

Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle – Badminton: Beinarbeit

Während dieser Lektion absolvieren die SuS kurze Intervalle in einem Badminton-Training. Sie konzentrieren sich auf die Reaktionsübungen und vergessen dadurch die intensiven Läufe.

Gruppengrösse	16 Personen; 2er-Teams
Modalität/Ablauf:	Badminton; seitliche Verschiebung mit Reaktionsbewegungen
Belastung:	20 Sek.; mit hoher Intensität
Pause:	20 Sek.; passiv; Erholung und gelegentliches Zuspielen/Werfen
Anzahl Durchgänge:	10
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min.; aktiv; einfache Zuspielübung
Dauer Trainingseinheit:	17 Min.

[Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle – Badminton: Beinarbeit](#) (pdf)

Rahmenbedingungen

- Thema: Badminton; kurze Intervalle
- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sekundarstufe 2
- Niveau: alle

Lernziele

- Beinarbeit verbessern

Quelle: [Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO