Übungen für die Primarstufe

Die folgenden Übungen sollen Primarschulkinder mit dem Badminton sport vertraut machen. Sie zielen auf einen raschen Vertrauensgewinn und hohen Spassfaktor ab. Jede Übung kann einzeln in eine Lektion eingebettet werden.

Ballons tippen 1 ([Video](#)): Die SuS laufen zu zweit frei im Raum und tippen sich den Ballon mit den Händen zu, ohne dass er den Boden berührt. Es können auch 2 Ballone in der Luft gehalten werden.

Ballons tippen 2: Die SuS laufen zu zweit frei im Raum und spielen sich einen Ballon nur mit der Schlägerhand oder einem Schläger hin und her.

Schwieriger:

1. Versuchen sich zwischen den Schlägen zu drehen
2. Versuchen zwischen den Schlägen abzusetzen
3. Versuchen sich zwischen den Beinen zuzuspielen
4. Versuchen sich via Wand zuzuspielen

Stafette ([Video](#)): Die Kinder bilden Teams aus bis zu sechs SuS und stellen sich an einem Ende der Halle auf. Jedes Team hat einen Ballon. Alle müssen eine Strecke hin- und zurücklaufen und dabei den Ballon mit der Hand tippen, ohne dass er den Boden berührt.

10erli: Die SuS sollen alle Aufgaben 10× oder 10sek. entweder mit einem aufgeblasenen Wasserball, einem japanischen Papierball, einem Softtennisball oder Shuttle ausführen. Die SuS sind in der ganzen Halle verteilt und haben Aufgabenblätter zur Verfügung, auf denen die Übungen beschrieben sind. Erst wenn eine Aufgabe gelöst ist, darf eine neue gemacht werden.

1. 10× Vorhand spielen.
2. 10× Rückhand spielen.
3. 10× Abwechselnd Vor- und Rückhand spielen.
4. 10× mit Partner/-in ohne Netz hin und her spielen.
5. 10× hoch spielen und sich drehen und wieder spielen.
6. 10× zwischen den Beinen hoch spielen.
7. 10× hoch spielen und mit der freien Hand immer eine neue Wand berühren.
8. 10× auf dem Griff hochspielen.
9. 10× Im Sitzen hochspielen.
10. 10 Sek. lang zwischen richtigem Vor- und richtigem Rückhandgriff hin- und herwechseln.

Ziele treffen: Die SuS sollen aus verschiedenen Distanzen in eine Kasten, durch einen Reifen oder ein auf der Wand aufgemaltes Ziel treffen.

Shuttles loswerden: Zwei Gruppen stehen sich auf dem Badmintonfeld mit einem gespannten Netz gegenüber. Zu Beginn haben beide Gruppen 20 oder mehr Shuttles in ihrem Feld. Auf «los» werfen alle SuS während 1 Minute ihre Shuttles auf die gegenüberliegende Feldseite. Wer am Schluss, weniger Shuttles hat, hat gewonnen. Es darf nur ein Shuttle pro Wurf geworfen werden und man muss über die erste Anspiellinie werfen.

Variation: Haltet das Feld frei ([Video](#)).

Namen rufen: Die SuS bilden mit dem Racket in der Hand einen Kreis. In der Mitte steht ein Kind mit dem Racket und Shuttle, spielt ihn hoch in die Luft und ruft einen Namen einer anderen Person. Diese muss in den Kreis kommen und den Shuttle wieder hoch spielen, während das andere Kind seinen Platz einnimmt, usw.

Fechten: Die SuS halten das Racket nahe beim Racketkopf am Schaft («Griff voraus») und «fechten» miteinander. Wer beim Fechten mit Hilfe eines Ausfallschritts den Fuss trifft, erhält einen Punkt.

Korbfangis: Drei Jäger sind durch Bänder gekennzeichnet. Alle Jäger und Hasen haben einen Shuttle in der Hand. Ein getroffener Hase bildet mit seiner Hand einen Korb. Wirft ein anderer Hase seinen Shuttle hinein, ist der gefangene Hase wieder frei. Achtung: Der gefangene Hase darf sich beim Wurf nicht bewegen.

Federball auf dem Kopf balancieren ([Video](#)): Die SuS balancieren einen umgedrehten Federball auf ihrem Kopf und gehen mit grossen Ausfallschritten voran. Die Schritte können nur mit dem Schlägerbein oder abwechselnd ausgeführt werden. Diese Übung kann auch als Stafette durchgeführt werden.

Flugobjekte: SuS spielen sich einen Wasserball mit flacher Hand zu.

Variationen

- Statt einen Wasserball einen japanischen Papierball, Indiaca, Softtennisball einsetzen.
- Statt mit der Hand einen Goba- oder Tischtennisschläger verwenden.
- Es kann mit oder ohne Netz gespielt werden.