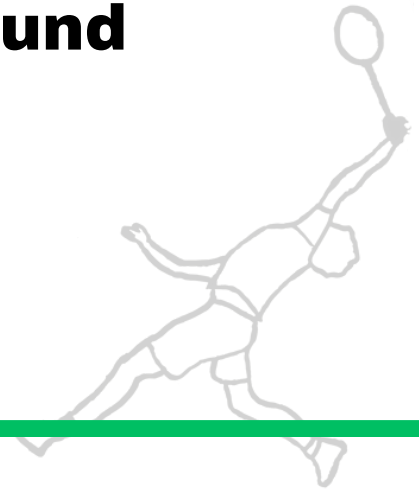
BADMINTON IM SCHULSPORT NACHHALTIG EINFÜHREN

Vier Doppelstunden für die 5./6. Jahrgangsstufen, basierend auf der Idee des Shuttle Time-Projekts und eigenen Erfahrungen als Kinder- und Jugendtrainer.





Vorwort

(Erstellt im Jahr 2025)

Badminton in der Schule

Der Badmintonsport ist aufgrund seines hohen Aufforderungscharakters ideal für Schulen geeignet und ein paar „Federballschläger“ sind daher in zahlreichen Schulen vorhanden. Dennoch sollte der Schulsport mehr als Federball bieten und einen sinnvollen Zugang zum Badminton schaffen.
Doch durch die anspruchsvollen Techniken der Sportart ist es für Lehrkräfte oftmals schwierig, den SuS einen guten Einstieg in das Badmintonspiel zu ermöglichen.
Diese Handreichung soll Abhilfe schaffen und es erfahrenen, so wie Badminton-unerfahrenen Lehrkräften ermöglichen, Kindern einen nachhaltigen Einstieg in die beliebte Rückschlagsportart zu bieten.

Aufbau und Inhalt

Die folgenden vier Doppelstunden bauen aufeinander auf und geben Platz für Anpassungen. Für jede Doppelstunde sind circa 70 Minuten Inhalt geplant, wobei die einzelnen Übungen zeitlich an die Gruppe angepasst werden können. Zudem gibt es meist leichtere und schwerere Varianten der Übungen und Spielformen.
Man benötigt pro Schüler einen Schläger und einen Ball. Falls kein Netz und keine Felder zur Verfügung stehen, können Absperrbänder und Markierungen als Ersatz dienen.

Zentrale Stundenziele werden vorab formuliert. Grundprinzipien, die speziell für die Vermittlung von Badminton im Schulsport definiert wurden, werden möglichst eingehalten und hervorgehoben. Eine Tabelle dazu findet sich auf den Seiten 4 und 5.

Ziel dieser Handreichung ist die Vermittlung von Spielfähigkeit in der Schule. Dabei sollte man nicht vernachlässigen, den Kindern Möglichkeiten darüber hinaus aufzuzeigen – zum Beispiel den nächsten Badmintonverein in der Nähe.

Ich wünsche euch viel Erfolg bei der Durchführung der Stunden und stehe gerne für Fragen zur Verfügung. Zudem freue ich mich über jedes Kind, dass durch euer Engagement die Sportart Badminton weiter verfolgt.

Lautner Johannes
Sportstudent/Trainer B-Lizenz – Kontakt: lautner.bildung@gmail.com

Zur besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders gekennzeichnet - auf alle Geschlechter.

Informationen

Stundenabläufe an Niveau der Gruppe anpassbar

Die Stundenabläufe sind möglichst genau angegeben, um Badminton-unerfahrenen Lehrkräften eine Möglichkeit zu bieten, diese Unterrichtsstunden korrekt umzusetzen.
Natürlich steht es allen Lehrkräften frei, die Abläufe hinsichtlich der Zeit und Aufgabenstellung zu variieren, jedoch sollten stets die Prinzipien aus dem Baukasten für Lehrkräfte beachtet werden.
Mithilfe von Anpassungen des Schwierigkeitsgrads auf die Bedürfnisse der SuS, ist eine Differenzierung möglich.

Allgemeine Übungen wie Rundlauf, Weltmeisterturnier, Kaiserturnier und Halbfeldeinzel können immer wieder eingestreut werden, um die Motivation der SuS hochzuhalten. Wenn dabei Feldbereiche und weitere Parameter sinnvoll variiert werden, fördern diese Spielformen das natürliche Erlernen der Spielfähigkeit.

Übungen, die mit „(S)“ markiert wurden, finden sich auch in den Beispielstunden aus Shuttle Time (Projekt der Badminton World Federation – Handbuch für Lehrkräfte) wieder und können dort genauer nachgelesen werden.

Alle Inhalte sind an den Schulsport angepasst. Dabei wurden auch Prinzipien, Erklärungen und weitere Informationen didaktisch reduziert. Darunter fällt unter anderem die Beschränkung der Anzahl verschiedener Griffe auf die vier Standardgriffe. In der Realität werden unendlich viele Griffarten benötigt, um alle Schläge optimal ausführen zu können.

Baukasten für Lehrkräfte

Im Folgenden befindet sich ein Baukasten, der wichtige Prinzipien für die Vermittlung von Schlagtechnik in der Schule, zusammenfasst. Er wurde von Fabian Lautner entwickelt und ist in der Zulassungsarbeit des B-Trainers und Sportlehrers abgebildet.

In den vier Doppelstunden finden sich zahlreiche Prinzipien aus dem Baukasten wieder die beispielhaft gelb markiert sind. Die Nummern weisen auf das jeweilige Prinzip im Baukasten hin.

Baukasten für Lehrkräfte

(Erstellt von Lautner Fabian)

1	Verwende Spielformen zum Einstieg und zur Anwendung der Techniken und kombiniere diese gleichgewichtet mit Übungsformen. Spielformen sollten dabei vor Übungsformen zum Einsatz kommen.
2	Verknüpfe das Techniktraining immer mit dem Taktiktraining!
3	Implizite und problemorientierte Unterrichtsteile zur Taktikschulung kannst du mit Hilfe des Kreis-Spiral-Modells aufbauen.
4	Führe Techniken spielerisch und implizit ein. Sei kreativ und denke außerhalb des festen Regelwerks!
5	Baue das Feld von vorne nach hinten auf. Beginne mit dem Vorderfeld und arbeite dich über den Midcourt ins Hinterfeld. Sei dabei aber flexibel und halte nicht stur an dem Vorgehen fest.
6	Nutze die Möglichkeit zu Veränderungen von Regeln, Feldmaßen und Netz. Auch Spielformen ohne Netz oder über eine Langbank sind zum Einstieg hilfreich!
7	Setze eine der vier Schlagtechnikprinzipien „Griff-Winkel-Rotation“, „Lockerlassen und Zupacken“, „kinetische Kette“, „Nullposition“ als Lernziel und nutze konkrete Schläge zur Schulung des Prinzips.
8	Berücksichtige die Vermittlungsprinzipien „vor dem Körper, seitlich vom Körper, über dem Körper“, „Rückhand vor Vorhand“, „Anfangs- und Endposition“. Sie helfen dir und den Schülern in der Praxis und vereinfachen die komplexen Bewegungen!
9	Nutze die verschiedenen Stufen „vor, seitlich, über“ zur Differenzierung je nach Könnensstand!
10	Halte Erklärungen zu Schlagtechniken möglichst einfach durch Metaphern, wie dem „Dach“ für die Nullposition im Hinterfeld und dem Prinzip der Anfangs- und Endposition.
11	Entwickle bei deinen Schülern die Zuwurf-/Zuspielfähigkeit in kleinen Spielen. Sie ist eine notwendige Voraussetzung, damit die Schüler miteinander üben können!

12	Achte von Beginn an auf eine korrekte Griffhaltung. Der V-Griff ist der zentrale Griff für alle Überkopfschläge! Mit der Bratpfanne wollen wir nur im Drivebereich agieren!
13	Führe den kurzen Rückhandaufschlag vor dem langen Vorhandaufschlag ein! Für erste Spielformen im Vorderfeld reicht der Rückhandaufschlag aus und führt schneller zu Erfolgserlebnissen als der lange Vorhandaufschlag.
14	Die Materialien von „Shuttle Time" und Starting Badminton NRW, sowie das Padlet „Badminton | Federleicht und gar nicht schwer“ von Dirk Oertker und der Youtube Kanal von Tobias Wadenka können dir Übungsideen geben.

Wo finde ich zusätzliches Material? 14

Wer über diese Handreichung hinaus Informationen zu Badmintontechniken, Übungs- oder Spielformen sucht, kann sich an folgende Quellen halten:

- Shuttle Time (Handbuch für Lehrkräfte – Fortbildungen möglich)
- YouTube Tobias Wadenka (Technikvideos)
- Starting Badminton NRW (Übungen und mehr)
- Padlet „Badminton | Federleicht und gar nicht schwer“ von Dirk Oertker

Zudem kann ein Verein in der Nähe, der BBV oder ein anderer zugehöriger Badmintonverband Ansprechpartner sein.

DOPPEL STUNDE 1

Ziele: Badminton kennenlernen, 2 grundlegende Griffarten, erste Ausfallschritte
Material: 1 Schläger und 1 Ball pro SuS, Netz, Bänke/Hütchen
Anhang: Videos und Aufbaubilder
Wichtig:

- SuS lernen 2 Griffhaltungen kennen – weg vom Bratpfannengriff
- SuS nutzen das Bein der Schlagarmseite für Ausfallschritte
- SuS halten den Ball mehrere Schläge lang “am Leben”

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Aufbau 1	Lehrkraft baut ggf. mit Schülerhilfe die Felder für Übung 2 auf. Siehe Skizze im Anhang.	Ggf. passive Schüler einsetzen. Aufbau wird für Übung „Unterhandspiel“ benötigt.	Aufbau auch nach Übung 1 möglich.	Bänke, Hütchen, Schläger und Bälle
Sportart vorstellen 10 min (S)	Die Lehrkraft stellt die Sportart mit Hilfe eines Videos oder eigener Demonstration dar. Danach beschreiben die SuS die Sportart.	Mögliche Fragen, Infos und Videolink im Anhang.	**Leichter:** geschlossene Fragestellung **Schwerer:** offene Fragestellung	Laptop/Pro-jektor o. Ä. Sitzkreis, L-S-Gespräch
Ball hochspielen 15 min (S) 12	Jedes Kind benötigt einen Schläger und einen Ball. Sie verteilen sich bestmöglich in der Halle. Die Lehrkraft erklärt den jeweiligen Griff. Ball hochspielen mit • Rückhand • Vorhand (V-Griff) • Zwischen Vorhand und Rückhand wechseln (Griffwechsel zeigen) • Halbe Schlägerdrehung zwischen den Schlägen • Am Schlägergriff nach vorne und nach hinten wandern	Erklärungen zu den zwei Griffarten gibt es unterhalb der Tabelle. Eine Rotation im Unterarm ist bei diesen Griffen (vor allem V-Griff) essenziell. Verschiedene Aufgabenstellungen sind möglich: 3-mal Vorhand, 3-mal Rückhand, Treffen im Sprung … Die Kinder müssen auf den Aufbau in der Halle und ihre Mitschüler achten. Mögliche Metapher: *Schläger als Zauberstab – nur wer ihn richtig hält, kann ihn nutzen!*	**Leichter:** • Luftballon nutzen • Schläger am T-Stück greifen • Fokus auf Rückhandschlag • Schlägerdrehen (trocken) **Schwerer:** • Griffwechsel • 3 verschiedene Höhen vorgeben (niedrig, Basketballkorb, Decke) • Zusätzliche Aufgaben (Schlag im Sprung, …)	1 Ball und 1 Schläger pro Kind SuS in Halle verteilt

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Unterhand-spiel auf Feld ohne Netz 15 min 1	Die SuS spielen auf dem aufgebauten Feld, wobei das Netz nur mit Hütchen/Bänke angedeutet wird (siehe Skizze). **Erlaubt sind nur Unterhandschläge, bei denen die Bälle nach oben oder waagrecht fliegen.** Paarungen wechseln nach Vorgabe der Lehrkraft. • Mit dem Partner spielen (nur Rückhand, nur Vorhand, frei) • Gegen den Partner (Aufschlag muss hinter der Grundlinie geschlagen werden)	Der Ball darf nicht nach unten geschlagen werden. Wichtige Punkte: • Ausfallschritt immer mit dem Bein der Schlaghand • Griffe Vorhand/Rückhand beachten • Ball mit Schläger lenken, damit sich der Gegner bewegen muss	**Leichter:** • Miteinander spielen • Fokus auf Rückhandschläge • Aufschlag und erster Schlag miteinander, dann Ballwechsel freigeben	Schläger, Bälle 2er-Teams
Sammeln von ersten Eindrücken 2 min	Die SuS berichten ihre ersten Erfahrungen mit Griffen und Ausfallschritten im Sitzkreis. Die Lehrkraft weist auf den Unterschied zum Federball hin: „Ball dorthin spielen, wo Gegner nicht steht.“	Ausfallschritt mit Schlagarmseite wichtig, um schnellen Richtungswechsel und optimale Feldabdeckung zu ermöglichen.		L-S-Gespräch
Netzaufbau und Feldbe-grenzung 10 min	Die Lehrkraft zeigt den SuS den Netzaufbau. Daraufhin wird das Badmintonfeld besprochen. Erfahrungen von SuS nutzen! • Wie kann ich einen Punkt erzielen? • Aufschlag nur von unten!	Einen Ballwechsel beispielhaft vorzuspielen, kann bei der Erklärung der Feldbereiche sinnvoll sein.	**Falls kein Netz vorhanden:** • Raivoband • Absperrband **Falls keine Feldlinien vorhanden:** • Mit Hütchen abgrenzen • Vorhandene alternativen Linien nutzen	Netz

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Schläge zählen 6 min	SuS stehen sich zu zweit gegenüber und spielen sich die Bälle vor dem Körper über das Netz hin und her. Sie zählen, wie oft sie es am Stück schaffen, ohne dass sie den Ball verlieren. Wie beim echten Spiel ist immer nur eine Berührung erlaubt. Nach 2 min wird der Partner gewechselt.	SuS über ganze Netzlänge verteilen. Die Kinder merken sich ihren Rekord, denn in der letzten Stunde wird diese Übung wiederholt. Mögliche Unterscheidungen: • Schläge von unten • Alle Schläge erlaubt	**Schwerer:** • Die SuS spielen abwechselnd Vor- und Rückhand **Leichter:** • Partner A fängt und wirft den Ball, Partner B spielt mit dem Schläger • Kürzere Schläger nutzen	Schläger und Ball
Rundlauf Restliche Zeit (ca. 10 bis 15 min)	Auf einem Feld stehen sich zwei Teams mit jeweils 3 bis 5 SuS gegenüber. Pro Team befindet sich immer ein Kind im Feld, die anderen warten dahinter (Markierung sinnvoll). Wenn das Kind den Ball gespielt hat, stellt es sich wieder hinten in der eigenen Gruppe an. Wie viele Schläge schaffen die Teams, ohne Fehler?	Grundprinzip: Miteinander Mögliche Unterscheidungen: • Schläge von unten • Nur Rückhandschläge • Freies Spielen miteinander • Ziel: Gegner muss sich bewegen	**Schwerer:** • Für jeden Fehler muss das Team einen Schläger weglegen und darf ihn nicht mehr benutzen	Teams bis 5 SuS 1 Ball pro Feld Schläger

Mehr Infos

Tipps zum Einstieg

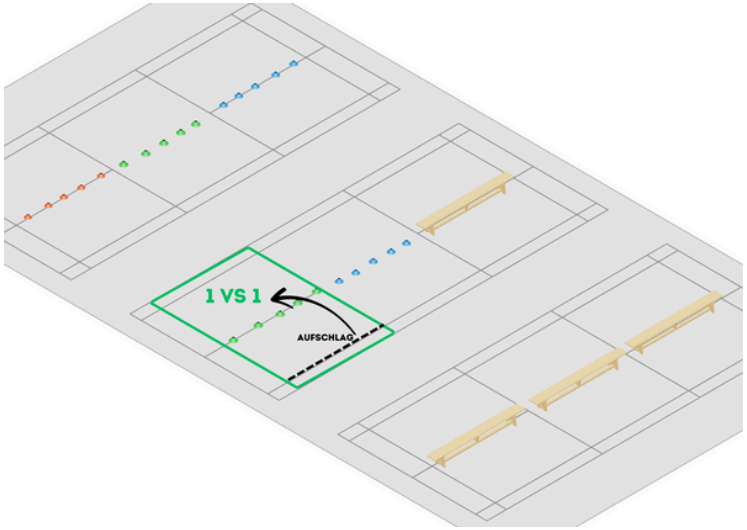
Mögliche Fragen:

- Was benötigt man zum Spielen?
  (Schläger, Ball, Netz, Feld)
- Was unterscheidet diese Sportart von anderen?
  (Sehr schnell)
- Wer kann die Sportart ausüben?
  (Jedes Geschlecht, mit Behinderung möglich, …)
- Grundgedanke der Sportart?
  (Ball über Netz ins Feld)

Zusätzliche Informationen durch die Lehrkraft

- Disziplinen: Einzel, Doppel und Mixed (gemischtes Doppel)
- Ballgeschwindigkeit über 500 km/h möglich
- Hauptsportart in Asien
- Vereine in der Umgebung?

Aufbau Unterhandspiel



Metaphern

- Griffhaltungen: „*Schläger ist ein Zauberstab – nur bei einer richtigen Handhaltung funktioniert er!*“
- V-Griff: „*Dem Schläger die Hand geben.*“
- Ausfallschritt: „*Schlaghand und Bein sind mit einer Schnur verbunden*“

Videos

Doppel: https://www.youtube.com/watch?v=Z_z1W1p9qDs

Einzel: https://www.youtube.com/watch?v=kxUL1dyx3VQ&list=PL6qstsarKs_DUTHSI_ZZmR9C6TwjBc6_4

V-Griff und Rückhandgriff

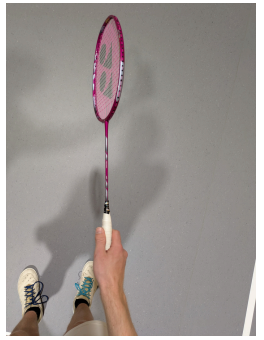


V-Griff

Hier bilden Daumen und Zeigefinder ein V über die dünne Seite des Griffs. Dadurch ist viel Rotation im Unterarm möglich und wird für alle Vorhandschläge Überkopf und Unterhand genutzt. Ein aktives Abklappen des Handgelenks sollte vermieden werden. Die Kraftübertragung ist optimal, wenn sich der Schläger im 90°-Winkel zum Unterarm befindet.
Vereinfacht greift der Schüler den Schläger wie die Hand eines Freundes bei einer Begrüßung.

Rückhandgriff

Hier befindet sich der Daumen zwischen der breiten und der dünnen Seite des Griffs. Wenn Schüler hier zum Daumengriff (Daumen komplett auf der breiten Seite) neigen ist dies zu Beginn in Ordnung, dennoch sollte man die Position des Daumens regelmäßig korrigieren. Denn nur diese Position lässt eine Rotation im Unterarm zu. Über eine kleine Schlägerdrehung lässt sich der Griff aus dem V-Griff schnell einnehmen.



DOPPEL STUNDE 2

Ziele: Ausfallschritte mit Netzstopp, kurzer Aufschlag, erste Punkte erzielen
Material: 1 Schläger und 1 Ball pro SuS, Netz, ggf. Ziele
Anhang: Erklärung Feldbereiche und Technikbeschreibungen
Wichtig:

- SuS nutzen eine deutliche Nullposition im Vorderfeld
- SuS können einen Ballwechsel mit einem kurzen Aufschlag starten
- SuS erleben die Größe eines ganzen Halbfeldes

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Netzaufbau	Lehrkraft baut mit den ersten SuS in der Halle das Netz auf. Der Rest trifft sich in einem Sitzkreis.	Passive Kinder einbinden.	Aufbau kann auch nach Stundenstart erfolgen.	Netz
Stundenstart 3 min	Lehrkraft erinnert an • Metapher Zauberstab und/oder die 2 Griffhaltungen • Ausfallschritt mit richtigem Bein Lehrkraft zeigt • Griffwechsel zwischen den zwei Griffarten • Betonung Lockerheit im Griff, im Schlag fest	Griffwechsel durch Schlägerdrehung in der Hand. Lockere Schlägerhaltung wichtig. Metapher: *Küken in der Hand* (nicht fallenlassen, aber auch nicht zerdrücken). 10		Schläger L-S-Gespräch im Kreis
Schlangen-laufen 5 min	Die Kinder laufen in Gruppen von 6 bis 8 SuS hintereinander. Die jeweils ersten Kinder bestimmen die Laufart. Auf ein Kommando überholt das letzte Kind und bestimmt die Laufart neu.	Die Laufgruppen sollten Netzquerungen vermeiden.	**Leichter:** • Laufart vorgeben **Schwerer:** • Zusatzaufgaben wie Schläger drehen	Schläger, Linien Gruppen 6 bis 8 Kinder

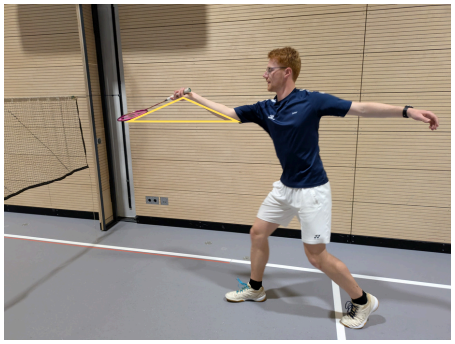
ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Staffellauf 5 min 11	Der Krokodilwurf wird von der Lehrkraft gezeigt. 3 Kinder versuchen im Team durch Weiterpassen mit dem Krokodilgriff, einen Federball auf die andere Seite der Halle zu transportieren. Wettkampf: Welches Team ist schneller?	Ziel ist die Schulung des Krokodilwurfs als spätere Technik des Zuwurfs (siehe „Zuwurf im Vorderfeld“). Zwischen den Kindern sollte immer ca. 3 m Abstand sein. In welcher Form sich die Kinder aufstellen/laufen (als einfache Schlange, hintereinander, über Kreuz laufen) und mit welcher Laufart ist der Lehrkraft überlassen.		3er-Teams 1 Ball pro Team
Ausfallschritt mit Netzstopp 10 min (S) 5	Die SuS gehen paarweise zusammen • Die Lehrkraft zeigt die Anfangsposition des Rückhand-Netzstopps • Partner A wirft den Ball von unten über das Netz, Partner B übt den Rückhand-Netzstopp • Steigerung: Partner B macht zusätzlich einen Ausfallschritt • Die Paarung tauscht nach einer gewissen Zeit die Rollen • Daraufhin wird der Vorhand-Netzstopp geübt Ziele (Ringe) am Netz vor dem Zuwerfer können die Motivation steigern.	Die Bälle müssen etwas rechts oder links des Partners geworfen werden, denn der Übende sollte den Ball nicht direkt vor dem Körper treffen. Wenn der Ball kurz gespielt werden soll reicht es oft den Ball abtropfen zu lassen. Wichtig: Korrekte Schlägerhaltung (Vorhand V-Griff, Rückhandgriff) Platzmangel: Die Kinder können diese Übung ggf. auch ohne Netz ausführen. Differenzierung: Lässt man das Netz durchhängen, können kleinere SuS niedrigere Netzabschnitte und größere die normale Höhe nutzen.	**Leichter:** • SuS starten schon in der Nullposition und halten den Schläger an die Netzkante, sodass der Ball nur abtropfen muss • Ein niedrigeres hilft kleineren SuS bei der Übung **Schwerer:** • Auch der Zuwerfer macht einen Ausfallschritt vor dem Wurf • Der Übende spielt abwechselnd Vorhand und Rückhand (Zuwurf muss in die richtige Richtung gehen!) • Der Werfer wirft willkürlich	Schläger und Ball 2er-Teams

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Kurzer Rückhandauf-schlag 10 min 8 13	Die Lehrkraft demonstriert einen kurzen Rückhandaufschlag. (Bild im Anhang) Die SuS testen den Rückhandaufschlag in der selben Aufstellung wie oben. Partner A schlägt auf. Partner B fängt den Ball und schlägt selbst auf. Partner B fängt den Ball nur, wenn er in das Feld fliegen würde.	Organisation wie in der Übung zuvor. Beachtet, dass kein Ball im Feld liegen darf, da dieser ein Sicherheitsrisiko darstellt. Der Aufschlag muss im Mittelfeld aufkommen, damit er zählt.	**Leichter:** • Aufschlag nicht übers Netz, sondern in ein Ziel (Reifen/Kasten) schießen **Schwerer:** • Partner B fängt den Ball mit dem Schläger • Partner B hält den Schläger eine Schlägerbreite über das Netz – dazwischen muss der Ball durchfliegen	Schläger und Ball 2er-Teams
Netzkönig 10 min (S) 4	Die Kinder führen einen kurzen Rückhandaufschlag aus und spielen kurze Bälle am Netz, bis ein Kind den Ball in das Netz schlägt. Ein Netzroller zählt 3 Punkte. Schläge nur von unten erlaubt. Punkte werden gezählt. Es spielen immer 2 Personen gegeneinander, eine dritte Person zählt die Punkte. Wer zuerst 7 Punkte hat gewinnt. Der Verlierer tauscht mit dem Zähler die Rollen.	Es gibt keine Feldbegrenzung (Orientierung an einem Halbfeld), Nachbarfelder dürfen aber nicht gestört werden. Das Spiel sollte nahe am Netz stattfinden. Erinnerung an Griffhaltung und Ausfallschritt. Ball früh treffen.		Schläger und Ball 2er-Teams

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Feldbe-reiche 3 min	Feldbegrenzung wiederholen und 3 große Feldbereiche und den Begriff Halbfeld besprechen.	Das anhängende Bild kann zur Veranschaulichung genutzt werden.		L-S Gespräch
Kaisertur-nier 20 bis 30 min Ca. 10 min für ein Turnier, Wechsel nach 2 min Spielzeit (ggf. anpassen)	Kaiserturnier Halbfeld (Erklärung im Anhang) • Nur im Vorderfeld. Aufschlag als kurzer Rückhandaufschlag. • Nur Unterhandschläge in Vorderfeld und Midcourt • Halbfeldeinzel ganzes Feld 6	Wenn die Halbfelder nicht ausreichen, kann man mit Hütchen kleinere Felder markieren. Zwischenfeldbereiche können auch genutzt werden. Ggf. können auch Zusatzaufgaben mit Zielschussübungen mit dem Rückhandaufschlag als Zusatzstation eingebaut werden.	**Leichter:** • Schwächere SuS haben 2 Aufschlagversuche	Schläger und Ball

Mehr Infos

Nullposition im Vorderfeld



Die Anfangsposition im Vorderfeld gleicht einem *Kellner, der ein Tablett hält*. Der Unterarm bildet gemeinsam dem Schläger ein flaches Dreieck, sodass sich die Hand etwas höher als der Schlägerkopf befindet. Achtet auf Vorhand- oder Rückhandgriff und einen stabilen Ausfallschritt mit dem richtigen Bein. Der freie Arm macht eine Ausgleichsbewegung, um in Balance zu bleiben.

Zuwurf im Vorderfeld



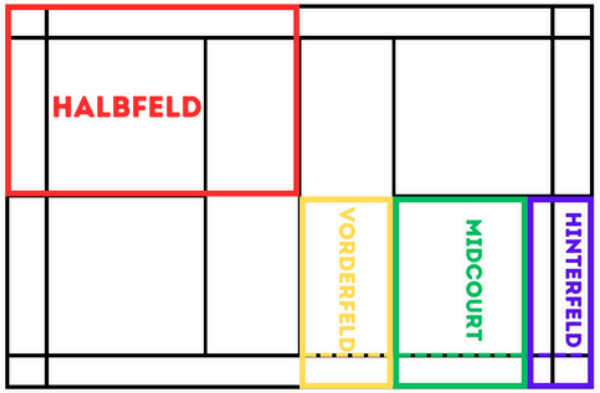
Der Zuwurf im Vorderfeld kann mit Hilfe des „Krokodilgriffs“ erfolgen. Den Ball von oben gegriffen ist es leicht, ihn mit einer leichten Flugkurve nach oben über das Netz zu werfen. Die Wurfrichtung sollte stets beobachtet werden, damit gewisse Übungen auch durchgeführt werden können. Ist zum Beispiel der Zuwurf für den Netzstopp zu mittig, ist es nicht immer möglich, mit einem sauberen V-Griff zu agieren.

Rückhandaufschlag



Der Rückhandaufschlag ist der leichteste Aufschlag. Er fliegt meist kurz und flach hinter das Netz und landet im vorderen Bereich des Midcourts. Mit dem Daumen auf der breiten Griffseite und dem Ball, an den Federn direkt vor dem Schläger haltend, ist nur noch eine kleine kurze Schlagbewegung nötig. Der Korken zeigt zur Schlagfläche. Die Beinstellung kann variieren.

Aufteilung der Feldbereiche



Die Aufteilung in Vorder-, Hinterfeld und Midcourt ist hier für die Schule didaktisch reduziert worden. Die genaue Eingrenzung kann je nach Niveaustufen und Übungen variiert und mit Hütchen abgesteckt werden. Die drei Bereiche können sich in ihrer Breite auf ein Halbfeld, ein ganzes Einzelfeld oder ein ganzes Doppelfeld beziehen.

Metaphern

- Lockere Schlägerhaltung: „*Küken in der Hand halten.*“
- Zuwurf: „*Greife den Ball wie ein Krokodil*“ (Krokodilgriff)
- Nullposition Vorderfeld: „*Der Kellner hält ein Tablett*.“

DOPPEL STUNDE 3

Ziele: Unterhandclear, zu zweit am Feld
Material: 1 Schläger und 1 Ball pro SuS, Netz, ggf. Matten
Anhang: Erklärung Kaiserturnier und Technik
Wichtig:

- SuS schlagen treffsicher hohe, weite Bälle ins Hinterfeld
- SuS versuchen das Feld zu zweit abzudecken

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Virusball 5 min	Die Kinder bewegen sich in der Halle. Ein Kind startet mit einem Federball und versucht andere Kinder abzuwerfen. Wer getroffen wurde, holt sich auch einen Ball und wird auch zum Fänger. Wer als letztes übrig bleibt, gewinnt. Es gibt 3 Spielrunden, wie rechts beschrieben. Daraufhin diskutiert die Gruppe, mit welcher Wurfart man die meiste Power erzeugen kann und sucht mögliche Gründe.	3 Spielrunden: • Nur Überkopfwürfe • Nur Krokodilwürfe (siehe „Zuwurf“) • Nur Unterhandwürfe Diskussion: • Unterhandwurf: kleine kinetische Kette durch Einsatz von Ellenbogen und Unterarm. • Überkopfwurf: große kinetische Kette durch zusätzlichen Einsatz des Körpers (Hüfte, Oberkörperdrehung, …)	**Leichter:** • Mehrere Fänger starten **Schwerer:** • Laufart vorgeben	Alle Federbälle
Schläger-skills 5 min	Die SuS transportieren einen Ball mit ihrem Schläger (Vorhand und Rückhand möglich) und laufen durcheinander. Wer auf einen Mitschüler trifft, tauscht mit ihm die Bälle, ohne die freie Hand zu nutzen. • Einfaches Übergeben • Übergabe durch Werfen und Fangen mit dem Schläger Zudem Laufaufgaben möglich.	Badmintonspezifische Laufaufgaben: • Sidesteps • Sidesteps schräg nach vorne (2 rechts, 2 links im Wechsel) • Rückwärts • Hopserlauf vor- und rückwärts • Ausfallschritte		Schläger, Ball

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Ball-hochspielen Partneredition 5 min	Ein Kind spielt den Ball mit einer vorgegebenen Griffhaltung hoch (siehe Stunde 1). Der Partner macht eine Übung – daraufhin erfolgt ein fliegender Wechsel. Mögliche Übungen • 3 Hampelmänner • 3 Sternsprünge • Wand abtippen (Ball in einem bestimmten Feld hochspielen und Partner läuft zur Wand)	Durch ein Zeitlimit ist die Übung auch im Wettkampfformat möglich. Griffhaltungen wiederholen.	**Leichter:** • Ohne Zusatzaufgaben **Schwerer:** • Unterscheidung von großen und kleinen Schlagbewegungen	1 Schläger und 1 Ball pro Team 2er-Teams
Weitschießen (für fortge-schrittene Klassen) 5 min	Wer schafft es, mit so wenig Schlägen wie möglich den Ball von einer Hallenseite zur anderen zu bringen? Ziel ist es, den Ball nicht fallen zu lassen. Fällt er runter, darf man ihn wieder aufheben.	Hohe und weite Unterhandschläge sind das Ziel. Man kann zwischen Rückhand- und Vorhandschläge unterscheiden.		1 Schläger und 1 Ball pro Kind
Netzaufbau	Lehrkraft baut mit den SuS das Netz auf.	Passive Kinder einbinden.		Netz
Spiel am Netz 5 min 3	2 SuS spielen miteinander im Vorderfeld. Nach einer gewissen Anzahl an Schlägen (3,4,5,...) darf der Aufschläger den Ball über den Partner spielen. Bekommt der Partner den Ball nicht zurückbekommt der Aufschläger einen Punkt. Andernfalls bekommt der Partner einen Punkt.	Hier wird das Spiel am Netz wiederholt und die Möglichkeit des Unterhandclears entdeckt. In einer Diskussion wird anschließend die Notwendigkeit des Unterhandclears erschlossen.	**Leichter:** • Netz niedrig **Schwerer:** • Beider Partner dürfen den Ball ins Hinterfeld spielen • Nach einem Unterhandclear darf der Ballwechsel ausgespielt werden	2er-Teams, Schläger und Ball

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Unterhand-clear 10 min (S) 8	Die Lehrkraft demonstriert einen Unterhandclear (Rückhand) und verweist explizit auf die **Ausgangs- und Endposition** (siehe unterhalb der Tabelle). Übung: Partner A wirft Partner B mit dem Krokodilwurf einen kurzen Ball im Vorderfeld zu, Partner B schlägt ihn weit nach hinten und achtet dabei auf die Anfangs- und Endposition des Schlages. Bessere SuS üben auch die Vorhandseite. Ziele (Matten) in der hinteren Feldhälfte sinnvoll.	Zusatzaufgabe für die Vorhandseite: Den Schläger vor dem Schlag um den Körper geben. Der Schlag soll direkt aus der Bewegung nach vorne geführt werden. TIPP: Oftmals reicht den SuS eine konkrete Vorstellung von der Anfangs- und Endposition des Schlages. (siehe Anhang) Bei einer hohen Zahl an SuS und einer geringen Anzahl an Bälle, kann ein Partner C den Ball am Ende der Übung fangen und wieder zu Partner A werfen.	**Leichter:** • Netz niedriger einstellen	Schläger und Ball, Matten 2er-Teams
Unterhand-könig 5 min	Die 2er-Teams werden zu 3er-Teams ergänzt. Partner C platziert sich in der Mitte des Feldes und streckt den Schläger nach oben. Partner B versucht den Unterhandclear über Partner C zu spielen. Gelingt dies, wandert Partner C einen Schritt nach hinten. Wer schafft es am weitesten?	Durch das Hindernis (Partner C) ist der Spieler gezwungen den Ball in die Höhe und Weite zu spielen.	**Leichter:** • Partner C streckt den Schläger nicht hoch	Schläger und Ball, Matten 3er-Teams

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Unterhand-clear Rundlauf 10 min (S)	Die Klasse teilt sich in Gruppen (4 bis 8 SuS) auf. Ein Kind ist Zuwerfer und wirft Bälle aus der Mitte aus ins Vorderfeld. Der Rest der Gruppe stellt sich in einer Schlange auf der gegenüberliegenden Feldhälfte auf. Jedes Kind schlägt einen Unterhandclear und stellt sich dann wieder hinten an. Ausgelegte Ziele (Matten) können motivierend wirken – auch ein Wettkampfformat ist möglich.	Wenn die Ballanzahl sehr gering ist, kann eine Person bestimmt werden, die die Bälle während dem Rundlauf einsammelt. *Im Anschluss an die Übungen zum Vorhand-Unterhandclears lässt sich die Technik des langen Vorhandaufschlags erlernen. Aus zeitlichen Gründen wird in der Handreichung der einfachere Rückhandaufschlag zuerst gelehrt. Mit diesem lässt sich ein Ballwechsel am einfachsten starten und ist somit für das Entwickeln der Spielfähigkeit essenziell.*	**Leichter:** • Nur auf eine Seite zuwerfen **Schwerer:** • Abwechselnd links und rechts zuwerfen	Schläger und Ballschlangen, Matten 2er-Teams
Kaiserturnier Doppel ca. 20 min	Es werden Doppelvarianten auf die ganze Feldbreite gespielt. • Tischtennisdoppel (abwechselnd Schlagen) • Normales Doppel nur Mittelfeld • Normales Doppel ohne Hinterfeld Leichtere Zählweise sinnvoll (siehe Doppeltheorie).	Bei einer großen Schüleranzahl empfiehlt sich das Weltmeistersystem (Erklärung unter der Tabelle), um die Wartezeiten zu verkürzen. Vor den „normalen“ Doppelspielen ist Folgendes zu klären: • Wie groß ist das Feld im Doppel? • Welche Regeln herrschen im Doppel?	**Leichter:** • Beim Aufschlag nach eigenem Ermessen durchwechseln **Schwerer:** • Normale Zählweise	Schläger, Ball
Doppeltheorie 5 min	Erfahrungen der SuS sammeln und folgende Punkte diskutieren: • Mit welcher Aufstellung kann man das Feld optimal verteidigen? (Nebeneinander) • Wie kann ich optimal angreifen? (Hintereinander)	Als vereinfachte Zählweise kann zu Beginn folgendes genutzt werden: Aufschlag erfolgt bei gerade Zahlen von rechts, ungerade links – je nachdem welcher Schüler sich gerade auf der Seite befindet.		L-S-Gespräch

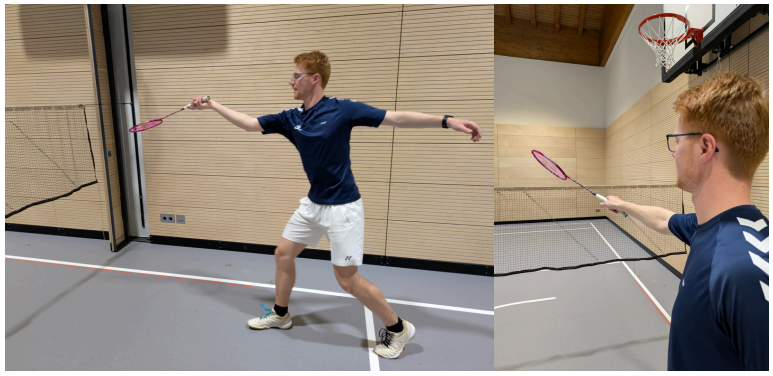
Mehr Infos

Kaiserturnier

Beim Kaiserturnier werden alle Felder (meist Halbfelder) belegt. Die Kinder spielen auf Zeit gegeneinander und zählen ihre Punkte. Die Aufgabenstellung wie Schlagauswahl und Feldbereich kann variieren.
Ist die Zeit abgelaufen, wechseln alle Gewinner ein Feld nach „oben“ (zuvor definiert, ein Halbfeld nach links oder rechts), die Verlierer nach unten. Eine Ausnahme bietet das erste Feld (Kaiserfeld) und das letzte Feld. Wer „unten“ verliert, bleibt stehen, wer auf dem Kaiserturnier gewinnt, bleibt auf dem Kaiserfeld.
Es können beliebig viele Runden gespielt werden. Ein Kaiserturnier besteht dabei immer aus mehreren Runden, die nach Vorgabe gespielt werden.

Alternativ: Weltmeister

Jedes Kind sucht sich ein halbes Badmintonfeld (ggf. angepasst) und einen Gegner. Übrige Kinder stellen sich auf einer Seite („unten“) neben den Feldern an. Es wird immer nur ein Ballwechsel gespielt. Der Verlierer des Ballwechsels bleibt mit dem Spielball auf dem Feld und wartet auf einen neuen Gegner. Der Gewinner rutscht ein Feld nach „oben“ (z. B. Links). So können die Kinder bis an die Spitze zum Weltmeisterfeld wandern. Dort herrschen andere Regeln: Wer hier verliert, muss „unten“ von neuem beginnen (letztes Feld), der Gewinner bleibt auf dem Weltmeisterfeld. Das Turnier läuft so lange, bis die Lehrkraft es nach einer festgesetzten Zeit beendet. Ggf. wird der Weltmeister auf dem ersten Feld noch ausgespielt.



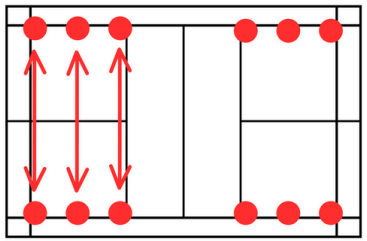
Anfang- & Endposition Unterhandclear

Der Unterhandclear wird vor dem Körper auf der rechten Körperseite mit dem Vorhandgriff und auf der linken mit dem Rückhandgriff gespielt (Rechtshänder). Er fliegt hoch und weit ins Hinterfeld. Der Schlag kennzeichnet sich bei Anfängern durch eine schwungvolle Schlagbewegung in Kombination mit einer Unterarmdrehung und dem Zupacken in den Fingern.
Als Vorgabe im Schulsport reichen die Anfangs- und Endposition des Schlages, wie nebenstehend abgebildet. **Die Abbildung zeigt den Vorhand-Unterhandclear.**

DOPPEL STUNDE 4

Ziele: Drive, erste Überkopfschläge, Wetteifern
Material: 1 Schläger und 1 Ball pro SuS, Netz
Anhang: Technik
Wichtig:

- SuS verstehen den Driveschlag und die zugehörigen Griffarten
- SuS testen die Grobform des Smash (Anfangs- und Endposition)
- SuS wetteifern um Punkte

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Netzaufbau	Lehrkraft baut mit den ersten SuS in der Halle das Netz auf. Der Rest trifft sich in einem Sitzkreis.	Passive Kinder einbinden.	Aufbau kann auch nach Stundenstart erfolgen.	
Drive (Aufstellung aus S) 15 min 5	In Zweierteams stehen sich die Kinder in mehreren Gassen gegenüber. Dabei können sie quer über ein Badmintonfeld spielen (stehen im Doppelkorridor - Kein Netz zwischen sich). Die Lehrkraft zeigt die Flugkurve eines Drive-Balles. Die SuS spielen sich miteinander die Bälle • Mit Bratpfannengriff zu • Mit Daumengriff zu Dabei sollen die Kinder immer das T-Shirt des Partners anvisieren. **Fortgeschritten** Partner A stellt sich eine Uhr um den Partner B vor. (So groß, wie wenn der Partner seinen Arm mit Schläger streckt) Partner A versucht verschiede Uhrzeiten anzuspielen – Partner B spielt die Bälle zurück auf das Shirt von Partner A und muss sich dabei etwas bewegen und strecken.	Drive: Schneller Ball vor dem Körper gespielt und parallel zum Boden fliegend. Bratpfannengriff: siehe Erklärung Daumengriff: siehe Erklärung Bei Übung 2 („Uhr“) sollten die Kinder den Griff selbstständig anpassen → lockere Griffhaltung wichtig 	**Leichter:** • Fokus auf einen Griff • Erfahrene und unerfahrene SuS mischen • A wirft und fängt, B spielt den Ball **Schwerer:** • SuS näher zusammenstellen	Schläger, Ball 2er-Teams

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Überkopf Schlagtech-nik Smash 20 min 5 9 10	In einer Kreisaufstellung werden folgende Bewegungen geübt: • Armschwünge 8er – Ellenbogen voraus, vor dem Körper, V-Griff • Armschwünge seitlich vom Körper • Dach – Schwung Überkopf trocken, beachte Anfang- und Endposition • Zuwurf von oben (Übender startet in der Dachposition) Partner A wirft, B schlägt, C sammelt und wirft den Ball wieder zu A	Überkopfbewegung: „Zischen“ soll zu hören sein. Beachte Anfang und Endposition (Siehe Erklärung) Der Zuwurf muss möglichst hoch geworfen werden, damit der Ball deutlich über dem Kopf getroffen und nach unten gespielt werden kann. Bei den Achterschwüngen zeichnet der Ellenbogen eine liegende Acht (Start nach leicht rechts oben). Der Unterarm und der Schläger folgen ihm locker.	**Leichter:** • Fokus auf Anfangs- und Endposition • Kurzer Schläger • Zuwurf durch Lehrkraft • Netz niedrig **Schwerer:** • SuS startet weiter vorne und muss sich unter den Ball bewegen	3er-Teams 1,2 Bälle pro Team
Clearrundlauf 10 min	Pro Feld wird ein Rundlauf mit 4-8 Kinder und einem Zuspieler (Lehrkraft, guter SuS) durchgeführt. Die Lehrkraft spielt dem ersten der Gruppe einen hohen Ball zu. Nach seinem Schlag läuft er einmal um das ganze Badmintonfeld und stellt sich wieder hinter der Grundlinie an. Ziel ist es, den Ball durch Clearschlägen mit der Lehrkraft in der Luft zu halten.	Das Zuspiel muss hoch und weit erfolgen (Vorhandaufschlag). Sicherheit: Bälle müssen laufend aus dem Schlagbereich entfernt werden. Zuspiel durch die Lehrkraft und stärkere SuS (mehrere Stationen möglich). Durch eine Platzierung zwischen den Spielfeldern kann eine Lehrkraft ggf. auch zwei Felder gleichzeitig bedienen.	**Leichter:** • Die Lehrkraft spielt immer einen neuen Ball ein • Zuwurf statt Zuspiel **Schwerer:** • Laufaufgaben für die SuS • SuS schlagen auf jeder Feldhälfte einen Clear und laufen auf die gegenüberliegende Seite; Lehrkraft spielt nur den ersten Ball ein	Teams bis 8 SuS Ball-schlangen, Schläger
Clearduell (fortgeschrit ten) 5 min	Zwei SuS spielen miteinander ein Clearduell (dauerhaft Clearschläge) auf dem Halbfeld. Ziel ist es, durch hohe und weite Bälle den Partner hinten aus dem Feld/über eine vorgegeben Begrenzung zu drängen.	Die Begrenzungslinie kann mit Hütchen angedeutet und pro Paarung differenziert werden.	**Leichter:** • Begrenzung in Feldmitte **Schwerer:** • Begrenzung Doppelaufschlaglinie • Begrenzung Grundlinie • Zusatzaufgaben nach einem Clear	2er-Teams, 1 Ball pro Team, Schläger

ÜBUNG/ ZEIT	ABLAUF	HINWEIS	VARIATION	ORGANI SATION
Ca. 25 min Teamevent	Die Klasse wird in 2 gleich große und möglichst gleichstarke Teams (z. B. blau und rot) aufgeteilt. Jedes Team bekommt alle Felder auf einer Feldseite zugewiesen. Auf jedem Feld spielt eine Person aus Team blau gegen eine aus Team rot bis 5 Punkte. Der Gewinner legt seinen Ball in die blaue Teamkiste (z. B. Kasten). Danach laufen zwei Kinder (1 Team blau, 1 Team rot) auf das freigewordene Feld. Je nach Können der Klasse und Anzahl der Felder sind verschiedene Varianten denkbar. • Einzel ganzes Feld • Doppel ganzes Feld • Einzel Halbfeld • ...	Die Lehrkraft bestimmt die Dauer des Teamevents. Zusätzliche Beschäftigung wie Seilspringen kann für die wartenden Kinder sinnvoll sein. Wichtig: Team Blau und Team rot bekommen jeweils eine Hälfte der Felder (linke und rechte Netzseite) zugewiesen. Blaue Kinder spielen z. B. immer rechts, gegen ein Kind aus Team rot, welches auf der linken Seite spielt.	**Leichter:** • Feldgröße kann angepasst werden	Schläger, Bälle, Teamkisten (umgedrehte Kästen) 2er-Teams
Abschluss 3 min	Die Lehrkraft sammelt Feedback der SuS über die Sportart und den Verlauf der letzten 4 Stunden ein.			L-S-Gespräch

Mehr Infos

Überkopfschlag



Der Überkopfschlag ist für Anfänger technisch am schwierigsten, da er über dem Kopf und außerhalb des Sichtfeldes mit einer technisch anspruchsvollen Bewegung und einem (zunächst ungewohnten) V-Griff gespielt wird.

Für den Schulbereich eignet sich hier wieder das Prinzip der Anfangs- und Endposition (siehe erstes und letztes Bild der Reihe).
Es sollte eine erkennbare Flugkurve nach unten (Smash) erreicht werden. Dabei startet der Schüler in der Usain-Bolt-Position/Dachposition, schlägt mit der Vorhandseite des V-Griffs auf den Ball und schwingt in die Endposition aus. SuS kann man an die bei Anfängern schwungvolle Bewegung mit Hilfe von einleitenden Übungen, wie in Stunde 4 beschrieben, heranführen. Die aktive Beschleunigung des Ellenbogens in Richtung des Treffpunkts lässt den Schlägerkopf nach hinten/unten fallen. Daraufhin beschleunigt der Unterarm den Schläger mit einer Rotation in Richtung Ball und der Arm schwingt gerade nach unten aus. Der Schlägerkopf stoppt am Ende der Bewegung auf der gegenüberliegenden Seite.

Metaphern

- Ausgangsposition Überkopf: „*Dach*“ oder „*Usain-Bolt*“
- Bratpfannengriff: „Schläger wie eine Bratpfanne greifen“
- Daumengriff: „Schläger wie eine Fernbedienung greifen und der Daumen drückt die Tasten“

Bratpfannen- & Daumengriff



Der Bratpfannengriff wird zwar von Freizeitspielern fast durchgängig verwendet, findet im Badmintonsport aber nur im Drivespiel (Vorhand) einen Platz. Der Schläger wird intuitiv wie eine Bratpfanne gegriffen. Der Schlag erfolgt aus einer schnellen Armstreckung nach vorne, in Verbindung mit dem Zupacken der Finger.



Der Daumengriff ist das Gegenstück auf der Rückhandseite im Drivespiel. Hier liegt der Daumen direkt auf der breiten Seite des Griffs, die Bewegung ist gleich mit dem des Bratpfannenschlags, jedoch bekommt hier der Daumen eine aktive Rolle.

Beide Griffe werden so ausschließlich im Drivebereich verwendet. Alle anderen Vorhandschläge und Überkopfschläge werden mit dem V-Griff, alle Rückhandschläge mit dem Rückhandgriff abgehandelt. Der Rückhandgriff unterscheidet sich anhand seiner der Daumenposition zum Daumengriff.

Abschließende Informationen

Wie geht’s weiter?

Natürlich ist es möglich, die Stunden zu verändern oder weiterzuführen. Die oben genannten Quellen können bei der weiteren Übungsauswahl nützlich sein. Nach einer Vertiefung und Einübung der erlernten Schläge würde die Einführung des hohen Vorhandaufschlags und das gezielte Erlernen der Überkopfschläge folgen.
Abschließend folgen ein paar Tipps, die bei einer vertieften Auseinandersetzung mit der Sportart beachtet werden sollten.

Warmup
Das Warmup sollte zahlreiche spielerische Elemente beinhalten. Eine hohe Zahl an Ballkontakten ist wünschenswert und zahlreiche Übungen zum Rackethandling lassen sich hier gut einbauen. Der Blick der Lehrkraft sollte hier stets auf die Einhaltung der Basics bei den Ausführungen liegen (z. B. Ausfallschritt mit dem richtigen Bein, richtige Griffhaltung). Griffe, die zentral für das Erreichen der Stundenziele erscheinen, sollten hier schon thematisiert werden, Metaphern können hilfreich sein (z. B. Ziel: Schlag mit viel Unterarmrotation → V-Griff nötig → Schüler sollten mit dem Schläger „Karotten schneiden (V-Griff) und Fliegen verscheuchen (Unterarmrotation)“).

Hauptteil
Da der Badmintonsport ein sehr technischer Sport ist, sollte hier immer ein Stunden-Teil mit Fokus auf die Schlag- oder Lauftechnik stattfinden. In der Schule möchten wir den Kindern aber vorrangig Spielfähigkeit vermitteln. Deshalb die Faustregel: Die Grundidee des Schlages sollte erkennbar sein, aber auf Perfektionismus kann hier verzichtet werden.

Eine hohe Wiederholungszahl ist auch hier wieder zielführend. Ein paar erste kreative Organisationsformen lassen sich in den gezeigten Doppelstunden finden. In Shuttle Time findet man noch weitere Ansätze. Der Fokus bei der Einführung von Schlagtechniken sollte hierbei klar auf dem Prinzip der Anfangs- und Endposition liegen. Diese Aufgaben sind leicht umzusetzen und geben einen einfachen und korrekten Anhaltspunkt für die Schlagtechnik. Zudem dürfen Prinzipien wie „von vorne nach hinten“ und „vor dem Körper, neben dem Körper, über dem Körper, (hinter dem Körper)“ nicht vernachlässigt werden. In den oben beschriebenen Doppelstunden erstrecken sich diese Muster über mehrere Stunden, aber auch innerhalb einer Stunde ist eine derartige Gliederung möglich.

Wenn alle Schlagtechniken in der Grobform vorhanden sind, ist es sinnvoll, die Schlagtechniken anhand der folgenden 4 Prinzipien zu vertiefen: Griff-Winkel-Rotation, Lockerlassen-Zupacken, kinetische Kette, frühe Nullposition. Da dies über die Einführung im Schulsport hinausführt, ist eine Erklärung für interessierte Lehrkräfte auf der letzten Seite mit dem Titel „Die 4 Schlagprinzipien“ zu finden.

Abschluss

Im letzten Teil der Stunde sollten Spielformen aller Art im Vordergrund stehen. Um die Entwicklung der Spielfähigkeit zu unterstützen und die Motivation der Schüler für die Sportart Badminton zu fördern, darf der Abschluss vom Zeitaufwand gleichwertig mit dem des Hauptteils angesehen werden. Das Spiel miteinander aus den Einführungsstunden rückt zunehmend in den Hintergrund und der Fokus verschiebt sich langsam auf das Wetteifern.
Um taktische Aspekte zu lernen, sollte das Anpassen der Feldbegrenzungen das Erlernen von starren Mustern ablösen.

Die 4 Schlagprinzipien

Die aktuelle Schlagtechnikvermittlung distanziert sich zunehmend vom Erlernen klar abgegrenzter Schläge. Es wird vermehrt versucht Prinzipien zu lehren, welche alle Schläge verbinden, um so das Üben effizienter zu gestalten.
Wird die Sportart nun also weiter mit der Schulklasse vertieft, so sollten die Schüler Fähigkeiten in den vier unterschiedlichen Schlagprinzipien erlernen. Ein solches Schlagprinzip gewählt, wird dieser eine ganze Einheit gewidmet werden. Die Prinzipien finden wir in unterschiedlichen Ausprägungen in den verschiedenen Schlägen wieder. Daher eignet sich nicht jeder Schlag für die Vermittlung eines Prinzips gleich gut.

Griff-Winkel-Rotation
Dieses Prinzip beschreibt die Entwicklung von Power durch eine gezielte Rotation im Unterarm in Verbindung mit einem V-Griff (Pronation) oder dem Rückhandgriff (Supination), bei denen dies vorwiegend möglich ist. Das Handgelenk sollte dabei neutral und im Treffpunkt fest sein, wobei der Schläger zum Unterarm in einem 90° Winkel stehen soll um eine optimale Kraftübertragung zu ermöglichen. Einen sehr hohen Anteil an Rotation findet man zum Beispiel im Unterhandclear und allen Überkopfschlägen. Zur Schulung eignen sich auch kurze Crossbälle am Netz im Vorderfeld hervorragend.

Lockerlassen-Zufassen
Das Prinzip Lockerlassen und Zufassen findet man in allen Schlägen, aber vor allem bei Driveschlägen vor dem Körper sehr ausgeprägt. Mit dem Bratpfannen- und dem Daumengriff lässt sich viel Power durch das Zufassen der Finger in Verbindung mit einer Streckung des Armes erzeugen. Um eine optimale Kraftübertragun zu gewährleisten, ist das sofortige Lockern der Finger notwendig. Das Töten am Netz mit einer möglichst kleinen Schlagbewegung und Übungen zum Griffwechsel sind hier zu nennen.

Kinetische Kette

Die kinetische Kette beschreibt die Kraftübertragung von einem Körperteil zum nächsten. In den Unterarmschlägen findet man ein Zusammenspiel aus der Beschleunigung des Ellenbogens und der folgenden Unterarmrotation. Eine größere Kette finden wir in Überkopfschlägen wie dem Smash. Hier leitet die Hüfte die Schlagbewegung ein, bevor der Oberkörper und die Schulter der Verwringung folgen und die Kette im Arm aktiviert wird. Die aktive „Ellenbogenbewegung“ ist für die Schule der einfachste Hinweis, ob das Prinzip grundlegend von Schüler eingehalten wird.

Diese Ketten müssen geschult werden, um flüssige, aber kraftvolle Bewegungsabläufe zu ermöglichen. Bei Anfängern wird meist mit Wurfübungen, bei Fortgeschrittenen mit Übungen zum Smash gearbeitet.

Frühe Nullposition

Eine frühe Nullposition ist wichtig, um verschiedene Schläge wie Clear, Drop und Smash mit einer immer gleichen Ausgangsposition auszuführen. Zudem präzisiert diese den Treffpunkt, durch eine kontrollierte Vorbereitung des Schlages.

Wandelt man dies auf den Schulsport um, so kann dieses Prinzip als Ausgangspunkt für die Leitidee „Anfangs- und Endposition“ gesehen werden. Zeigt man Einsteigern die Startposition („Null“) und die Endposition („Vier“) einer Bewegung, kann es helfen, den Schlag intuitiv zu erlernen. Für den Beginnerbereich im Schulsport ist dies oftmals ausreichend.

(Prinzipien nach Oehlenschläger)