

Grundlagen der Badmintontechnik

M(eine) erste Stunde im Badminton:

Luftballons aufpusten und für jeden TN bereitstellen

1. Ballon mit der Hand bewegen Rückhand und Vorhand: verschiedene Aufgaben alleine, zu zweit
2. Extensionsbewegung zur Kontrolle: Ballon nach oben bewegen / Ballon nach vorne bewegen
3. Grundbewegung I: „Treffer entfernt vom Körper“: Wiederholen einiger Aufgaben aus 1. und 2.
4. Rotationsbewegung zur Beschleunigung:
(Kinder-)Schläger am T-Stück fassen und „Tick-Tack“ mit Ballon spielen
Sich den Ballon mit diesem Griff im Sitzen über dem Kopf zuspieren
5. Schlägerhaltung V-Griff (Kugelschreiberstrich, Kralle) und Daumengriff (Daumen ganz bzw. halb)
6. Mit Schläger und Ballon: Differenzierung hart / weich sowie Vorhand / Rückhand
7. Grundbewegung II: Lockerlassen – Zufassen
8. Ballerwartungshaltungen: TORWART – TIGER - HENNE

Freies Üben:

Einführung „Hubschrauberball“ bzw. „Fluffball“

Zuwerfen – Schlagen - Fangen: abwechselnd Vorhand / Rückhand

**SHUTTLE
TIME**