

# Weisser Federball

	Übungen	erfüllt
1	Springe 5 x unter dem geschwungenen Seil hindurch.	<input type="checkbox"/>
2	Werfe 10 Shuttles im Vorderfeld übers Netz (füttere den Löwen und triff in den Reifen).	<input type="checkbox"/>
3	Balanciere mit einem Shuttle auf dem Racket über eine Langbank ohne, dass er runter fällt.	<input type="checkbox"/>
4	Laufe eine Feldlänge mit Nachstellschritten (je 1 x mit dem linken Bein voraus und 1 x rechts voraus).	<input type="checkbox"/>
5	Werfe 5 x einen Shuttle auf und fange ihn mit beiden Händen wieder auf.	<input type="checkbox"/>
6	Spiele 5 kurze Services von 3 m Entfernung an die Wand (Netzhöhe einzeichnen/«kleben»).	<input type="checkbox"/>
7	Jongliere mit Vorhandgriff einen Ballon mit dem Racket 5 x in Folge, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>
8	Jongliere mit Rückhandgriff einen Ballon mit dem Racket 5 x in Folge, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>



Mit sechs von acht bestandenen Übungen hast du den Test erfüllt.

Spieler/in \_\_\_\_\_

Badminton-Trainer/in \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## Bronzener Federball

	Übungen	erfüllt
1	Springseilen. 10× ohne Fehler.	<input type="checkbox"/>
2	Werfe 10 Shuttles wie ein Dartwerfer von 3m Entfernung an die Wand und treffe eine Zeitung (Format A1).	<input type="checkbox"/>
3	Jongliere einen Ballon mit dem Racket und laufe über eine Langbank, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>
4	Laufe mit Nachstellschritten 5× von der Feldmitte ins Vorderfeld (mit Ausfallschritt) und zurück.	<input type="checkbox"/>
5	Werfe 5× den Shuttle auf und fange ihn mit einer Hand wieder auf.	<input type="checkbox"/>
6	Spiele einen kurzen Service 5× von der Aufschlaglinie übers Netz.	<input type="checkbox"/>
7	Jongliere mit Vorhandgriff einen Shuttle mit dem Racket 10× in Folge, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>
8	Jongliere mit Rückhandgriff einen Shuttle mit dem Racket 10× in Folge, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>



Mit sechs von acht bestandenen Übungen hast du den Test erfüllt.

Spieler/in \_\_\_\_\_

Badminton-Trainer/in \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

# Silberner Federball

	Übungen (je 2 Versuche)	erfüllt
1	Springseilen 20 x ohne Fehler.	<input type="checkbox"/>
2	Werfe 10 Shuttles über Kopf (Clearbewegung) wie ein Handballspieler an die Wand und treffe dort die aufgehängte Zeitung (Format A1).	<input type="checkbox"/>
3	Du stehst auf einer wackligen Unterlage und spielst den Shuttle mit dem Racket 5 x in die Höhe.	<input type="checkbox"/>
4	Laufe mit Nachstellschritten 5 x von der Feldmitte ins Hinterfeld (Stemmschritt) und zurück.	<input type="checkbox"/>
5	Werfe 5 x einen Shuttle an die Wand und fange ihn mit einer Hand wieder auf.	<input type="checkbox"/>
6	Spiele einen kurzen Service von der Aufschlaglinie 5 x übers Netz und in eine bestimmte Zone (dünne Matte).	<input type="checkbox"/>
7	Dein Trainer spielt dir 10 Shuttles zu. Spiele diese Überkopf (Clearbewegung, Unterarm- und Hüftrotation) zurück.	<input type="checkbox"/>
8	Jongliere abwechslungsweise mit Vorhand- und Rückhandgriff einen Shuttle mit dem Racket 10 x in Folge, ohne dass er zu Boden fällt.	<input type="checkbox"/>



Mit sechs von acht bestandenen Übungen hast du den Test erfüllt.

Spieler/in \_\_\_\_\_

Badminton-Trainer/in \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

# Goldener Federball

	Übungen	erfüllt
1	Spiele mit einem Partner den Shuttle 10x ohne Fehler übers Netz.	<input type="checkbox"/>
2	Spiele 10 Shuttles abwechslungsweise mit Vorhand- und Rückhandgriff übers Netz.	<input type="checkbox"/>
3	Spiele 10 Shuttles abwechslungsweise kurz und lang übers Netz.	<input type="checkbox"/>
4	<p>Spiele mit deinem Partner einen Badmintonmatch auf 7 Punkte. Ihr kennt die Regeln und haltet diese ein. Besonderen Wert legt ihr auf ein faires Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir halten uns an die Spielregeln. Jeder Shuttle wird korrekt «in» oder «out» gegeben. Bei Unsicherheiten wird der Ballwechsel wiederholt.</li> <li>• Hat unser Gegner gepunktet, geben wir den Shuttle respektvoll auf die andere Feldseite.</li> <li>• Wir konzentrieren uns auf das Spiel und geben unser Bestes.</li> <li>• Bei Fehlern oder Unzufriedenheit tun wir unseren Unmut nicht kund (Ausrufen, Racketwerfen o. ä.).</li> <li>• Nach dem Spiel bedanken wir uns bei jedem Mit- und Gegenspieler mit Händedruck.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>



Mit drei von vier bestandenen Übungen hast du den Test erfüllt.  
Achtung: Übung Nr. 4 muss erfüllt sein.

Spieler/in \_\_\_\_\_

Badminton-Trainer/in \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_