

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 1

Vom Werfen zum Fangen und Schlagen

Autor

Thomas Richard, J+S-Fachleiter Badminton

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10-Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	8 Kinder und mehr (Grossgruppe)
Kursumgebung	Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Bälle und Rackets
Sicherheitsaspekte	Darauf achten, dass keine Shuttles im Raum herumliegen, in dem gespielt wird.
Voraussetzung	keine

Zielsetzungen/Lernziele

Grundlegende Bewegungsformen (werfen und schlagen) für die Rückschlagspiele erlernen und üben.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung Lektionsthema und Ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
8'	Sturm auf Burg 2 Teams. Die hinter Einzelseitenlinie stehenden Angreifer/-innen werfen Bälle (= Kanonenschüsse) in die andere Feldhälfte. Die Verteidiger/-innen stehen auf der Mittellinie und bilden die Burgmauer. Sie versuchen (z.B. im Sprung) die Kanonenschüsse abzuwehren. Zählweise: Erfolgreiche Kanonenschüsse (hinter die Mauer) zählen 5 Punkte für die Angreifer/-innen, abgewehrte Schüsse zählen 5, abgefangene Schüsse 10 Punkte für die Verteidiger/-innen. Variation: Kanonenschüsse, die in einem Reifen hinter der Mauer liegen bleiben oder vom gefangenen Kind hinter der Mauer (von Hand oder mit dem Racket) gefangen werden können, zählen 10 Punkte für die Angreifenden.	 Auf Zeit. Wechsel der Aufgabe. Distanz an Niveau anpassen.	Genügend Shuttles und Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Rollmops Zwei Teams. Die hinter der Abwurflinie stehenden Spieler/innen werfen Bälle auf einen grossen Ball (z. B. Gymnastikball), um diesen über die gegnerische Ziellinie rollen zu lassen. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Statt werfen den Ball rollen oder mit dem Fuss spielen • Mehrere grosse Bälle einsetzen 	Teamwettkampf Ziellinie und Abwurflinie (falls nicht dieselbe wie Ziellinie) markieren. 	1 Gymnastikball 1-2 Bälle pro Person evtl. Klebeband oder Markierungshütchen
4'	Schere, Stein, Papier Zwei Personen stehen sich vis-à-vis im Abstand von ca. zwei Metern. Sieger/in aus „Schere, Stein, Papier“ nimmt den zwischen den beiden Personen auf dem Boden liegenden Shuttle und versucht, die andere Person beim Wegrennen zu treffen.	Zu zweit 	Shuttles

6'	Werfen + Fangen <ul style="list-style-type: none"> – Sich selber einen oder zwei Bälle hochwerfen und mit einer Hand (zwei Händen, schwächerer Hand) fangen – Tischtennisball verschiedenartig werfen (hoch, tief, Aufsetzer etc.) und mit dem Shuttle fangen – Zuwurf des Shuttles von Partner/in mit einer Shuttlerolle fangen: verschiedene Haltepositionen der Shuttlerolle (auf der Stirne, auf Bauchhöhe etc.) 	alleine und/oder zu zweit 	Verschiedene Flugobjekte (Tischtennisbälle, Shuttles, Softbälle) und Shuttlerollen
12'	Alleine spielen Würfelspiel mit verschiedenen Aufgaben: 1. 3 x absitzen/aufstehen mit Shuttle auf Racket balancieren 2. 5 x Shuttle auf Racket (Bespannung) um den Kork kreisen 3. 3 x Shuttle mit Racket (Vorhandgriff, Unterarmdrehung) eine Feldbreite wegschleudern 4. 20 x Shuttle sich selber aufspielen 5. 20 x Shuttle sich selber an die Wand spielen 6. 5 x Shuttle mit dem Racket aus der Luft abfangen und/oder vom Boden aufheben		Rackets Shuttles Würfel Aufgabenskizzen
12'	Miteinander spielen <ul style="list-style-type: none"> – Einander durch etwas hindurch/über etwas zuspielen – Auf verschiedene Distanzen zuspielen – Mit verschiedenen Treffbereichen (Unterhand/Seithand/Überkopf) zuspielen – Bestimmte Anzahl Zuspiele erreichen – Möglichst viele Zuspiele in vorgegebener Zeit – Mit mehreren Bällen/Shuttles gleichzeitig spielen – Nur mit der linken respektive rechten Hand zuspielen – Abwechslungsweise mit beiden Händen – Den Shuttle sich selber hochspielen und im Sprung zum Partner/zur Partnerin schlagen 	Stationenbetrieb mit verschiedenen Aufgaben (z.B. in Verbindung mit Leiterli-/ Würfelspiel) Erleichterung: Anstelle eines Shuttles einen Luftballon oder einen aufgeblasenen Wasserball verwenden (geringerer Zeitdruck) 	Rackets und Shuttles (Luftballon oder aufgeblasener Wasserball)
12'	Gegeneinander spielen <ul style="list-style-type: none"> – Körpertreffer: Versuchen, den Körper des Gegners/der Gegnerin zu treffen (ohne Kopf); mit den ersten drei Schlägen im Ballwechsel kann noch nicht gepunktet werden – Einander wegtreiben: So weit schlagen, bis die andere Person die Hallenwand erreicht – Spiel in zwei auseinander liegenden Sektoren ohne Netz 		Rackets und Shuttles (ohne Netz)
12'	Badminton spielen Freies Einzelspiel auf dem Badmintonfeld	2-3 x Partnerwechsel	Rackets, Shuttles Netz

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Sauberes Feld Zwei Teams. Beide Teams werfen die im eigenen Feld liegenden Shuttles ins gegnerische Feld. Ziel ist, am Schluss möglichst wenige resp. keine Shuttles mehr im Feld liegen zu haben. Regeln: <ul style="list-style-type: none"> – pro Wurf darf nur 1 Shuttle geworfen werden – die Shuttles müssen übers Hindernis ins gegnerische Feld geworfen werden 	Teamwettkampf; pro Feldseite mindestens 2 Shuttles mehr als Kinder 	Shuttles 1 Badmintonfeld mit Netz
5'	Verabschiedung Ausblick aufs nächste Training	Material wegräumen Besammlung im Kreis	