

Rückschlagspiele mit Kindern – Badminton: Shuttlegalgen

Einsteiger im Badminton benötigen meist einige Zeit, um die Überkopfschläge zu beherrschen. Ein gutes Hilfsmittel zum Lernen ist dabei der Shuttlegalgen.



Ein Shuttle wird an einer dünnen Schnur möglichst nah an der Hallendecke (z. B. an den hochgezogenen Ringen einer Turnhalle) befestigt.

Die Schnurlänge wird auf die Reichweite des übenden Spielers abgestimmt. Der Spieler schlägt nun den Shuttle mit Überkopfschlägen.

Variationen

- Shuttle an einem langen Holzstab (oder Bündeli an einen Unihockeystock) befestigen. Partner postiert den Stab so, dass der Shuttle in Reichweite des Spielers hängt.

einfacher

- Shuttle aus ruhiger Position schlagen.
- Shuttle mehrmals hintereinander nur leicht antippen (Trefferpunkt suchen).

schwieriger

- EShuttle direkt wieder beim Zurückschwingen schlagen.
- Schneller und härter auf den Shuttle schlagen.
- Schlaghärte und Treffpunkt variieren (Clear, Drop und Smash simulieren).
- Mit Rückhand schlagen.

Material: Dünne Schnur, Shuttles, Badmintonschläger, evtl. Holzstab/Unihockeystock, Bändeli

Quelle: Thomas Richard, Fachleiter Badminton, Fachperson Kindersport, Dozent EHSM / Gabriel Schelble, Verantwortlicher Kindersport Swiss Badminton, Projektleiter Shuttle Time



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO