erreicht hat gewonnen.

Material: Shuttles oder Indiaka

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO