



SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON
SCHULPROJEKT DER *BWF*
HANDBUCH FÜR LEHRPERSONEN**



SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON
SCHULPROJEKT DER *BWF*
HANDBUCH FÜR LEHRPERSONEN**

© Badminton World Federation 2011.
Erstauflage November 2011.

Danksagungen

Die BWF bedankt sich bei den nachfolgenden Einzelpersonen und Organisationen, die durch ihre Beiträge maßgeblich an der Entwicklung von *Shuttle Time* beteiligt waren.

Verantwortlich für den Inhalt

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

Übersetzung in die deutsche Sprache

Heinz Kelzenberg

Kontinentalverbände

| | |
|-------------------|--|
| Badminton Africa | www.badmintonafrica.org |
| Badminton Asia | www.badmintonasia.org |
| Badminton Europe | www.badmintoneurope.com |
| Badminton Pan Am | www.badmintonpanam.org |
| Badminton Oceania | www.oceaniabadminton.org |



Weitere Informationen

Das Material für *Shuttle Time* ist in mehreren Sprachen verfügbar und steht auf der Internetseite der BWF zum Download zur Verfügung.

Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17
Amoda building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Inhalt

Modul 1 – Bevor es richtig losgeht

Überblick

| | |
|--|---|
| 1. Einleitung | 6 |
| 2. Die Lehrperson im Projekt | 7 |
| 3. Die Schüler im Projekt | 7 |
| 4. Warum ausgerechnet Badminton? | 8 |
| 5. Rahmenbedingungen | 9 |

Das Projekt Shuttle Time

| | |
|---|----|
| 6. Ziele von Shuttle Time | 10 |
| 7. Unterrichtsmaterialien in Shuttle Time | 11 |

Die Sportart Badminton

| | |
|--|----|
| 8. Badminton – der ideale Schulsport | 12 |
| 9. Grundlagen im Badminton | 13 |
| 10. Ziel des Badmintonspiels | 14 |
| 11. Badminton Spielregeln | 14 |
| 12. Badminton als Leistungssport | 14 |
| 13. Badminton als olympischer Sport | 15 |
| 14. Badminton auf der ganzen Welt | 15 |
| 15. Die Ursprünge der Sportart Badminton | 15 |
| 16. Verbandsstrukturen weltweit | 16 |
| 17. Auftrag, Ziele und Visionen der BWF | 16 |
| 18. Badminton in ihrer Nähe | 17 |

Modul 2 – Unterrichtsmaterialien und Inhalt

| | |
|--|----|
| 1. Übersicht | 19 |
| 2. Das gesamte Lernprogramm | 20 |
| 3. Inhaltsübersicht | 21 |
| 4. Grafische Darstellung | 23 |
| 5. Der richtige Einstieg in das Programm | 24 |
| 6. Aufbau der Stundenbeispiele | 24 |
| 7. Darstellung der Stundenbeispiele | 25 |
| 8. Die Flexibilität des Lernprogramms | 26 |

Modul 3 – Die Vermittlung von Badminton in größeren Gruppen

| | |
|---|----|
| 1. Wie motiviere ich Schüler? | 28 |
| 2. Badminton in Großgruppen vermitteln | 29 |
| 3. Zuwurf-und Zuspielfähigkeit | 31 |
| 4. Sicherheitsaspekte | 32 |
| 5. Was bei Spielen in Gruppen zu beachten ist | 32 |

Modul 4 – Übungen zur Verbesserung der Physis

| | |
|--|----|
| 1. Einleitung | 33 |
| 2. Zielsetzung | 34 |
| 3. Die physischen Übungen im Überblick | 35 |
| 4. Zusammenfassung | 38 |

Modul 5 – Schlagen und Laufen im Vorderfeld

Griffarten sowie Grundbewegungen und Spiel im Vorderfeld (10 Einsteigerstunden)

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Einleitung | 40 |
| 2. Zielsetzung | 40 |
| 3. Inhalt | 41 |
| 4. Zusammenfassung | 59 |

Modul 6 – Schlagen und Laufen im Mittelfeld

Spiel im Mittelfeld (2 Stundenbeispiele)

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Einleitung | 61 |
| 2. Zielsetzung | 61 |
| 3. Inhalt | 62 |
| 4. Zusammenfassung | 67 |

Modul 7 – Schlagen und Laufen im Hinterfeld

Spiel im Hinterfeld (6 Stundenbeispiele)

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Einleitung | 69 |
| 2. Zielsetzung | 69 |
| 3. Inhalt | 70 |
| 4. Zusammenfassung | 79 |

Modul 8 – Ballwechsel gewinnen

Taktische Grundlagen und Wettkämpfe (4 Stundenbeispiele)

| | |
|--|----|
| 1. Einleitung | 81 |
| 2. Zielsetzung | 81 |
| 3. Taktische Wahrnehmung („Lesen-Lösen“) | 81 |
| 4. Inhalt | 82 |
| 5. Zusammenfassung | 84 |

Modul 9 – Planung und Durchführung von Turniersystemen

| | |
|---------------------------|----|
| 1. Einleitung | 86 |
| 2. K.O. System | 86 |
| 3. Gruppensystem | 88 |
| 4. Ranglistensystem | 89 |
| 5. Pyramidensystem | 90 |
| 6. Freizeitturnier | 91 |

Modul 10 – Vereinfachte Badmintonregeln

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Überblick | 92 |
| 2. Zählsystem | 93 |
| 3. Pausen und Seitenwechsel | 93 |
| 4. Einzel | 93 |
| 5. Doppel | 93 |

Modul 1

Bevor es richtig losgeht

INHALT

Überblick

1. Einleitung
2. Die Lehrperson im Projekt
3. Die Kinder im Projekt
4. Warum ausgerechnet Badminton?
5. Rahmenbedingungen

Das Projekt *Shuttle Time*

6. Ziele von *Shuttle Time*
7. Unterrichtsmaterial in *Shuttle Time*

Die Sportart Badminton

8. Badminton – der ideale Schulsport
9. Grundlagen im Badminton
10. Ziel des Badmintonspiels
11. Badminton Spielregeln
12. Badminton als Leistungssport
13. Badminton als Olympischer Sport
14. Badminton auf der ganzen Welt
15. Die Ursprünge der Sportart Badminton
16. Verbandsstrukturen weltweit
17. Auftrag, Ziele und Visionen der BWF
18. Badminton in ihrer Nähe

Modul 1 Schwerpunkt

Im 1. Modul wird das Projekt *Shuttle Time* kurz vorgestellt und erklärt, warum die Sportart Badminton perfekt für den Schulsport geeignet ist. Der Gesamtzusammenhang des Projektes wird erläutert und die Sportart Badminton erklärt. Diese Informationen helfen dabei, Badminton an ihrer Schule und in ihrer Region nach vorne zu bringen.

Lernergebnisse durch Modul 1

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die Zielsetzung des Projekts *Shuttle Time* und dessen einzelne Komponenten;
- Wie Ihr persönliches Umfeld für die Sportart Badminton geeignet ist;
- Den Nutzen der Sportart Badminton für Schulkinder;
- Badminton als Sportart, das Regelwerk und allgemeine Informationen aus aller Welt.



Überblick

1. Einleitung

Shuttle Time ist das Schulsport-Programm des Badminton-Weltverbandes *BWF*. Dieses Programm setzt sich zum Ziel, Badminton zu einer der erfolgreichsten Sportarten in Schulen überhaupt zu machen.

Das Programm richtet sich an Lehrpersonen und besteht aus 10 Modulen. Diese Module helfen Ihnen dabei, Badminton in der Schule zu unterrichten.

Die 10 Module in diesem Handbuch für Lehrpersonen helfen dabei:

- Die Sportart Badminton besser verstehen zu lernen;
- Badminton-Übungsstunden zu planen;
- Übungsstunden durchzuführen, in denen Kindergruppen Spaß haben, mit Freude etwas lernen und sicher Sport treiben;
- Ein positives Bild der Sportart Badminton kennenzulernen und vermitteln zu können.

In den Modulen 5, 6, 7 und 8 finden Sie die wesentlichen Inhalte und wertvolle Anregungen für das Vermitteln.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden – Nummer 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele – Nummer 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele – Nummer 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele – Nummer 19 bis 22)

Diese 22 Stundenbeispiele sind in vier Download-Paketen analog zu den vier oben genannten Modulen zusammengefasst.

2. Die Lehrperson im Projekt

Die Lehrpersonen sind maßgeblich für den Erfolg von *Shuttle Time* verantwortlich.

Lehrpersonen ...

- Benötigen keine Vorerfahrungen über die Sportart Badminton, um das Programm durchzuführen;
- Können dieses Handbuch nutzen, um ihre Badmintonstunden vorzubereiten und letztlich durchzuführen;
- Können eine 8-stündige / eintägige Fortbildung besuchen, die speziell entwickelt wurde, um das Lernprogramm *Shuttle Time* vermitteln zu können.

Wir empfehlen Ihnen, Kontakt mit ihrem Nationalverband aufzunehmen und anzufragen, welches Schulsportprogramm dort vorliegt und welche Fortbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Die Kontaktdaten finden Sie auf www.bwfbadminton.org.

Einige von Ihnen kennen die Sportart Badminton bereits – vielleicht haben sie schon einmal ein Badmintonmatch gesehen oder sogar selbst gespielt. Einige von Ihnen haben vielleicht sogar schon ein Match als Coach begleitet. Andere wiederum machen nun mit diesem Programm ihre ersten Erfahrungen mit der Sportart Badminton.

Dieses **Handbuch für Lehrpersonen** sowie **Shuttle Time** ist für jede der oben genannten Gruppen geeignet.

3. Die Schüler im Projekt

Einige der Kinder kennen die Sportart Badminton bereits – vielleicht haben sie schon einmal ein Badmintonmatch gesehen oder sogar selbst gespielt. Andere wiederum machen nun mit *Shuttle Time* ihre ersten Erfahrungen mit der Sportart Badminton.

Kinder ...

- In jedem Alter und mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten können erfolgreich Badminton lernen;
- Verbessern ihre grundlegenden Badmintonfertigkeiten durch zahlreiche Übungen in den ausgearbeiteten Stunden;
- Entwickeln und verbessern gleichzeitig auch ihre allgemeinen motorischen Fähigkeiten, die in *Shuttle Time* ebenfalls berücksichtigt werden.

Wichtig ist, dass Sie als Lehrperson wissen, auf welchem Wissens- und Könnensstand die Kinder sind, was Badminton oder den Sport allgemein betrifft.

4. Warum ausgerechnet Badminton?

Badminton ist eine großartige Schulsportart sowohl für Jungen als auch für Mädchen. Badminton kann in jedem Alter gespielt werden und ist auch für weniger sportliche Kinder geeignet. Die Sportart ist ungefährlich, ist für Kinder nicht zu belastend und macht ihnen daher großen Spaß.

Beim Badminton lernen durch *Shuttle Time* entwickeln und verbessern die Kinder auch allgemeine motorische Fähigkeiten, die im Schulkindalter bedeutsam sind wie zum Beispiel:

- Auge-Hand-Koordination;
- Werfen und Fangen;
- Rumpfkraft und Gleichgewichtsfähigkeit;
- Schnelligkeit und Gewandtheit – für die vielen schnellen Richtungsänderungen;
- Springen und Landen;
- Entscheidungsfähigkeit, d.h. taktisches Handeln.

Die Übungsstunden und Bewegungsangebote in diesem Handbuch sind darauf ausgerichtet, dass die Kinder in größeren Gruppen grundlegende Badmintonfertigkeiten lernen. Dies fällt leichter, wenn die Kinder parallel allgemeine motorische Fähigkeiten entwickeln und verbessern.

Ebenso wird das Lernen taktischer Handlungsweisen geschult.



5. Rahmenbedingungen

Bevor Sie mit dem Programm beginnen, sollten Sie ihre allgemeinen Rahmenbedingungen überprüfen.

- Steht Ihnen eine Sporthalle oder eine andere Räumlichkeit zur Verfügung, die geeignet ist, um Badminton zu unterrichten? (Bedenken Sie – die ersten 10 Übungsstunden können auch unter freiem Himmel durchgeführt werden).
- Verfügen Sie über die grundlegende Ausrüstung für Badminton, d. h. Schläger, Bälle und Netze?
- Bietet Ihr National- / Landes- oder Regionalverband Kurse oder Fortbildungen, in denen Sie Hilfestellungen für Badmintonunterricht erhalten können?
- Gibt es vielleicht Sportvereine, die Badmintontraining für Schulkinder anbieten und wo interessierte Jungen und Mädchen zusätzlich trainieren können?
- Kennen Sie vielleicht einen Badmintontrainer, der Training im Schulkindalter durchführt und wertvolle Tipps geben könnte?
- Steht Badminton als Schulsport auf dem Lehrplan für Sport in der Grundschule oder weiterführenden Schule?
- Gibt es an ihrem Ort Vergleichskämpfe zwischen den Schulen im Badminton?
- Gibt es vielleicht sogar ein regionales / landesweites Schulsport-Wettkampfsystem?



Das Projekt Shuttle Time

6. Ziele von Shuttle Time

Shuttle Time hat folgende Ziele:

- Hilfestellungen für Lehrpersonen zu geben, damit sie Badminton so unterrichten lernen, dass es Kinder sehr motiviert;
- Das Lernen der Sportart Badminton mit den notwendigen Erfolgserlebnissen für die Kinder zu verbinden;
- Parallel zur sportartspezifischen Ausbildung im Badminton auch allgemeine motorische Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln und zu verbessern;
- Die Lehrpersonen zu befähigen, ein positives Bild der Sportart Badminton zu vermitteln, damit die Kinder noch mehr Badminton spielen wollen.

Der Lehrplan des Projektes beinhaltet die Badmintontechniken sowie taktische und physische Inhalte.

Der Plan ist so konzipiert, dass absolute Neulinge in der Sportart Badminton (Lehrpersonen und/oder Kinder) keinesfalls überfordert werden, sondern Badminton grundlegend kennenlernen.



7. Unterrichtsmaterial in Shuttle Time

Das Unterrichtsmaterial zum Vermitteln und zum Erlernen in *Shuttle Time* ist in vielen Sprachen erhältlich. Es steht jeweils zum Download zur Verfügung unter www.bwfbadminton.org

| | |
|----------------------------------|---|
| Handbuch für Lehrpersonen | 10 Module für Lehrpersonen, die lernen möchten, wie man Badmintonstunden plant und die Sportart vermittelt. |
| Stundenbeispiele | 22 Stundenbeispiele zum Erlernen der Sportart Badminton. |
| Videoclips | Über 100 Videoclips, in denen die Badmintoninhalte sowie die Lernschritte veranschaulicht werden. |
| Badminton Ausrüstung | Lehrpersonen benötigen die jeweilige Ausrüstung (siehe in den einzelnen Stundenbeispielen), um Badminton zu unterrichten. Eine grundlegende Ausrüstung für den Schulsport beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"> • 24 Schläger • 3 Dutzend Kunststoffbälle • 2 Netze • Ein 20 Meter langes Seil oder elastisches Band, welches durch eine Sporthalle gespannt werden kann, um als Netz zu dienen. |
| Ergänzendes Material | Weiteres Material für den Badmintonunterricht wird noch entwickelt und zusammengestellt. |

Die Sportart Badminton

8. Badminton – der ideale Schulsport

Es gibt zahlreiche Gründe, warum gerade Badminton ein idealer Sport für den Schulunterricht ist.

- Badminton ist sowohl für Jungen als auch für Mädchen leicht erlernbar.
- Badminton ist ungefährlich und für Kinder nicht zu belastend.
- Badminton fördert allgemeine motorische Fertigkeiten.
- Kinder mit ganz unterschiedlichem motorischem Geschick können Erfolgserlebnisse im Badminton haben und die Sportart ihr ganzes Leben lang betreiben.
- Bis in den Leistungsbereich hinein trainieren Jungen und Mädchen sowie Männer und Frauen gemeinsam und nehmen gemeinsam an Spielen und Wettkämpfen teil.
- Badminton eignet sich ebenfalls als Sportart für Menschen mit Behinderungen. Es gibt viele spezielle Regeln, Kategorien und Leistungsklassen für diese Menschen mit dem Ziel, faire und ungefährliche Wettkämpfe auszutragen.
- Die sogenannten „Einsteigerstunden“ 1-10 eignen sich auch hervorragend für Menschen mit Behinderungen.

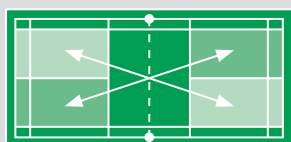


9. Badminton Grundlagen

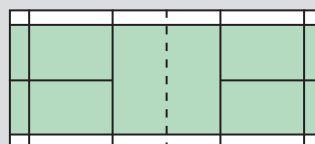
Badminton:

- Ist ein Spiel über ein Netz.
- Wird auf einem rechteckförmigen Spielfeld gespielt.
- Ein Volleyspiel, bei dem jeder Ballwechsel mit einem Aufschlag von unten beginnt.
- Ein Sportspiel, welches in fünf Disziplinen gespielt werden kann – Einzel (Herren / Damen), und Doppel (Herren / Damen / gemischt).

Im Einzel erfolgt der Aufschlag diagonal in das lange Aufschlagfeld. Die Ballwechsel werden danach auf dem langen Feld (Netz bis Grundlinie) gespielt, wobei das Feld durch die innere der beiden Seitenlinien begrenzt wird.

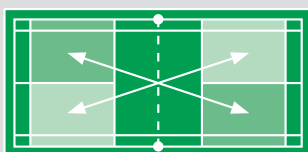


Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen.

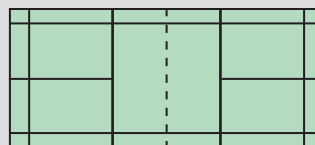


Das grün markierte Feld zeigt die Größe des Spielfeldes für Einzel nach dem Aufschlag. Landet der Ball außerhalb dieses Feldes bedeutet dies „Fehler“ für den einen und „Punkt“ für den anderen Spieler.

Im Doppel erfolgt der Aufschlag diagonal in ein kürzeres, breiteres Aufschlagfeld als im Einzel. Die Ballwechsel werden danach auf dem langen, Feld (Netz bis Grundlinie) gespielt, wobei das Feld durch die äußere der beiden Seitenlinien begrenzt wird.



Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen. Dieses ist im Doppel kürzer und breiter als im Einzel.



Das grün markierte Feld zeigt die Größe des Spielfeldes für Doppel nach dem Aufschlag.

Für Spieler mit Behinderungen wird die Größe des Spielfeldes je nach Klassifizierung der Behinderung angepasst. Informationen zum Klassifizierungssystem finden Sie im Bereich Badmintonregeln (Laws of Badminton) auf der Internetseite der BWF.

10. Ziel des Badmintonspiels

Das Ziel des Badmintonspiels ist es, Punktgewinne zu erzielen indem:

- Der Ball im gegnerischen Feld auf dem Boden landet;
- Der Gegner gezwungen wird, den Ball ins Aus zu schlagen;
- Der Gegner gezwungen wird, den Ball ins Netz zu schlagen;
- Der Ball den gegnerischen Körper berührt.

11. Badminton Spielregeln

Die vereinfachten Spielregeln sind in diesen Unterlagen enthalten – siehe Modul 10. Das vollständige Regelwerk mit allen Regularien steht zum Download auf der Internetseite der BWF bereit – www.bwfbadminton.org

12. Badminton als Leistungssport

Auf höchstem Leistungsniveau erfordert die Sportart Badminton eine außerordentliche Fitness, eine sehr gute Technik sowie die Fähigkeit, Situationen gut wahrnehmen und vorhersehen zu können. Dies ist zwingend nötig, weil man im Badminton besonders reaktionsschnell sein muss.

Spieler auf hohem Leistungsniveau benötigen außerordentlich gute Fähigkeiten in den Bereichen:

- Ausdauer
- Gewandtheit
- Rumpf-, Bein-und Armkraft
- Explosivkraft
- Schnelligkeit
- Taktische Entscheidungsfähigkeit

Im Leistungsbereich ist Badminton eine Sportart mit hohem technischem Anspruch, der sehr gute koordinative Fähigkeiten voraussetzt. Schlagbewegungen müssen unter großem Zeitdruck differenziert und präzise ausgeführt werden.

Ein gutes taktisches Verständnis gehört ebenfalls zum Anforderungsprofil.

13. Badminton als olympischer Sport

Badminton gehört seit 1992 zu den olympischen Sportarten. Insgesamt werden 15 Medaillen im olympischen Badminton vergeben – Gold, Silber und Bronze in jeder der 5 Disziplinen:

- Herreneinzel
- Dameneinzel
- Herrendoppel
- Damendoppel
- Gemischtes Doppel

Aus jedem der 5 Kontinente nehmen Athleten an den olympischen Badmintonwettbewerben teil - Asien, Afrika, Europa, Ozeanien und Panamerika.

14. Badminton auf der ganzen Welt

Badminton wird weltweit gespielt, aber wie in den meisten Sportarten gibt es Gegenden in der Welt, wo die Popularität besonders groß ist. Am populärsten ist Badminton im asiatischen Raum, vor allem in Ländern wie China, Südkorea, Indonesien, Malaysia, Japan, Thailand, Indien und Chinese Taipei. Aus diesen Ländern kommen die meisten Weltklassenspieler.

Auch in Europa ist Badminton sehr populär, sodass Länder wie Dänemark, England, Deutschland, Polen und Frankreich ebenfalls in der Weltspitze vertreten sind.

Im panamerikanischen Raum nimmt der Bekanntheitsgrad der Sportart mehr und mehr zu. Im Hinblick auf die Olympischen Sommerspiele 2016 im brasilianischen Rio wird die Popularität in Panamerika deutlich zunehmen. Doch auch in Ozeanien und Afrika ist Badminton weit verbreitet.

Badminton ist beliebt und bekannt, weil man es in fast jedem Alter spielen kann und es auf unterschiedlichen Leistungsstufen funktioniert. Anfänger haben schnell Erfolgserlebnisse, weil die ersten Ballwechsel auch ohne große technische Fertigkeiten zustande kommen.

Auf höchstem Leistungslevel ist Badminton dann jedoch eine sehr dynamische Sportart, deren Athletik zum Beispiel dadurch anschaulich wird, wenn man sich vor Augen führt, dass der Federball beim Smash den Schläger mit weit über 350 km/h verlässt.

15. Die Ursprünge der Sportart Badminton

Auch wenn die genauen Ursprünge in der Tat nicht ganz klar sind, ist bekannt, dass bereits vor 2000 Jahren Spiele mit Federballschläger und Ball in China, Japan, Indien, Siam und Griechenland ausgetragen wurden.

Zwischen 1856 und 1859 entwickelte sich das Federballspiel „Battledore and Shuttlecock“, welches heute als Badminton bekannt ist. Namensgeber war der Landsitz „Badminton House“ des englischen Duke of Beaufort.

Vergleichbare Spiele wurden zur selben Zeit auch in Poona (Indien) gespielt und so entstanden die ersten schriftlich fixierten Spielregeln im Jahr 1877.

Das ursprüngliche Spiel „Battledore and Shuttlecock“, welches im „Badminton House“ gespielt wurde, hatte zum Ziel, den Ball so oft wie möglich zwischen zwei oder mehr Spielern hin und her in der Luft zu halten. Mittlerweile ist daraus eine gegenteilige Spielidee entstanden. Das Ziel besteht inzwischen darin, so schnell wie möglich den Ballwechsel zu beenden und diese zu gewinnen.

Im Jahr 1893 wurde der englische Badminton-Verband (Badminton Association of England) gegründet und die Sportart erhielt dadurch die ersten Verwaltungsstrukturen.

16. Verbandsstrukturen weltweit

Die ersten Regularien für die Sportart Badminton wurden im Jahr 1887 entwickelt, letztlich jedoch erst mit Gründung des englischen Verbandes im Jahr 1893 schriftlich fixiert und veröffentlicht.

Die Weltverband IBF (International Badminton Federation) wurde 1934 gegründet und bestand damals aus neun Nationalverbänden, nämlich Dänemark, England, Frankreich, Irland, Kanada, Niederlande, Neuseeland, Schottland und Wales.

Im Jahr 2006 änderte die IBF ihren Namen in BWF (Badminton World Federation).

Die BWF ist die Organisation, die weltweit als Gremium die Belange der Sportart Badminton lenkt und dadurch vom IOC (International Olympic Committee) anerkannt wird.

Der BWF gehören mehr als 170 Nationalverbände an. Im Normalfall sind es die Badminton-Nationalverbände, die der BWF angehören.

Diese sind zudem in fünf Kontinentalverbänden zusammengefasst, wobei jeder einen der fünf Olympischen Ringe (Afrika, Asien, Europa, Ozeanien und Panamerika) repräsentiert.

17. Vision, Auftrag und Ziele der BWF

Die BWF steht in ständigem Kontakt zu den Badminton Nationalverbänden und den Kontinentalverbänden und ist bemüht, den Badmintonsport weltweit zu lenken, zu repräsentieren, sowie weiter zu entwickeln und zu vermarkten.

Vision

Badminton soll auf der ganzen Welt für Menschen jeden Alters und Befähigung eine führende Sportart in Bezug auf die Zahl der Mitglieder, seiner Anhängerschaft sowie der Berichterstattung in den Medien sein.

Auftrag

Führen und Begeistern aller Interessensvertreter im Badminton, Realisierung vieler Weltklasse-Events und Initiierung ständig neuer Ideen und Projekte, um Badminton global immer weiter nach vorne zu bringen.



Ziele

Die Ziele der BWF sind:

- Verwaltung und Verbreitung BWF-Satzung und Vertretung ihrer Inhalte in allen Punkten.
- Werbung neuer, potenzieller Mitglieder sowie Stärkung des Verbundes der bestehenden Mitglieder sowie die Klärung von Unstimmigkeiten zwischen diesen.
- Kontrolle und Regulierung des Sportspiels Badminton auf internationaler Ebene von zentraler Stelle für alle Länder und Kontinente.
- Werbung für die Sportart Badminton zu betreiben, um diese weltweit populärer zu machen.
- Badminton als „Sport für jedes Alter“ in seiner Entwicklung voran zu bringen.
- Organisation, Durchführung und Präsentation vieler Weltklasse-Events im Badminton.
- Aufrechterhalten eines Anti-Doping Programms und Sicherstellen der Konformität mit dem Code der WADA (World Anti-Doping Agency).

18. Badminton in ihrer Nähe

Es ist wichtig, herauszufinden, wo in ihrer näheren Umgebung Badminton gespielt und trainiert wird. Seien Sie bemüht:

- Trainer oder Badmintonspieler aus der näheren Umgebung zu finden, die in der Lage wären, das Badmintonprojekt an ihrer Schule zu unterstützen;
- Geeignete Vereine zu finden, die sie talentierten Schülern empfehlen können, um nach der Schule zusätzliche Trainings- und Spielmöglichkeiten wahrnehmen zu können;
- Passende regionale Wettkämpfe und Turniere zu finden, die für Kinder interessant sein könnten.

Suchen sie in den Adressverzeichnissen ihrer Verbände nach geeigneten Badmintonclubs, Vereinigungen oder anderen „Badminton-Menschen“ wie Trainern oder der Sportverwaltung.

Von jedem Nationalverband finden Sie die Ansprechpartner und Kontaktdaten auf der Internetseite der BWF – www.bwfbadminton.org

Modul 2

Unterrichtsmaterial und Inhalt

INHALT

1. Übersicht
2. Das gesamte Lernprogramm
3. Inhaltsübersicht
4. Grafische Darstellung
5. Der richtige Einstieg in das Programm
6. Aufbau der Stundenbeispiele
7. Darstellung der Stundenbeispiele
8. Die Flexibilität des Lernprogramms

Modul 2 Schwerpunkt

Modul 2 liefert einen Überblick über die Struktur von *Shuttle Time* und den damit verbundenen „Roten Faden“ zur Einführung der Sportart Badminton.

Der Inhalt und die Ratschläge zur Vermittlung sind detailliert in den Modulen 5, 6, 7 und 8 enthalten. Diese 22 Stundenbeispiele sind in vier Download-Paketen analog zu den vier unten genannten Modulen zusammengefasst.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

Lernergebnisse durch Modul 2

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die Struktur dieses Badminton Lernprogramms;
- Die Kerninhalte der Module 5, 6, 7 und 8;
- Den Aufbau einer typischen Badmintonstunde innerhalb dieses Programms;
- Den richtigen Einstiegspunkt für die Kinder in das Programm.

1. Übersicht

Dieses Handbuch für Lehrpersonen und die darin enthaltenen Materialien haben nicht das Ziel, aus Lehrpersonen Badmintontrainer zu machen.

Diese Unterlagen:

- Helfen den Lehrpersonen dabei, ihre ersten Badmintonfertigkeiten und -kenntnisse zu verbessern;
- Liefern ein Lernprogramm, um Badminton im Schulsport zu unterrichten (Stundenbeispiele / konkrete praktische Übungen);
- Helfen den Lehrern dabei, auch ohne Vorerfahrungen Badminton in der Schule zu unterrichten;
- Beinhalten einige grundlegende Informationen über Badminton – technische, physische und taktische Elemente;
- Beinhalten 22 Stundenbeispiele um die Badmintonfertigkeiten und -kenntnisse der Kinder zu verbessern;
- Enthalten detaillierte Beschreibungen für jede Badmintonstunde, was in welcher Reihenfolge gelernt wird;
- Zeigen durch zahlreiche Videoclips, wie die einzelnen Übungen funktionieren;
- Enthalten Vorschläge, wie der Schwierigkeitsgrad einzelner Übungen erhöht oder gemindert werden kann;
- Ermutigen Lehrpersonen, ihre eigenen Badmintonstunden so zu gestalten, dass sie zum Leistungsniveau und zur Motivation ihrer Schüler passen.



2. Das gesamte Lernprogramm

Das Lernprogramm ist in vier verschiedene Stufen unterteilt. Jede Lernstufe baut auf den Kenntnissen aus der vorherigen Stufe auf und führt schwierigere Inhalte ein, die das Bild vom Badmintonspiel bei den Kindern immer komplexer werden lassen.

Jede Stufe beinhaltet eine Zahl von Stundenbeispielen, die sich nach der Komplexität und der Wichtigkeit der Lernstufe richtet.



Der Inhalt jeder einzelnen Lernstufe ist in diesem Handbuch zu einem separaten Modul zusammengefasst:

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

Die Inhalte für jedes einzelne Modul können im jeweiligen Kapitel nachgelesen werden.

Die **10 Einsteigerstunden** sind vor allem für die Lehrpersonen und Kinder ein guter Ausgangspunkt, die keine Badmintonvorerfahrungen haben.

Die 10 Einsteigerstunden:

- Beinhalten grundlegende Badmintonbewegungen;
- Helfen dabei, Anfängern mit den unterschiedlichsten sportlichen Fähigkeiten einen positiven ersten Eindruck des Badmintonspiels zu vermitteln.

Die Lehrpersonen können flexibel handeln:

- Sie können die Stunden in der vorgesehenen Reihenfolge unterrichten;
- Sie können, wenn nötig, Stunden wiederholen;
- Sie können zur nächsten Stunde bzw. zum nächsten Modul wechseln, wann immer sie es für ihre Schüler für richtig halten;
- Sie können innerhalb der 10 Einsteigerstunden alle Übungen wiederholen und somit den Schülern mehr Gelegenheiten geben, Inhalte zu wiederholen;
- Sie können einzelne Teile der Stunden zu „eigenen“ Unterrichtsstunden zusammensetzen.

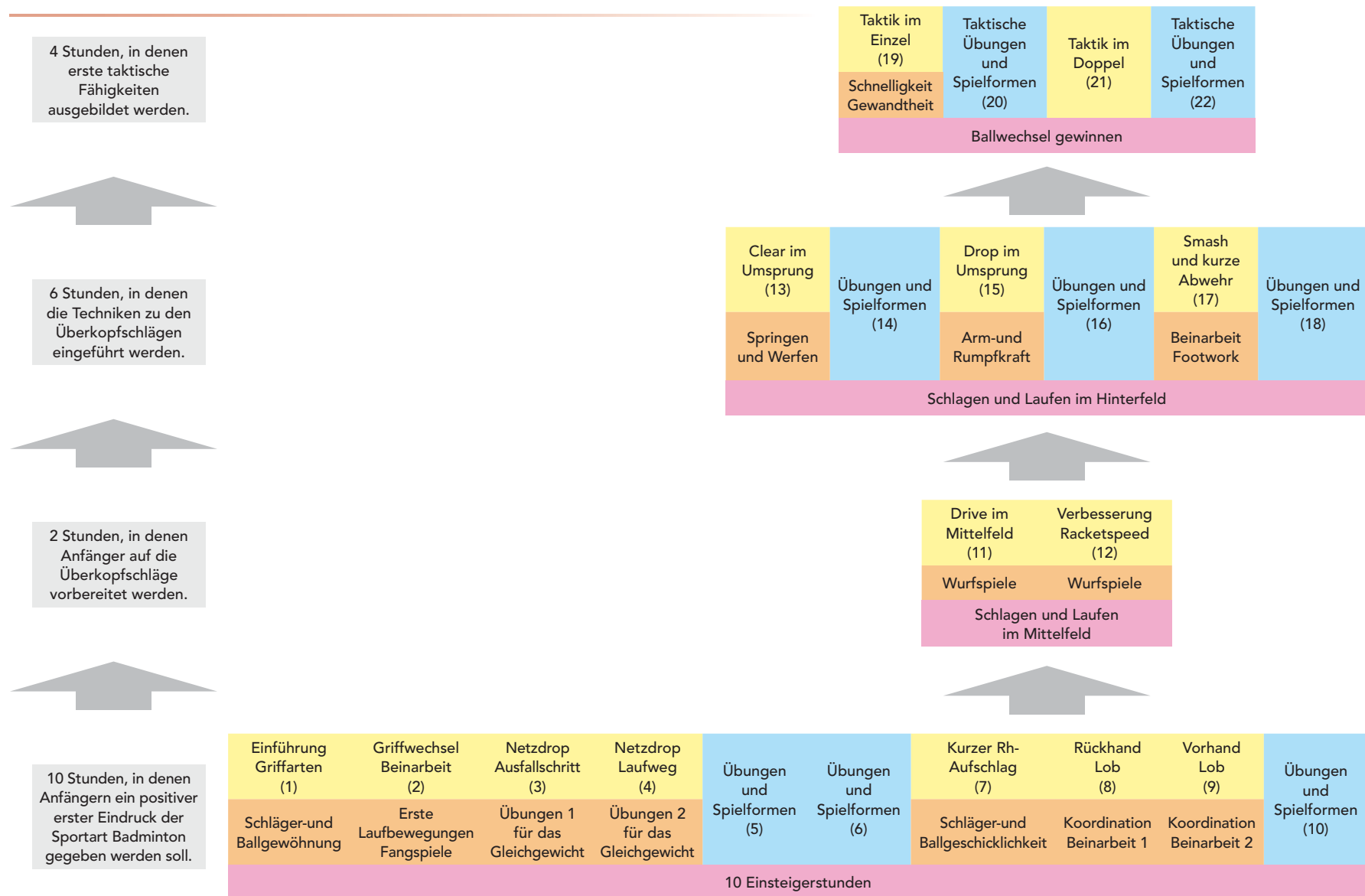
Die Lehrperson sollte den Lernfortschritt der Schüler nach jeder Stunde auswerten, bevor er die nächste Unterrichtsstunde plant.

3. Inhaltsübersicht

| | |
|---|---|
| <p>Stufe 1</p> <p><i>Einsteigerstunden: Schlagen und Laufen im Vorderfeld</i> (10 Stundenbeispiele)</p> | <p>Die 10 Einsteigerstunden beinhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Bewegungen im Badmintonspiel • Schlägerhandling und eine Einführung, im Vorderfeld zu spielen • Techniken und Bewegungen am Netz sowie die ersten Ballwechsel • Physische Elemente zur Verbesserung der Koordination, Rumpfkraft und des Gleichgewichts. <p>Zunächst werden die Griffarten und grundlegende Schlagbewegungen erklärt. Dann folgen Ballwechsel im Vorderfeld.</p> <p>Unterhand-Bewegungen im Vorderfeld sind die einfachsten Badmintonbewegungen und führen mit großer Sicherheit zu Erfolgserlebnissen bei den Schülern.</p> <p>Die wesentlich schwierigeren Überkopf-Bewegungen im Hinterfeld werden in diesem Programm später eingeführt, nachdem die Schüler andere Grundbewegungen erlernt haben und erste Erfolgserlebnisse hatten.</p> <p>Am Ende der 10 Einsteigerstunden sollen die Schüler in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Freude einen Ballwechsel mit korrekter Griffhaltung zu spielen; • Vom Netz in das Hinterfeld schlagen zu können; • Zur Spieleröffnung einen Aufschlag ausführen zu können. |
|---|---|

| | |
|---|--|
| <p>Stufe 2 Schlagen und Laufen im Mittelfeld (2 Stundenbeispiele)</p> | <p>Diese Lernstufe soll den Kindern dabei helfen, den Übergang von den Unterhandschlägen zu den Überkopfschlägen zu schaffen. Die Stundenbeispiele enthalten außerdem Übungen zum Thema Werfen sowie zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten.</p> <p>In dieser Stufe wird Badminton erstmalig als sehr schnelles Spiel vorgestellt. Das Spieltempo innerhalb der Übungen richtet sich selbstverständlich nach wie vor nach dem Könnensstand der Schüler.</p> <p>Normalerweise führt das höhere Spieltempo auch zu einer größeren Spielfreude bei den Schülern.</p> <p>Achten Sie aber darauf, dass das Übungstempo immer kontrolliert wird und zum Können der Schüler passen muss, weil sonst die Entwicklung der richtigen Bewegungskörperausführung zu kurz kommen kann. Dies würde dazu führen, dass die Kinder weniger Erfolgserlebnisse haben.</p> <p>Am Ende der 2. Stufe "Schlagen und Laufen im Mittelfeld" sollen die Schüler in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit großer Freude Ballwechsel von Mittelfeld zu Mittelfeld zu spielen; • Eine technisch korrekte Wurfbewegung auszuführen. |
| <p>Stufe 3 Schlagen und Laufen im Hinterfeld (6 Stundenbeispiele)</p> | <p>In dieser Lernstufe werden die Überkopfschläge eingeführt und verbessert. Gleichzeitig sind in den Stundenbeispielen wieder physische Elemente enthalten wie das Erlernen von Sprüngen und Landungen sowie die Verbesserung der Rumpfkraft.</p> <p>Die meisten Übungsstunden beginnen mit Spielen, die die Technik des Werfens verbessern sollen, da dies eine wertvolle Grundlage zum Erlernen einer guten Überkopf-Schlagtechnik darstellt.</p> <p>Am Ende der 3. Stufe „Schlagen und Laufen im Hinterfeld“ sollen die Schüler in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit großer Freude Ballwechsel mit Überkopfschlägen zu spielen; • Grundlegende Lauftechniken auf dem ganzen Spielfeld ausführen zu können; • Mit großer Freude Ballwechsel zu spielen, in denen sie das gesamte Spielfeld anspielen. |
| <p>Stufe 4 Ballwechsel gewinnen (4 Stundenbeispiele)</p> | <p>In dieser Lernstufe werden erste taktische Handlungen sowohl für das Einzel- als auch für das Doppelspiel vorgestellt. Gleichzeitig sind in den Stundenbeispielen wieder physische Elemente enthalten wie das Verbessern der Schnelligkeit und der Gewandtheit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • In den meisten Übungen dieser Stufe werden Wettkampfsituationen hergestellt und Spielformen vorgestellt. • Der Schwerpunkt wird dabei mehr und mehr auf das taktische Denken und Handeln gelegt. Der Begriff „Lesen-Lösen“ wird eingeführt und erste taktische Strategien werden eingeübt. <p>Am Ende der 4. Stufe „Ballwechsel gewinnen“ sollen die Schüler in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das grundlegende Stellungsspiel im Einzel und Doppel demonstrieren zu können; • Spaß an Trainingswettkämpfen zu haben. |

4. Grafische Darstellung



Anmerkung: Je nach Könnensstand der Kinder kann das Programm an einer beliebigen Stelle begonnen bzw. die Reihenfolge der Stunden verändert werden.

5. Der richtige Einstieg in das Programm

Je nach Könnensstand der Kinder kann das Programm an einer beliebigen Stelle begonnen werden, Stunden wiederholt oder ausgelassen werden. Dies hängt von folgenden Faktoren ab:

- Erfahrung der Kinder im Badminton und Könnensstand;
- Alter und körperlicher Entwicklung;
- Geschick, Talent und Vorerfahrungen im Sport allgemein.

Es ist nicht zwingend vorgeschrieben, die Stundenbeispiele in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchzuführen, d. h. von 1 bis 10, dann 11 und 12 usw.

Das Lernprogramm ist so entwickelt worden, dass die Lehrpersonen Übungsstunden, ja sogar einzelne Übungen passend zum Könnensstand der Schüler auswählen können.

Die Lehrpersonen können jede einzelne Übung im Schwierigkeitsgrad nach oben und nach unten verändern und sie damit für ihre Gruppen bzw. einzelne Schüler passend machen. Dies gewährleistet fortlaufend Erfolgserlebnisse für die Teilnehmer.

6. Aufbau der Stundenbeispiele

Die Stundenbeispiele in diesem Badminton-Lernprogramm enthalten:

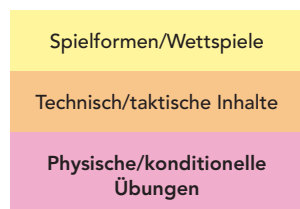
- Übungen zur Verbesserung der **Physis / Kondition**;
- Übungen zur Verbesserung der **Badmintontechnik und-taktik**;
- **Motivierende Spielformen** und **Wettspiele**.

Jedes Stundenbeispiel ist für eine Dauer von 60 Minuten konzipiert, jedoch können alle Übungen auch an eine längere oder kürzere Sportstunde angepasst werden.

Die einzelnen Teile der Unterrichtsstunden sind zur Verdeutlichung in unterschiedlichen Farben gekennzeichnet.

Die drei Farben unterscheiden: **physische/konditionelle, technische/taktische** Inhalte sowie **Wettspiele/Spielformen**.

Jede Unterrichtsstunde beginnt mit einem **Aufwärmteil (Übung/Spiel)** und Übungen zur Verbesserung der **Physis/Kondition**. Es folgen Übungen zu den **technisch/taktischen Inhalten** und schließlich am Ende **Spielformen/Wettspiele**, die den längsten Teil der Stunde einnehmen.



Diese farbliche Markierung hilft der Lehrperson dabei, die Gewichtung der Inhalte schnell zu erkennen (physisch/technisch/spielerisch). Natürlich sind diese Teile der Unterrichtsstunde auch untereinander austauschbar. Dadurch kann die Lehrperson flexibel auf den Könnensstand und die Motivation seiner Lerngruppe bezogen seine Unterrichtsstunden planen und durchführen.

7. Darstellung der Stundenbeispiele

| | |
|---|---|
| <p>Einführung – Ziele der Stunde / Schwerpunkt (5 Minuten)</p> | <p>Die Lehrperson verdeutlicht den Inhalt und die Lernziele gegenüber der Gruppe.</p> |
| <p>Physische/konditionelle Übungen</p> | <p>Enthalten sind Aktivitäten und Spiele zur Verbesserung der allgemeinen motorischen Fähigkeiten sowie Aufwärmübungen passend zum Stundeninhalt.</p> <p>Vor dem Beginn einiger physischer/konditioneller Übungen empfiehlt sich ein kurzes „Vor-Warm-up“, da diese Übungen maximale Schnelligkeit oder Beweglichkeit erfordern.</p> <p>In diesen Fällen sollten sich die Schüler 3-4 Minuten allgemein aufwärmen, indem sie laufen und Beweglichkeitsübungen ausführen. Hinweise darauf findet man in den Stundenbeispielen.</p> |
| <p>Technisch/taktische Inhalte</p> | <p>Im Hauptteil der Stunde werden die technikorientierten Übungen mit Schläger und Ball durchgeführt oder Spielformen/Wettspiele durchgeführt, um die Inhalte zu festigen.</p> <p>Alle Übungen können im Schwierigkeitsgrad nach oben oder nach unten verändert werden, um dadurch die Inhalte an den Könnensstand der Schüler anzupassen.</p> <p>Dies hilft dabei, die Motivation der Schüler in allen Lernstufen zu erhalten und zu verbessern.</p> |
| <p>Rückblick auf Schwerpunkte in der Stunde (5 Minuten)</p> | <p>Die Lehrperson fasst die wesentlichen Inhalte der Stunde noch einmal zusammen und schließt die Stunde.</p> |

Trainings- und Übungsstunden mit Spielformen und Wettspielen sind im Lernprogramm hier und da im eingefügt, um das Erlernen der Badminton-technik immer wieder zu verstärken.



8. Die Flexibilität des Lernprogramms

Shuttle Time ist ein flexibles Lernprogramm, denn es berücksichtigt:

- Lehrpersonen und Schüler mit unterschiedlichstem kulturellen Hintergrund;
- Unterschiedliche Lehr- und Lernsituationen und –voraussetzungen, abhängig von Räumlichkeiten, Unterrichtsmaterial, Gruppengröße oder Vorerfahrungen im Badminton;
- Altersgemischte Gruppen.

Das Vorankommen innerhalb des Programms wird immer davon abhängen, wie der Könnensstand und die Motivation innerhalb der Gruppe sind. Daher sollten die Lehrpersonen nach jeder Stunde analysieren, ob und wie sich ihre Lerngruppe weiterentwickelt hat.

Dieses Lernprogramm hat den Anspruch, flexible zu sein im Hinblick auf die Erfahrung der Lehrperson und den Könnensstand der Schüler in der Sportart Badminton.

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten für die Lehrpersonen, dieses Lernprogramm anzuwenden:

- Alle Übungen können im Schwierigkeitsgrad nach oben oder nach unten verändert werden, um dadurch die Inhalte an den Könnensstand der Schüler anzupassen;
- Alle Inhalte einer Übungsstunde, egal ob physische oder technische Übungen oder Wettspiele können in ihrer Länge verändert werden;
- Eigene Stundenbeispiele, passend zur persönlichen Unterrichtssituation können entwickelt werden, indem einzelne Teile miteinander kombiniert werden;
- Dabei können neue Unterrichtsstunden entstehen, die einzelne Teile beibehalten, andere besonders hervorheben und weitere ganz weglassen;
- Einzelne Übungen, Teile, ja sogar ganze Unterrichtsstunden können wiederholt werden, wenn die individuelle Lernsituation dies erfordert und somit ein besserer Lernfortschritt der Gruppe gewährleistet ist.

Modul 3

Die Vermittlung von Badminton in größeren Gruppen

INHALT

1. Wie motiviere ich Schüler?
2. Badminton in Großgruppen vermitteln
3. Zuwurf-und Zuspielfähigkeit
4. Sicherheitsaspekte
5. Spiele spielen im Gruppenunterricht

Modul 3 Schwerpunkt

Modul 3 enthält jede Menge Hilfestellungen, wie man die Sportart Badminton in Großgruppen vermittelt. Ebenso werden Inhalte thematisiert wie Sicherheit, Planung und Durchführung von Spielen sowie Tipps für die Leitung großer Gruppen.

Lernergebnisse durch Modul 3

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die wichtigsten Faktoren, wie man Kinder besonders motiviert;
- Wie man allgemein Badminton in Kindergruppen unterrichtet;
- Warum das Üben in Gruppen wichtig ist;
- Sicherheitsaspekte im Badmintontraining;
- Was man beim Training mit großen Gruppen besonders beachten sollte.

1. Wie motiviere ich Schüler?

Alle Unterrichtsstunden beginnen mit einem Aufwärmteil, der motivierend gestaltet ist und den Kindern eine Menge Bewegungsanreize geben soll. Die Kinder sollen durch Übungen und Spiele so stark wie möglich motiviert werden.

Folgende Aspekte sind wichtig, wenn man Kinder motivieren möchte, und sollten daher berücksichtigt werden:

- Altersgemäßer Schwierigkeitsgrad bei allen Aufgaben unter Berücksichtigung des Könnensstandes der Kinder (nicht zu schwierig / nicht zu einfach).
- Abwechslungsreiche Aufgaben.
- Übungen, bei denen Erfolgserlebnisse realistisch sind.
- Übungen mal zu zweit, mal als Team, mal als Großgruppe durchführen lassen.
- Aufgaben mit Wettkampf- / Wettspielcharakter ohne zu viel Druck, gewinnen zu müssen.
- Interessante Geräte und Unterrichtsmaterial.
- Eine ausreichende Zahl an Badmintonschlägern, Bällen und genügend Platz zum Üben und Trainieren, damit nicht zu viele Pausen entstehen.



2. Badminton in Großgruppen vermitteln

Die Sportart Badminton erfordert viel Platz und daher muss man ständig überlegen, wie man mit größeren Gruppen am besten dieses Problem löst.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgeführt, wie man Übungen am effektivsten gestaltet und so organisiert, dass mehrere Schüler gleichzeitig trainieren und üben können.

- a. Ohne Spielfelder und ohne Netze.
- b. Ändern der Spielfeldgröße.
- c. Nutzen des Raums zwischen und hinter den Spielfeldern.
- d. Übungen mit mehr als vier Spielern auf einem Spielfeld.
- e. Bilden von mehreren Paaren oder Gruppen.
- f. Übungen in Intervallen durchführen, d.h. Phasen auf und neben dem Spielfeld wechseln sich ab.
- g. Multi-Feeding Übungen durch einen Schüler oder die Lehrperson.

a. OHNE Spielfelder und OHNE Netze

- Viele der Übungen des Lernprogramms, vor allem in den ersten 10 Einsteigerübungen, müssen nicht zwingend auf einem Badmintonfeld durchgeführt werden und erfordern keine Spielfeldmarkierungen oder ein Netz.
- Man kann auch Feldmarkierungen anderer Sportarten nutzen.
- Ebenso kann die Übungsfläche einer Sporthalle durch Abkleben mit Tape oder Markierungen mit Kreide in mehrere Abschnitte aufgeteilt werden.
- Beim Üben ohne Linien können außerdem Zielbereiche helfen wie z.B. Reifen, Hütchen, Matten oder Kisten.

Übungsbeispiel für den kurzen Rückhand-Aufschlag

Als Ziel für den Rückhand-Aufschlag dient ein Korb, Eimer oder Handtuch. Jedes Kind hat einen Schläger und einen Federball. Die Ziele werden auf den Mittellinien der Felder platziert und die Kinder stehen mit den Füßen zwischen den beiden Seitenauslinien. So können mehrere Schülerinnen und Schüler auf einem Spielfeld trainieren.

b. Ändern der Spielfeldgröße

Beim Erlernen vieler Badmintoninhalte ist es sinnvoll, die Spielfeldgröße zu verändern, was fast immer bedeutet, sie zu verkleinern. Ein kleineres Spielfeld kann vom Spieler besser abgedeckt werden, wodurch längere Ballwechsel entstehen können, da man besser die Bälle erreicht und weniger Fehler macht.

Übungsbeispiel für den Drive

Die Kinder stehen sich auf den Seitenauslinien gegenüber und spielen Drive über die Breite des Spielfeldes. So können bis zu 12 Schülerinnen und Schüler gleichzeitig auf einem Spielfeld trainieren.

c. Nutzen des Raums zwischen und hinter den Spielfeldern

Während vier oder mehr Kinder auf dem Spielfeld trainieren, üben andere zwischen oder hinter den Feldern. Als Hilfsmittel dient eine Schnur, die anstelle eines Netzes gespannt werden kann oder Ziele, die auf dem Boden platziert oder an der Wand angebracht werden.

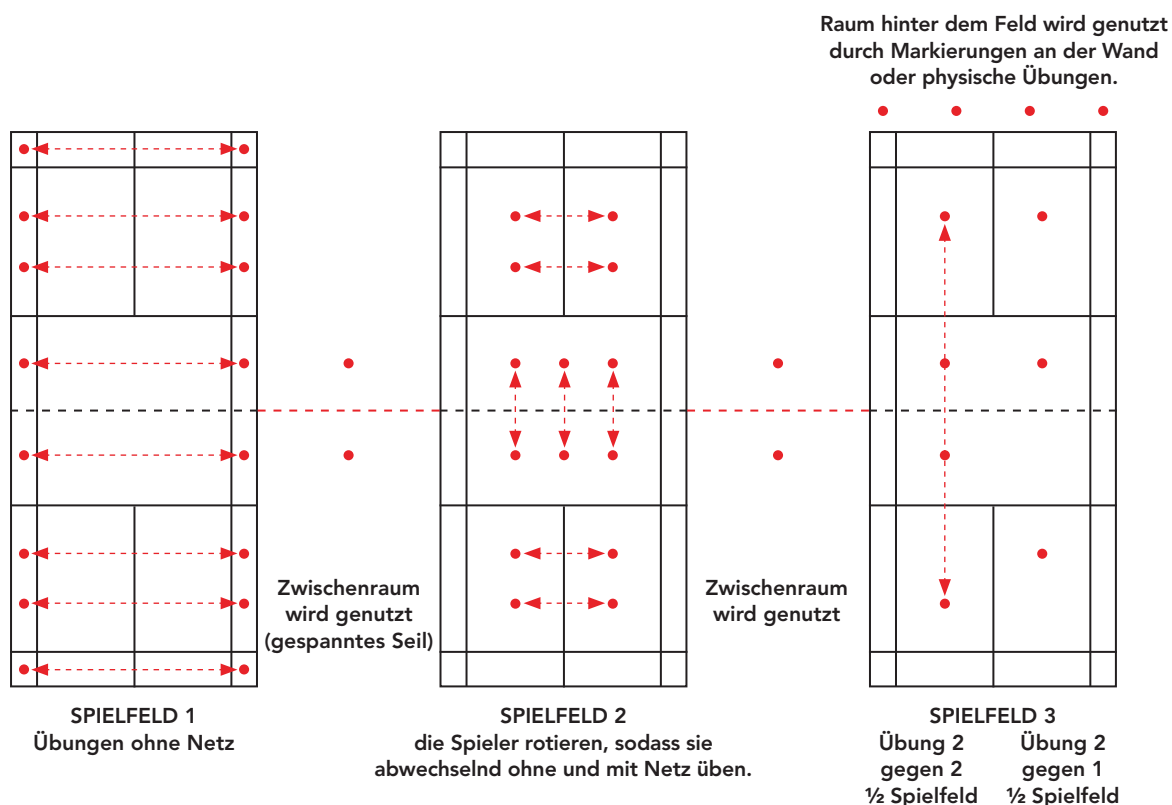
Man hat die Möglichkeit, auf und neben/hinter dem Spielfeld die gleichen Übungen durchzuführen oder so zu differenzieren, dass man auch Übungen auswählt, die kein Netz oder keine Linien erfordern.

d. Übungen mit mehr als vier Spielern auf einem Spielfeld

Wenn zum Beispiel vier Spieler am Netz üben und weitere vier im Hinterfeld und ihren Feldbereich nicht verlassen, können acht Spieler gleichzeitig auf einem Spielfeld trainieren. Dabei gibt es viele Variationsmöglichkeiten.

Am Beispiel in der Grafik unten wird verdeutlicht, dass zahlreiche Variationsmöglichkeiten bestehen, wie man drei Spielfelder nutzen kann:

1. Auf Spielfeld 1 üben 16 Personen über die Spielfeldbreite ohne Netz. Zwei weitere Spieler trainieren zwischen diesem und dem benachbarten Spielfeld über eine gespannte Schnur.
2. Auf Spielfeld 2 üben 14 Personen: Wieder üben vier Paare ohne Netz quer nahe der Mittellinie. Drei weitere Paare trainieren über das Netz. Zwei weitere Spieler trainieren zwischen diesem und dem benachbarten Spielfeld über eine gespannte Schnur.
3. Auf Spielfeld 3 trainieren auf dem linken halben Spielfeld zwei Spieler mit zwei anderen Spielern und auf dem rechten halben Feld spielen zwei Spieler gegen einen. Hinter dem Spielfeld üben vier weitere Spieler Aufschläge auf Zielbereiche an der Wand oder machen physische Übungen.



e. Üben in Paaren oder Dreiergruppen

Wenn man mit einem technischen Schwerpunkt trainieren möchte, empfiehlt es sich, in Paaren oder Dreiergruppen zusammenzugehen. So können beispielsweise beim Üben im Netzbereich parallel drei Paare oder Dreiergruppen nebeneinander auf einem Spielfeld trainieren.

Die Lehrpersonen und die Schüler müssen ständig darauf achten, dass der Abstand zwischen den Übenden groß genug ist und dass auf dem Boden liegende Federbälle ständig aufgesammelt werden.

In einzelnen Übungen ist es sinnvoll, die Schüler so auf beiden Seiten des Netzes zu platzieren, dass der zur Verfügung stehende Platz optimal genutzt wird.

f. Übungen in Intervallen durchführen

Dies bedeutet, dass man ständige Wechsel zwischen Pausen und Übungszeiten hat sowie zwischen unterschiedlichen Aufgaben und Positionen auf und neben dem Spielfeld.

Bei dieser Organisationsform sind die Lernsituationen meist abwechslungsreich, was dazu führt, dass die Schüler aufmerksam bleiben und die Motivation aufrechterhalten wird.

g. Multi-Feeding durch Schüler oder die Lehrperson

„Multi-Feeding“ bezeichnet man das dauerhafte Zuspielen/Zuwerfen von Bällen eines Schülers oder einer Lehrperson. Nach jedem Schlag des Übenden wird immer der nächste Ball wieder neu zugespielt/zugeworfen, sodass innerhalb einer kurzen Zeit sehr intensiv trainiert werden kann.

Diese Technik erfordert zu Beginn, vor allem für Einsteiger in die Sportart Badminton, eine Menge Übung, da sie nicht leicht ist.

Eine gute Qualität des Zuspiels/Zuwurf ist enorm wichtig für das Gelingen der Übung. Jeder Zuspieler/Zuwerfer muss sich dabei bestmöglich auf seine Aufgabe konzentrieren.

Eine gute Organisationsform mit Gruppen ist eine Art „Rundlauf“ auf einer Seite. Dabei führt jeder Spieler auf Zuwurf/Zuspiel der Lehrperson einen Schlag aus und stellt sich dann wieder ans Ende der Gruppe. So profitiert jeder aus der Gruppe regelmäßig von der guten Zuwurf-/Zuspielqualität der Lehrperson.

3. Zuwurf-und Zuspielfähigkeit

Die Fähigkeit beim Zuwurf/Zuspielen die Bälle gut platziert und im richtigen Tempo zu werfen/zu schlagen ist eine wichtige Eigenschaft für Lehrpersonen und Trainer, da sie beim Badmintontraining oft gebraucht wird.

Badminton ist eher eine Individualsportart als eine Mannschaftssportart - dennoch ist es im Badminton erforderlich, eine Trainingsgruppe zu haben und sich darin gegenseitig zu unterstützen. Gegenseitiges Zuwerfen / Zuspielen ist daher eine wichtige Fähigkeit, die man lernen sollte.

In vielen Teilen dieses Lernprogramms wird Zuwerfen/Zuspielen gefordert. Damit dies gelingt, müssen die Schüler ausgebildet werden, wie sie es hinbekommen, dass ihr Partner bestimmte Bewegungen trainieren kann und sich dabei verbessert.

Zum Beispiel ist es für einige Trainingsinhalte (Netzspiel, Lob vom Netz) erforderlich, dass man von unten ans Netz zuwerfen/zuspielen kann. Für wiederum andere Inhalte (Drop, Clear) eignet sich besser ein Zuwurf/Zuspiel von oben oder unten in das Hinterfeld. Um dies gut hinzubekommen, muss der Zuwerfer/Zuspieler die Bälle korrekt halten.

Dies kann in motivierenden Spielformen/Wettspielen geübt werden, in denen es um genaues, schnelles oder weites Werfen geht.

In einigen Übungen ist es sinnvoll, ein sogenanntes Multi-Feeding durchzuführen. Dabei liegt eine „Ballsschlange“ mit 10-15 Federbällen im „freien“ Arm des Zuwerfers/Zuspielers. Die Bälle werden dann nacheinander von unten genommen und zugeworfen/zugespielt.

Solange der Zuwerfer/Zuspieler noch Problem mit dem Ballhalten hat, kann ein weiterer Spieler hinzu genommen werden, der die Bälle hält und diese nacheinander dem Zuwerfer/Zuspieler in die Hand reicht.

4. Sicherheitsaspekte

Es folgen einige Tipps zur Sicherheit auf den Spielfeldern beim Üben und Trainieren.

- Darauf achten, dass keine Bälle auf dem Boden liegen, wenn Schüler trainieren oder spielen.
- Zwischen den übenden Spielern muss ein ausreichender Abstand sein, damit die benachbarten Spieler sich nicht mit ihren Schlägern berühren können.
- Vor allem beim gleichzeitigen Üben von Rechts- und Linkshändern muss auf den Abstand zwischen diesen geachtet werden.
- Zuwerfer/Zuspieler müssen in einer sicheren Position zu den Übenden stehen und darauf achten, dass die Übenden ebenfalls Abstand untereinander haben.
- Darauf achten, dass die Netzpfeiler stabil stehen, vor allem wenn Schüler beim Rundlauf die Feldseiten wechseln. Hier empfiehlt sich unter Umständen auch das Hochwickeln der beiden Netzseiten.

5. Was bei Spielen mit Gruppen zu beachten ist

Viele Übungen zu Beginn der Stundenbeispiele sind Wettspiele, Staffeln oder Parcours, die man zu zweit oder in Gruppen durchführt. Dies bedeutet, dass man als Lehrperson einige Aspekte vorher beachten muss. Die wichtigsten Punkte dabei sind:

- Die Zahl der Mitspieler und Teams sowie die Gesamt- und Rundendauer der gesamten Aktivität.
- Wie viele Schüler sind insgesamt in ihrer Klasse und wie viele Teams, Gruppen, Runden resultieren daraus?
- Genügt der Platz in der Sporthalle, sodass alle Schüler gleichzeitig am Spiel teilnehmen können?
- Gegebenheiten und Spielgeräte – wie wird das Spiel am besten organisiert und gestaltet?
- Eigene Ideen der Lehrperson: Ist es wichtig, die Spielidee zu verändern und auf die gegebene Situation anzupassen, wie beispielsweise Könnensstand der Schüler oder deren Alter.

Modul 4

Übungen zur Verbesserung der Physis

INHALT

1. Einleitung
2. Ziele
3. Inhalte der physischen Ausbildung
4. Zusammenfassung

Modul 4 Schwerpunkt

In **Modul 4** findet man einen Überblick über die physischen Anforderungen in jedem einzelnen Teil des Lernprogramms und beschreibt die einzelnen Übungen. In diesem Modul wird außerdem der Bezug zum jeweiligen Stundenbeispiel hergestellt, in dem entweder der Schwerpunkt auf Koordination, Rumpfkraft oder Gleichgewicht liegt.

Diese physischen Trainingsinhalte sind sehr wichtig, um die technischen Fähigkeiten im Badminton zu verbessern.

Lernergebnisse durch Modul 4

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Welche physischen Inhalte im Lernprogramm trainiert werden;
- In welchen Stundenbeispielen und durch welche Übungen diese Inhalte trainiert werden.

1. Einleitung

Jedes Stundenbeispiel beginnt mit einer kurzen Einführung über die wesentlichen Lerninhalte.

Es folgen spezifische Übungen zu den physischen Inhalten, die sich immer auf die technischen Themen beziehen.

Es gibt also immer eine Verbindung zwischen den physischen und technischen Inhalten der Übungsstunde.

In jeder der vier Stufen findet man eigene **technische Inhalte** passend zum Thema der Stufe.

| Stufe | Technische Inhalte |
|---|---|
| Ballwechsel gewinnen (4 Stunden) | <ul style="list-style-type: none"> • Erste taktische Handlungen sowohl für das Einzel-als auch für das Doppelspiel. |
| Schlagen und Laufen im Hinterfeld (6 Stunden) | <ul style="list-style-type: none"> • Techniken für die Überkopfschläge. |
| Schlagen und Laufen im Mittelfeld (2 Stunden) | <ul style="list-style-type: none"> • Spielen im Mittelfeld: Übergang von den Unterhandschlägen zu den Überkopfschlägen. |
| Einsteigerstunden (10 Stunden) | <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhandlung und Unterhandschläge, Ballwechsel im Vorderfeld spielen können, Rückhand-Aufschlag, hoher Vorhandaufschlag, Lobs vom Netz. |

In jeder der vier Stufen findet man eigene **physische Inhalte** passend zum Thema der Stufe.

| Stufe | Physische Inhalte |
|--|--|
| Ballwechsel gewinnen | <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit und Gewandtheit. |
| Schlagen und Laufen im Hinterfeld | <ul style="list-style-type: none"> • Springen und Landen sowie Rumpfkraft. |
| Schlagen und Laufen im Mittelfeld | <ul style="list-style-type: none"> • Werfen und koordinative Fähigkeiten. |
| 10 Einsteigerstunden | <ul style="list-style-type: none"> • Auge-Hand-Koordination, grundlegende Bewegungen, Rumpfkraft und Gleichgewichtsfähigkeit. |

2. Ziele

Jede Unterrichtsstunde beginnt mit einem Aufwärmteil, der aus motivierenden, abwechslungsreichen physischen Übungen und Spielen besteht.

Es ist sehr wichtig, dass die Schüler in allen physischen Bereichen Erfahrungen machen und ausgebildet werden, die im Badminton von Bedeutung sind. So kann die Lehrperson die physischen Stärken und Schwächen der Schüler gut einschätzen lernen.

Allgemeine, klassische Aufwärmprogramme wurden durch Übungen und Spiele ersetzt, die allgemeine und spezifische körperliche Anforderungen in möglichst motivierender Form üben und trainieren. Die Lehrperson muss darauf achten, dass auch hier die Belastungsdauer und Belastungsintensität auf den Könnensstand der Schüler angepasst wird.

Vor dem Beginn einiger physischer/konditioneller Übungen empfiehlt sich ein kurzes "Vor-Warm-up", da diese Übungen maximale Schnelligkeit oder Beweglichkeit erfordern.

In diesen Fällen sollten sich die Schüler 3-4 Minuten allgemein aufwärmen, indem sie laufen und Beweglichkeitsübungen ausführen. Hinweise darauf findet man in den Stundenbeispielen.

Besonders hervorzuheben ist, dass viele der Übungen und Spiele in Mannschaften durchgeführt werden, die ruhig aus Kindern mit unterschiedlich guten Fertigkeiten bestehen sollten. Dies verstärkt die positiven Erlebnisse derer, die normalerweise weniger sportliche Erfolgserlebnisse erfahren.

3. Die physischen Übungen im Überblick

Stufe 1 – die 10 Einsteigerstunden

Hinweise zu den Übungsstunden: Auge-Hand-Koordination, Grundlegende Bewegungen, Rumpfkraft und Gleichgewichtsfähigkeit.

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--|---|--|--|
| Auge-Hand Koordination. „Schläger-und Ballgewöhnung“ | Ballons tippen. | L1 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> Luftballons sind ideale Einstiegsbälle, weil sie sehr langsam fliegen. |
| Nachstellschritte. Eine grundlegende Bewegung im Badminton. | Spiegellaufen. | L2 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> Ein Bein „verfolgt“ das andere, ohne es zu überholen. Tiefer Körperschwerpunkt. |
| Wurf von unten und Fangen. | Spiegellaufen mit Zuwurf. | L2 ▶ V2 | <ul style="list-style-type: none"> Werfen und Fangen ist eine gute Vorbereitung auf die ersten Übungen mit Schläger und Ball. |
| Fangspiel. Beweglichkeit, Ausdauer, Richtungswechsel. | Fangspiel mit Strafrunden. | L5 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> Ausdauer und Motivation, nicht gefangen zu werden. |
| Gleichgewicht. | Federball auf dem Kopf balancieren. Balance und Werfen. Balance auf einem Bein. | L3 ▶ V2 L3 ▶ V1 L4 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> Ein gutes Gleichgewicht ist sehr wichtig um Bewegungen im Badminton gut kontrollieren zu können, z.B. Ausfallschritte und Landungen nach Sprüngen. |
| Reaktionsschnelligkeit. Schnelles Starten auf ein Signal in verschiedene Richtungen. | Footwork und Sprint auf Kommando. | L4 ▶ V2 | <ul style="list-style-type: none"> Am besten mit akustischen Signalen üben (Klatschen, Stampfen oder Pfeifen). |

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---|---|---|--|
| Rumpfkraft und Gleichgewicht. | Stopp-Laufen. | L6  V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Rumpfkraft und ein gutes Gleichgewicht sind sehr wichtig um Bewegungen im Badminton gut kontrollieren zu können. |
| Schnelligkeit, Gewandtheit und Ausdauer. | Staffelspiele mit Schläger und Ball. Würfeln und Laufen. | L7  V1 L10  V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsaufgaben müssen den körperlichen Fertigkeiten der Schüler angepasst werden. • Das „Für sein Team Laufen“ ist eine gute Motivation. |
| Richtungswechsel und „Stop and Go“. | Staffelspiele „Bälle tauschen“. Greif Dir den Schläger“. | L8  V1 L9  V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Die Technik des Ausfallschrittes hilft beim „Stop and Go“. |
| Dynamisches Gleichgewicht. | Balance halten und Ball aufheben. | L8  V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Bein wechseln nicht vergessen! |
| Richtungswechsel und Gewandtheit. | Waden klatschen. | L9  V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Übung hilft beim Erlernen der schnellen, für Badminton typischen Beinarbeit. |

Stufen 2 und 3 – Schlagen und Laufen im Mittelfeld und Hinterfeld

Die Kinder sollen entwickeln:




- Die Fähigkeit zu werfen sowie andere allgemeine koordinative Fähigkeiten;
- Gute Sprünge und Landungen sowie eine gute Rumpfkraft;
- Geschickte und schnelle Beinarbeit.

Hinweise zu den Übungsstunden: Werfen, Gewandtheit und koordinative Fähigkeiten

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--|--|--|--|
| Werfen lernen. | Werfen üben zu zweit. Haltet das Feld frei. | L11 ▶ V1 L11 ▶ V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sollen ermutigt werden, die richtige Wurftechnik auszuführen. |
| Werfen mit Beinbewegung: Springen und Landen. | Wurfspiel als Team. Staffelspiele mit Laufen und Werfen. Vorübung Umsprung mit Werfen. Mannschafts-Wurfspiel. | L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie zunächst mit Nachstellschritten und Vorwärtslaufen, bevor die Schüler rückwärts laufen und den Umsprung anwenden. |
| Allgemeine Koordination und Beweglichkeit. | Beweglichkeitsübungen zu zweit. | L15 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen funktionieren nur, wenn man sich gegenseitig unterstützt. |
| Werfen und Gewandtheit. | Abwurfspiel mit Federball. Beinarbeit und Sprint. | L16 ▶ V1 L18 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Wegen des Wettspiel- / Wettkampfcharakters sehr motivierend. |
| Rumpfkraft. | Baumstammübungen. | L16 ▶ V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Auf die korrekte Körperposition achten. |
| Gefühl für Schnelligkeit. | Schnelle Füße. | L17 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Der Lehrer zeigt und kontrolliert die Anfangsgeschwindigkeit. |
| Koordination und Schnelligkeit. | Footwork und Sprint auf Kommando. | L4 ▶ V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Auf ausreichend Platz achten. Gruppen immer wieder ändern. |

Stufe 4 – Ballwechsel gewinnen

Hinweise zu den Übungsstunden: **Verbessern von Schnelligkeit und Gewandtheit.**

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Schnelligkeit und Gewandtheit. | Koordinationsleiter 1. Koordinationsleiter 2. | L19  V1 L20  V1 | <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder beginnen zunächst in kontrolliertem Tempo, um die Übungen korrekt auszuführen. |
| Antrittsschnelligkeit. | Frühstarter. | L22  V1 | <ul style="list-style-type: none"> Ein spaßiges Wettspiel, welches den Ehrgeiz fördert, gewinnen zu wollen. |

4. Zusammenfassung

Zusätzlich zu allen technischen Anforderungen des Badmintonspiels sind einige physische Fähigkeiten wichtig, um speziell im Badminton aber auch im Sport ganz allgemein voranzukommen.

Die Qualität aller Badmintonbewegungen setzt sich immer zusammen aus der bestmöglichen Mischung aus **Geschwindigkeit** und **Körperkontrolle**.

Armbewegungen (Werfen und Fangen), aber auch Beinbewegungen (Sprünge, Landungen, Starts, Sprints, Stopps) setzen nicht nur viel Beweglichkeit voraus, sondern auch eine maximale Körperkontrolle.

Um diese Kontrolle zu verbessern, sind die beiden Faktoren **Gleichgewichtsfähigkeit** und **Rumpfkraft** wesentliche Faktoren, nicht nur für Badminton, sondern im Hinblick auf viele Sportarten.

Das Anforderungsprofil der Sportart Badminton setzt sich aus Bausteinen vieler Sportarten zusammen, dennoch hat Badminton ein ganz eigenes Profil.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass einzelne Übungen dieses Lernprogramms alleine und ohne spezifische Geräte ausgeführt werden können und sich daher gut zur individuellen Verbesserung eignen.

Diese Übungen können zusätzlich zu den regulären Unterrichtsstunden ausgeführt werden, sodass sich besonders fleißige Schüler noch mehr verbessern können.

Modul 5

Schlagen und Laufen im Vorderfeld

Griffarten, Grundbewegungen und Spiel im Vorderfeld (10 Einsteigerstunden)

INHALT

1. Einführung
2. Ziele
3. Inhalt
4. Zusammenfassung

Modul 5 Schwerpunkt

Die Module 5, 6, 7 und 8 beinhalten die wichtigsten praktischen Informationen für Sie als Lehrperson, um den wesentlichen Inhalt von *Shuttle Time* unterrichten zu können.

Sie finden die 22 Stundenbeispiele in vier verschiedenen Download-Paketen auf der BWF-Website. Diese Gliederung findet sich in diesem Handbuch in den Modulen 5, 6, 7 und 8 wieder. Wir empfehlen dem Leser dieser Module, immer wieder den Bezug der Inhalte zu den Stundenbeispielen herzustellen.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

Der Inhalt der in diesem Modul 5 beschriebenen **10 "Einsteigerstunden"** ist vor allem für die Lehrpersonen und Kinder ein guter Ausgangspunkt, die keine Badmintonvorerfahrungen haben.

Die **10 Einsteigerstunden:**

- Beinhalten grundlegende Badmintonbewegungen;
- Helfen dabei, Anfängern mit den unterschiedlichsten sportlichen Fähigkeiten einen positiven ersten Eindruck des Badmintonspiels zu vermitteln.

Der Inhalt jeder einzelnen Lernstufe ist in diesem Handbuch zu einem separaten Modul zusammengefasst:

Die Inhalte für jedes einzelne Modul können im jeweiligen Kapitel nachgelesen werden.

Lernergebnisse durch Modul 5

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die beiden Griffarten – Daumengriff und „V“ Griff;
- Ausfallschritte im Badminton und wann man sie einsetzt;
- Verschiedene Schläge am Netz:
 - Rückhand Netzdrop.
 - Vorhand Netzdrop.
 - Rückhand Lob.
 - Vorhand Lob.
- Aufschläge – kurzer Rückhand-Aufschlag und hoher Vorhandaufschlag.

1. Einleitung

Diese Lernstufe besteht aus 10 Stundenbeispielen. Jede beinhaltet ein **technisches Thema** und dazu passende Elemente aus dem **physischen Training**. Beide Bereiche werden also gemeinsam trainiert.

Zum Erlernen der Sportart Badminton ist es sinnvoller „situativ zu lernen“ statt einfach eine Technik nach der anderen zu behandeln. Die Schüler sollten jeweils verstehen, in welcher Spielsituation eine bestimmte Technik angewendet wird und warum.

In den Übungsstunden wird großen Wert darauf gelegt, technische Zusammenhänge durch das eigene Üben und mithilfe der Spielformen zu erlernen.

2. Ziele

Das Ziel der 10 Einsteigerstunden besteht darin, Kindern, die mit Badminton beginnen, die ersten grundlegenden Bewegungen beizubringen.

Die Schwerpunktthemen in den 10 Einsteigerstunden sind:

- **Griffhaltung** – einfache Übungen zum Erlernen der Griffarten. Dies ist Voraussetzung, um den Federball mit Unterhandschlägen hin und her zu schlagen.
- **Schlagen** – die Kinder beginnen mit den Schlägen im Vorderfeld, weil diese am einfachsten zu Erlernen sind. Die ersten Techniken, die erlernt werden sollen, sind Netzdrops und Ausfallschritte.
- **Aufschlagen** – das Erlernen der Aufschläge und des Lobs sollen die Kinder dann am Ende dieser Stufe auf die Überkopfschläge vorbereiten, weil dann auch das Hinterfeld angespielt wird.
- **Laufen** – die Laufbewegungen in dieser Stufe sind 1) Start, 2) Nachstellschritt, und 3) Ausfallschritt. Diese drei Bewegungen bilden die Grundlage für das Erlernen einer richtigen Laufarbeit im Badminton.

3. Inhalt

In diesem Teil des „Handbuch für Lehrpersonen“ geht es um den Inhalt der 10 Einsteigerstunden. Das Wissen der Lehrpersonen um Badmintongrundlagen steht im Mittelpunkt. Dabei sei darauf hingewiesen, dass in den Stundenbeispielen dieser Lernstufe ebenfalls wichtige Informationen zu diesen Grundlagen enthalten sind.

Die wesentlichen technischen Inhalte in diesem Teil des Handbuchs sind:

- a. Daumengriff, „V“-Griff und Griffwechsel
- b. Ausfallschritt und Start
- c. Einführung in die Schlagbewegung
- d. Spiel am Netz – Rückhand-und Vorhand Netzdrop
- e. kurzer Rückhand-Aufschlag
- f. Rückhand-und Vorhand-Lob
- g. hoher Vorhandaufschlag

a. Griffarten und Griffwechsel

Die beiden Griffarten, die in diesen Übungsstunden unterrichtet werden sind:

1. der **Daumen Griff**
2. der **V-Grip**.

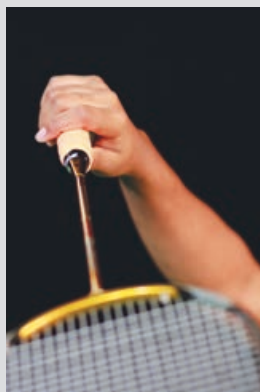
Diese beiden Griffarten werden nachfolgend beschrieben.

1. Daumengriff

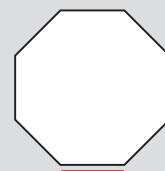
Der Daumengriff wird bei einfachen Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel Netzdrops, Lobs, Töten, Rückhand-Aufschlag und Drive (vor dem Körper). Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.



Totale




Nahansicht



Position des Daumens

Hinweise zu den Übungsstunden – Daumengriff

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------------|------------------------------------|--|--|
| Daumengriff | Ballon hochhalten mit Daumengriff. | L1  V3 | <ul style="list-style-type: none"> • Bei dieser Griffart wird der Daumen auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist. • Die Finger sollten locker und entspannt sein. • Der Handrücken leitet die Bewegung. |

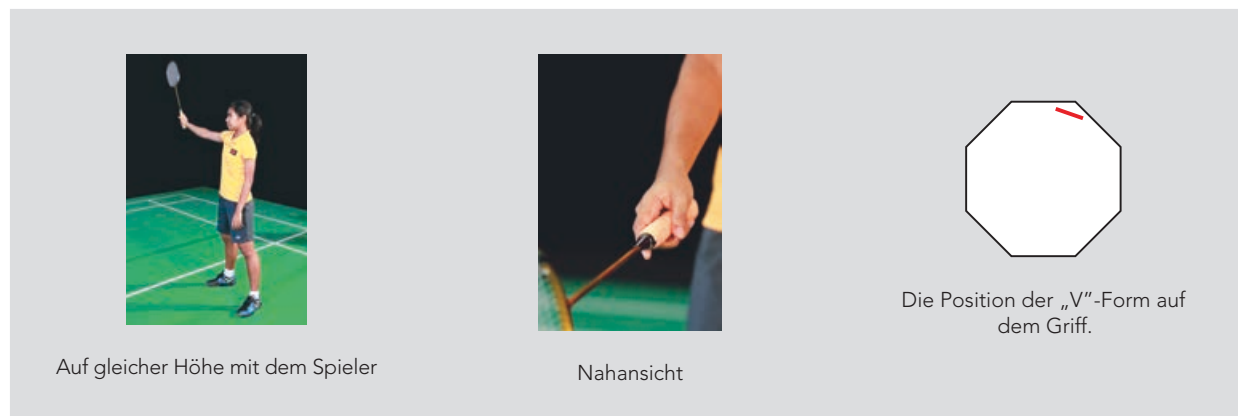
Im nächsten Abschnitt 2 kommt mit dem „V-Griff“ die zweite grundlegende Griffart hinzu.



2. V-Griff und Übungen zu den Griffarten

Der V-Griff wird bei Schlägen benutzt, die neben, d.h. auf gleicher Höhe mit dem Spieler ausgeführt werden, sowohl auf der Vorhand- als auch auf der Rückhandseite.

Daumen und Zeigefinger bilden eine „V“-Form auf dem Schlägergriff. Die richtige Position des unteren Teils des „V“ ist dabei sehr wichtig und wird auf den Fotos verdeutlicht.






Hinweise zu den Übungsstunden – V-Griff und Übungen zu den Griffarten

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---|-------------------------------------|-------------------------|---|
| V-Griff | Ballon hochhalten mit V-Griff. | L1 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> Bei dieser Griffart bilden Daumen und Zeigefinger auf dem Schlägergriff ein „V“. Die Handinnenfläche leitet die Bewegung, die Finger sind ein kleinwenig gespreizt! Die Position des „V“ auf dem Griff kann wie im Foto markiert werden. |
| Kontrolle der Griffarten. | Ballon hochhalten mit Griffwechsel. | L1 ▶ V5 | <ul style="list-style-type: none"> Zunächst beide Griffarten nacheinander üben. Der Ellbogen ist vor dem Körper. Die Hand bewegt sich aktiv zum Ball. |
| Hand bewegt sich aktiv zum Ball. | Griffwechsel mit Ball. | L2 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> Der Ellbogen ist vor dem Körper. Die Hand bewegt sich aktiv zum Ball. |

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--|--|----------------------------------|---|
| Griffwechsel – vom Daumengriff zum V-Griff. | Griffwechsel ohne , dann mit Ball. Griffwechsel und in Ziele treffen. | L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5 | <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel zwischen V-Griff und Daumengriff mit lockeren aber „aktiven“ Fingern. • Lockere Finger sind wichtig, um die Griffwechsel auszuführen, ohne dass sich die Hand dabei dreht („aktive Fingerarbeit“). |
| Körperposition während der Übungen. | Wichtig bei allen Übungen. | | <ul style="list-style-type: none"> • Die Schläge werden entfernt vom Körper ausgeführt, nicht nah am Körper. |
| Unterarmbewegung. | Griffwechsel mit Ball. | L2 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> • Phase 0 (Schlagvorbereitung): Ellbogen ist vor dem Körper. • Phase 1 (Bewegung weg vom Ball): Lockerer Griff, Hand wird zurückgezogen, Arm etwas gebeugt. • Phase 2 (Bewegung hin zum Ball): Hand aktiv zum Ball bewegen, Arm wird aktiv zum Ball gestreckt (langer Arm), Zufassen der Finger beim Treffen des Balles. • Phase 3 (Ausschwungphase): Schläger nach dem Schlag wieder schnell unter Kontrolle bringen. |
| Nachstellschritte (grundlegende Laufbewegung). | Spiegellaufen | L2 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein „verfolgt“ das andere, ohne es zu überholen. • Tiefer Körperschwerpunkt. |
| Nachstellschritte und Schlag. | Zuwurfübungen Schlag und Lauf Vorhand. Zuwurfübungen Schlag und Lauf Rückhand. Zuwurfübungen Schlag und Lauf beide Seiten. | L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5 | <ul style="list-style-type: none"> • Zuwurfübungen erleichtern die ersten Versuche, Schlag und Lauf miteinander zu kontrollieren und die richtige Technik anzuwenden. |

b. Einführung in den Ausfallschritt – Start und Ausfallschritt

| Beschreibung | Wo und wann wir den Ausfallschritt anwenden. | Technik |
|---|---|--|
| <p>Ausfallschritt</p> <ul style="list-style-type: none">• Der Ausfallschritt ist ein großer Schritt mit einem Bein voraus. Die Fotos rechts zeigen wo und wann man den Ausfallschritt auf dem Spielfeld anwendet.• Die überwiegende Zahl der Ausfallschritte erfolgt mit dem „Schlägerbein“, aber manchmal führt man ihn auch mit dem anderen Bein aus. |  <p>Am Netz bei Schlägen wie Netzdrop, Lob oder Töten.</p>  <p>Im Mittelfeld, wenn der Ball neben dem Körper geschlagen wird.</p>  <p>Im Hinterfeld, wenn der Ball hinter dem Körper geschlagen wird.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Der vordere Fuß zeigt zum Ball.• Die Ferse ist der erste Teil des Fußes, der beim Ausfallschritt den Boden berührt.• Knie und Fuß des vorderen Beins zeigen in die gleiche Richtung, um Fußgelenk und Knie vor Verletzungen zu schützen.• Der Fuß rollt über die Ferse bis zu den Zehen und die Fußspitze zeigt zum Balltreffpunkt. Dies unterstützt die Stabilität des Ausfallschrittes und das Gleichgewicht.• Der hintere Fuß wird nach außen gedreht, um das Gleichgewicht zu verbessern und die Bewegung größer zu machen.• Das hintere Bein wird etwas im Knie gebeugt, um dort die Belastung zu vermindern.• Der hintere Arm wird deutlich abgespreizt (Bild: „Adler“), um die Balance des Oberkörpers zu unterstützen. <p>Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.</p> |

Hinweise zu den Übungsstunden – Ausfallschritt

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---|---|-------------------------|--|
| Ausfallschritt. | Ausfallschritt. Ausfallschritt und Netzdrops. | L3 ▶ V3 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst nur ohne Ball üben. • Hervorheben, dass das Ausnutzen der Reichweite wichtig ist, um den Ball frühzeitig zu erreichen. • Drehen des vorderen Fußes vermeiden. |
| Körperposition im Gleichgewicht. | Ausfallschritt. | L3 ▶ V3 | <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper ist gerade und der „Schlägerarm“ gestreckt. • Aufrechte Körperposition. |

c. Einführung in die Schlagbewegungen

Phase 1: Entwickeln erster Schlagmerkmale

Werfen und Fangen sind grundlegende Bewegungen, bei denen beide Hände „zusammenwirken“ und man gleichzeitig mit dem Spielobjekt „Ball“ in Berührung kommen kann.

Um den Ball dann irgendwann mit dem Schläger zu treffen zu können, muss die Schlagfläche des Schlägers gut kontrollieren können, obwohl diese in einiger Entfernung von der Hand ist.

Um diesen Transfer – vom Werfen und Fangen zum Schlagen mit einem Badmintonschläger – erfolgreich hinzubekommen, sollten die Spieler ausreichend üben.

Phase 2: Ball treffen mit der Hand

Den Ball mit der Hand zu schlagen bedeutet, inhaltlich den nächsten Schritt nach Werfen und Fangen zu vollziehen. Dies erfordert, den Ball gut zu beobachten und Füße und Hände gut auszurichten, damit die Schlaghand den Ball auch möglichst erfolgreich trifft.

Alleine mit der Handinnenfläche üben, indem man einen Ballon in der Luft hochhält.

Versuche auch, den Ballon mal mit der einen, mal mit der anderen Hand hochzuhalten, dann abwechselnd.

Versuche schließlich, den Ball hochzuhalten und dabei Kunststücke zu machen – setze dich z.B. hin und stehe wieder auf.



Alleine mit der Rückseite der Hand üben, indem man einen Ballon in der Luft hochhält.

Versuche auch, den Ballon mal mit der einen, mal mit der anderen Hand hochzuhalten, dann abwechselnd.

Versuche schließlich, den Ball hochzuhalten und dabei Kunststücke zu machen – setze dich z.B. hin und stehe wieder auf.



Alleine mit beiden Seiten der Hand üben, indem man einen Ballon in der Luft hochhält.

Versuche immer bessere Kunststücke.



Halte einen Ballon mit der „Nicht-Schlaghand“ über deinen Kopf und strecke den Schlagarm aus. Drehe nun den Arm, sodass Du die Innenfläche der Schlaghand sehen kannst.

Schlage den Ball dann mithilfe der Handinnenfläche aus deiner anderen Hand

Führe dann einen deutlichen Ausschwing aus, indem du die Bewegung so fortführst, dass du an ihrem Ende auf die Rückseite der Hand schauen kannst (Pronation des Unterarms). Diese Heranführung ist eine Vorbereitung auf die Überkopfschlagtechnik.



Versuche mit einem Partner den Ballon hin und her zu schlagen, indem du Handfläche und Rückseite der Hand bewusst einsetzt.

Dies kannst Du im Sitzen oder im Stehen üben.



Phase 3: Ball treffen mit sehr kurz gefasstem Schläger

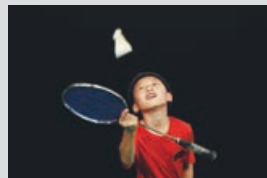
Fasst man den Schläger sehr kurz, hilft dies dabei, den Ball besser zu treffen, weil er im Treffpunkt relativ nah an der Hand ist.



Halte den Schläger nahe dem „T-Stück“ – die Rückseite der Hand zeigt nach oben.



Halte den Ballon (oder Federball) mit Unterarmdrehungen in der Luft.



Halte den Schläger nahe dem „T-Stück“ so fest, dass der Zeigefinger unten entlang des Rahmens zeigt und diesen berührt. Halte den Ballon (oder Federball) mit Unterarmdrehungen in der Luft.



Halte den Schläger nahe dem „T-Stück“ so fest, dass der Zeigefinger unten entlang des Rahmens zeigt und diesen berührt. Halte den Federball direkt an die Bespannung deines Schlägers.



Drehe den Schlägerkopf mit einer Unterarmdrehung zurück.



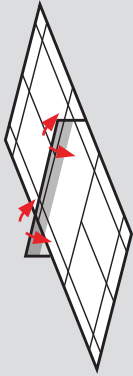


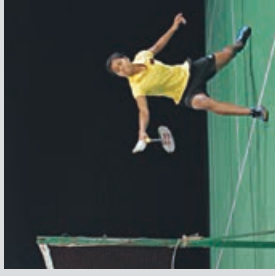
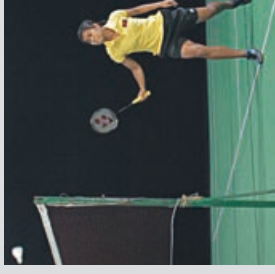
Triff den Ball mit einer Unterarmdrehung, sodass du am Ende deine Rückseite deiner Hand siehst.

Phase 4: Übergang zum „richtigen“ Griff

Nach und nach sollte die Länge des „Griffs“, d.h. des Hebels vergrößert werden. Dies kontrolliert man am besten mit einem Ballon. Anschließend können alle Übungen mit einem Federball ausprobiert werden.

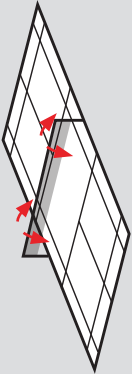




d. Spiel am Netz

1. Rückhand Netzdrop

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|---|---|
| <p>Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.</p>  | <p>Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive / neutrale Situation).</p> | <p>Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu „öffnen“.</p> <p>Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.</p> |
| Wie sieht der Schlag aus? | | |
|  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none">• V-Griff• Schläger locker vor dem Körper halten. | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Wechsel in den lockeren Daumengriff.• Hand wird locker Richtung Ball bewegt.• Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball.• Bespannung des Schlägers zum Ball richten. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Schwung des ganzen Körpers nutzen.• Schlägerkopf „durch den Ball schieben“. |
| |  | <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein. |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

2. Vorhand Netzdrop

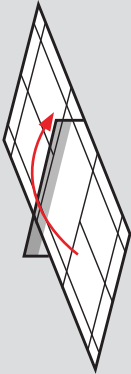




| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|--|---|
| <p>Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.</p>  | <p>Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive / neutrale Situation).</p> | <p>Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu „öffnen“.</p> <p>Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.</p> |
| Wie sieht der Schlag aus? | | |
|  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff • Schläger locker vor dem Körper halten. | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand wird locker Richtung Ball bewegt. • Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball. • Bespannung des Schlägers zum Ball richten. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwung des ganzen Körpers nutzen. • Schlägerkopf „durch den Ball schieben“. |
| <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereit zu sein. |  | |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.



Hinweise zu den Übungsstunden – Rückhand-und Vorhand-Netzdrop

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---|---|----------------------------|---|
| rückhand-und Vorhand-Netzdrop. | Netzdrop und Ausfallschritt. Ballwechsel am Netz spielen. | L3 ▶ V4 L3 ▶ V5 | <p>Phase 0 (Schlagvorbereitung): Schläger ist vorne vor dem Körper („langer Arm“).</p> <p>Phase 1 (Bewegung weg vom Ball): Ist sehr klein und mit lockerem Griff.</p> <p>Phase 2 (Bewegung hin zum Ball): Schlägerkopf wird weich „durch den Ball geschoben, mit lockerem Griff und „kontrollierten“ Fingern.</p> <p>Phase 3 (Ausschwungphase): so klein wie nötig.</p> <p>Beginne auf der Rückhandseite, dann auf der Vorhandseite, zunächst aus dem Stand, dann mit Ausfallschritt.</p> |
| Netzdrop-Ballwechsel. | Ballwechsel am Netz spielen. | L3 ▶ V5 | <ul style="list-style-type: none"> • Lockere Finger sind wichtig, um die Griffwechsel auszuführen, ohne dass sich die Hand dabei dreht („aktive Fingerarbeit“). |
| Netzdrops mit Bewegung (Start, Schritt, Ausfallschritt) | Ausfallschritt. Ausfallschritt und Netzdrop. Ballwechsel am Netz spielen. | L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5 | <ul style="list-style-type: none"> • Während der Bewegung zum Ball muss die Armbewegung kontrolliert werden. • Beginne im Ausfallschritt, nehme dann Nachstellschritte und schließlich die Startbewegung hinzu. |
| Spielformen für das Spiel am Netz. | Netzkönig. Tischtennisdoppel am Netz. Rundlauf am Netz. | L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> • Achte auf die Sicherheitshinweise in den Stundenbeispielen zu den einzelnen Übungen. |

e. kurzer Rückhand-Aufschlag

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? | |
|---|--|---|--|
| <p>Gemäß den Regeln im Badminton muss der Ball beim Aufschlag diagonal von einem Aufschlagfeld in das andere fliegen.</p> <p>Kurze Rückhandaufschläge fliegen dicht über die Netzkaute und landen ganz vorne im Aufschlagfeld.</p> | <p>In allen Doppeldisziplinen, jedoch auch im Herreneinzel um den Ballwechsel zu eröffnen (defensive / neutrale Situation).</p> | <p>Um zu verhindern, dass der Gegner in eine Angriffssituation kommt.</p> <p>Um für sich selbst eine Angriffssituation herzustellen.</p> | |
|  | | | |
| Wie sieht der Schlag aus? | | | |
|  |  |  |  |
| Phase 0 | Phase 1 | Phase 2 | Phase 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> Die Beinposition ist nicht vorgeschrieben, meist jedoch mit dem "Schlägerbein" vorne nahe an der T-Linie. Der Schläger wird mit einem lockeren Daumengriff gehalten (im Doppel). Die Position des Schlägers ist weit vor dem Körper. Der Federball berührt die Bespannung. | <ul style="list-style-type: none"> Schläger wird mit der Hand ein kleines Stück zurückgezogen. Die Schlagfläche öffnet sich ein klein wenig. | <ul style="list-style-type: none"> Schlägerkopf „durch den Ball schieben“. Ball wird nur losgelassen und „aus der Hand“ geschlagen, nicht geworfen. | <ul style="list-style-type: none"> Die Bewegung wird noch etwas fortgesetzt. Schläger wird hochgenommen, um die Annahme zu decken. |

Hinweise zu den Übungsstunden – kurzer Rückhand-Aufschlag

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Kurzer Rückhand Aufschlag | Kurzer Rückhand- Aufschlag. Kurzer Rückhand- Aufschlag Team- Wettbewerb. | L7  V3  V4 | <ul style="list-style-type: none">• Technische Ausführung zeigen und erklären.• Hinweis: Aus der Hand schlagen, Ball nicht werfen. |

f. Rückhand-und Vorhand-Lob

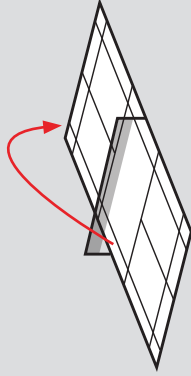
1. Rückhand-Lob

Wohin fliegt der Ball?

Lobs fliegen vom Netz weg ins Hinterfeld.

Offensive Lobs sind gefährlich für den Gegner, wenn sie knapp über seine Reichhöhe fliegen.

Defensive Lobs fliegen deutlich höher über die gegnerische Reichhöhe und den gegnerischen Schläger.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball knapp unterhalb der Netzkaute schlagen können, haben wir Gelegenheit zu einem offensiven Lob und stellen eine neutrale Situation her.

Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball deutlich unterhalb der Netzkaute schlagen müssen, kann man nur noch einen defensiven Lob spielen, der dann auch eine defensive Situation herstellt.

Warum brauchen wir den Schlag?

Offensive Lobs haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen, sodass für ihn nur ein schwacher Rückschlag möglich ist.

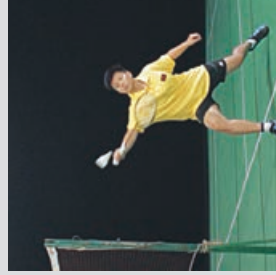
Defensive, hohe Lobs bewegen den Gegner an die Grundlinie und bringen selbst Zeit, sich wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.

Wie sieht der Schlag aus?



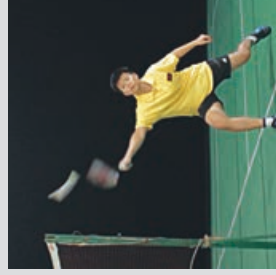
Phase 0

- V-Griff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.



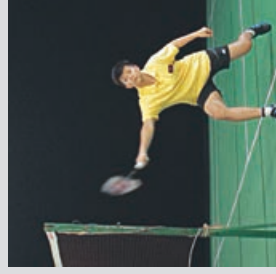
Phase 1

- Wechsel in den lockeren Daumengriff.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Unterarm wird nach außen gedreht.



Phase 2

- Mit Unterarmdrehung Schlägerkopf „durch den Ball schlagen“.



Phase 3

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.

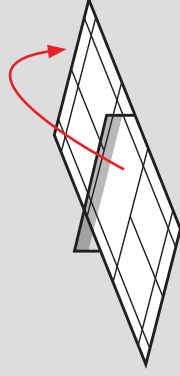
2. Vorhand-Lob

Wohin fliegt der Ball?

Lobs fliegen vom Netz weg ins Hinterfeld.

Offensive Lobs sind gefährlich für den Gegner, wenn sie knapp über seine Reichhöhe fliegen.

Defensive Lobs fliegen deutlich höher über die gegnerische Reichhöhe und den gegnerischen Schläger.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball knapp unterhalb der Netzkaute schlagen können, haben wir Gelegenheit zu einem offensiven Lob und stellen eine neutrale Situation her.

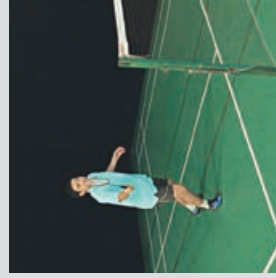
Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball deutlich unterhalb der Netzkaute schlagen müssen, kann man nur noch einen defensiven Lob spielen, der auch eine defensive Situation herstellt.

Warum brauchen wir den Schlag?

Offensive Lobs haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen, sodass für ihn nur rein schwacher Rückschlag möglich ist.

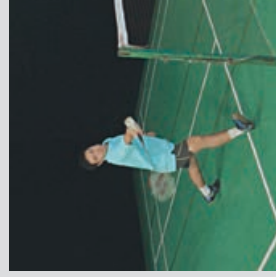
Defensive, hohe Lobs bewegen den Gegner an die Grundlinie und bringen selbst Zeit, sich wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.

Wie sieht der Schlag aus?



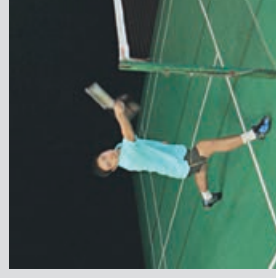
Phase 0

- V-Griff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.



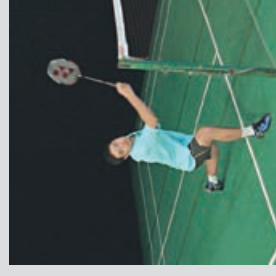
Phase 1

- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Unterarm nach außen drehen, Ellbogen gebeugt
- Handgelenk wird gebeugt.



Phase 2

- Mit Unterarmdrehung und Ellbogenstreckung Schlägerkopf „durch den Ball schlagen“.
- Dabei Handgelenk strecken.



Phase 3

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.

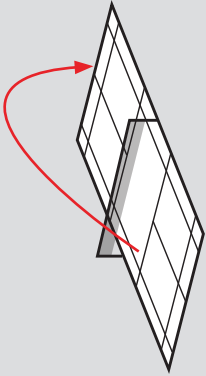

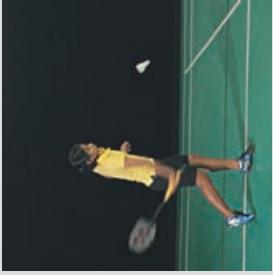
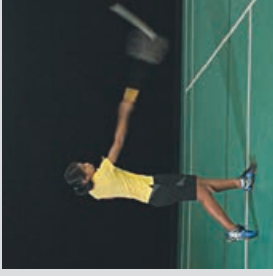
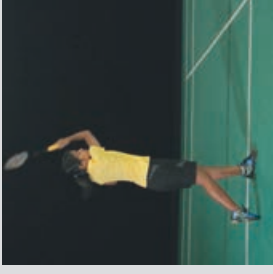
Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – Rückhand-und Vorhand-Lob

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------|---|-------------------------|--|
| Rückhand-Lob | Rückhand-Lob. Rückhand-Lob Rundlauf. | L8 ▶ V3 ▶ V4 | <p>Phase 0 (Schlagvorbereitung): Schläger ist vorne vor dem Körper, Schlägerkopf über der Hand, lockerer Daumengriff.</p> <p>Phase 1 (Bewegung weg vom Ball): schnelles Beugen des Ellbogens und leichte Einwärtsdrehung des Unterarms.</p> <p>Phase 2 (Bewegung hin zum Ball): Daumen drückt gegen den Griff, Unterarm dreht auswärts, Ellbogengelenk wird gestreckt, Finger greifen zu.</p> <p>Phase 3 (Ausschwingphase): Schwung wird fortgesetzt, Schläger nach dem Treffen des Balles wieder vor den Körper nehmen.</p> <p>Hinweise: Hoher Treffpunkt mehr Beugen-Strecken als Unterarmdrehung, tiefer Treffpunkt umgekehrt.</p> <p>Ziel ist es, dass die Lob-Bewegung in Phase 1 und am Anfang von Phase 2 der Bewegung des Netzdrops ähnelt.</p> |

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------------|---|-------------------------|--|
| Vorhand-Lob | Vorhand-Lob. Vorhand-Lob Rundlauf. | L9 ▶ V3 ▶ V4 | <p>Phase 0 (Schlagvorbereitung): Schläger ist vorne vor dem Körper, Schlägerkopf über der Hand, lockerer V-Griff, Unterarm ist schon leicht auswärts gedreht.</p> <p>Phase 1 (Bewegung weg vom Ball): Unterarm weiter nach außen drehen, Ellbogengelenk beugen, Handgelenk ebenfalls leicht nach außen beugen.</p> <p>Phase 2 (Bewegung hin zum Ball): Unterarm dreht einwärts, Ellbogengelenk wird gestreckt, Handgelenk ebenfalls, Finger greifen zu.</p> <p>Phase 3 (Ausschwingphase): Schwung wird fortgesetzt, Schläger nach dem Treffen des Balles wieder vor den Körper nehmen.</p> <p>Hinweise: Hoher Treffpunkt mehr Beugen-Strecken als Unterarmdrehung, tiefer Treffpunkt umgekehrt.</p> <p>Ziel ist es, dass die Lob-Bewegung in Phase 1 und am Anfang von Phase 2 der Bewegung des Netzdrops ähnelt.</p> |
| Spielformen | Vorhand-Rückhand Lobs Rundlauf. Aus dem Spiel am Netz einen Lob spielen. | L10 ▶ V3 ▶ V4 | |

9. Hoher Vorhand-Aufschlag

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|--|--|--|
| <p>Gemäß den Regeln im Badminton muss der Ball beim Aufschlag diagonal von einem Aufschlagfeld in das andere fliegen. Hohe Aufschläge fliegen nach ganz hinten ins Aufschlagfeld und sollen möglichst steil herunterfallen. Hohe Aufschläge werden außerdem eher in die Mitte platziert, um dem Gegner für den Rückschlag nicht so gute Winkel zu geben.</p> | <p>In allen Einzeldisziplinen, um den Ballwechsel zu eröffnen (defensive / neutrale Situation). Hohe Vorhand-Aufschläge werden vor allem im Dameneinzel, jedoch auch manchmal im Herreneinzel gespielt.</p> | <p>Als Variante zum kurzen Aufschlag. Um den Gegner zu zwingen, nach oben zu schauen, sodass er den Aufschläger nicht mehr gut beobachten kann. Im Kinder- / Anfängerbereich zwingt der hohe Aufschlag den Gegner an die Grundlinie, sodass dieser von dort kaum gefährliche Schläge spielen kann.</p> |
|  | | |
| Wie sieht der Schlag aus? | | |
|  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitliche Ausgangsposition innerhalb des Aufschlagfeldes. • Schläger und Ball werden in einer hohen Position gehalten. • Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem hinteren Bein. | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne. • Der Ball wird nach vorne / zur Seite "gesetzt" (nicht fallen gelassen, nicht geworfen). • Schläger wird nach unten geschwungen. • Handgelenk wird gebeugt, Unterarm nach außen gedreht. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung wird bis auf das vordere Bein fortgesetzt. • Schläger wird nach vorne geschwungen. • Schlägerkopf wird beschleunigt, indem der Unterarm einwärts dreht und das Handgelenk gestreckt wird. • Ball wird vor/neben dem Körper hart von unten geschlagen. |
| | <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird. |  |

4. Zusammenfassung

Wir beginnen mit der Vermittlung von Badminton im Vorderfeld, weil wird dort von Beginn an die größten Lernerfolge erzielen und die Schüler dadurch Erfolgserlebnisse haben.

- Phase 0: Schagvorbereitung
- Phase 1: die Bewegung weg vom Ball.
- Phase 2: die Bewegung hin zum Ball
- Phase 3: Ausschwingphase

Diese Unterteilung in vier Phasen und die Benennung durch die Zahlen 0 bis 3 helfen dabei, den Kindern klare Korrekturen zu geben und diese einer Phase zuzuordnen.

Beim Erlernen von Techniken helfen und unterstützen:

- Vormachen - Nachmachen;
- Bilder;
- Freies Ausprobieren mit Korrekturen der Lehrperson;
- Trockenbewegungen ohne Ball und Bewegungsführungen durch Partner.

Die inhaltliche Reihenfolge in den ersten 10 Einsteigerstunden ist:

- Griffarten und Griffwechsel.
- Ausfallschritt und Start.
- Spiel am Netz.

Im Anschluss folgen:

- Kurzer Rückhandaufschlag.
- Rückhand-und Vorhand-Lob.
- Hoher Vorhand-Aufschlag.

Modul 6

Schlagen und Laufen im Mittelfeld

Spiel im Mittelfeld

INHALT

1. Einführung
2. Ziele
3. Inhalt
4. Zusammenfassung

Modul 6 Schwerpunkt

Die Module 5, 6, 7 und 8 beinhalten die wichtigsten praktischen Informationen für Sie als Lehrperson, um den wesentlichen Inhalt von *Shuttle Time* unterrichten zu können.

Sie finden die 22 Stundenbeispiele in vier verschiedenen Download-Paketen auf der BWF-Website. Diese Gliederung findet sich in diesem Handbuch in den Modulen 5, 6, 7 und 8 wieder.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

In Modul 6 liegt der Schwerpunkt im Mittelfeld, wo die Kinder Vorerfahrungen sammeln sollen, die sie auf das Training im Hinterfeld vorbereiten.

Die Ballwechsel in diesen beiden Stundenbeispielen werden im Vergleich zu Stufe 1 deutlich schneller. Die Lehrperson muss ständig darauf achten, dass das Übungs- und Spieltempo dem Könnensstand der Kinder angepasst ist, denn „zu schnell“ und dadurch fehlerhaft zu spielen ist nicht produktiv.

Wir empfehlen dem Leser dieser Module, immer wieder den Bezug der Inhalte zu den Stundenbeispielen herzustellen.

Lernergebnisse durch Modul 6

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Bereitschaftsstellung;
- Bedeutung von Racketspeed, einer guten Wurftechnik und Schlagsicherheit im Mittelfeld;
- Den Rückhand-Drive und seine Anwendung im Badminton;
- Den Vorhand-Drive und seine Anwendung im Badminton.

1. Einleitung

In Modul 6 liegt der Schwerpunkt auf Stufe 2 **“Schlagen und Laufen im Mittelfeld”**, wobei die Kinder Vorerfahrungen sammeln sollen, die sie auf das Training im Hinterfeld vorbereiten.

| Stufe | Technischer Inhalt |
|--|--|
| Schlagen und Laufen im Mittelfeld | <p>Übungen im Mittelfeld: Das Training zielt darauf ab, die Kinder auf das Erlernen der Überkopfschläge vorzubereiten.</p> <p>Folgende Schlagtechniken werden eingeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückhand-Drive • Vorhand-Drive • Kurze Rückhand-Abwehr |

In den Übungsstunden wird großen Wert darauf gelegt, technische Zusammenhänge durch das eigene Üben und mithilfe der Spielformen zu erlernen.

Früher wurde Badminton für Anfänger mit dem Erlernen der Techniken im Hinterfeld eingeführt, was dazu führte, dass sich nur selten Erfolgserlebnisse einstellten und die Techniken nicht korrekt gelernt wurden.

In diesem Lernprogramm lernen die Anfänger jedoch zunächst die grundlegenden Bewegungen im Vorderfeld und sammeln Erfolgserlebnisse und Selbstvertrauen, bevor sie die Techniken im Mittelfeld und Hinterfeld lernen.

2. Ziele

Übungen im Mittelfeld

Nach den 10 Einsteigerstunden sollten die Schüler in der Lage sein:

- Sich am Netz einigermaßen sicher zu fühlen;
- Einen Ballwechsel am Netz zu spielen;
- Vom Netz ins Hinterfeld schlagen zu können;

Das Ziel der beiden Stundenbeispiele im Mittelfeld (11 und 12) ist:

- Das Tempo der Ballwechsel zu erhöhen;
- Die Schüler auf die Überkopfschläge im Hinterfeld vorzubereiten.

Grundsätzlich haben die Schüler beim Wechsel vom Vorderfeld ins Mittelfeld mehr Zeit, sich auf den Ball zu konzentrieren, weil der Abstand zum Netz größer geworden ist. Aus diesem Grund sind wir nun in der Lage, schnellere Schlägerbewegungen zu trainieren, um die Ballwechsel schneller zu machen.

An dieser Stelle des Lernprogramms stellen wir besonders heraus, dass es wichtig ist:

- Sich auf alle Schläge gut vorzubereiten;
- Sich nach dem Schlag wieder so zu positionieren, dass man zum nächsten Schlag bereit ist.

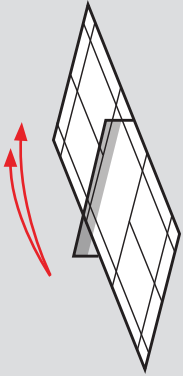

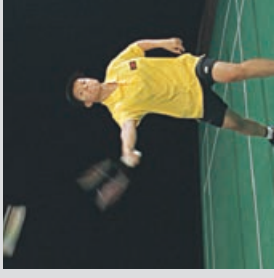

Dies ist für die Spieler einfacher zu lernen, wenn das Tempo der Ballwechsel dies auch erfordert.

3. Inhalt

Hinweise zu den Übungsstunden – Schlagen und Laufen im Mittelfeld



| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--|--|--|--|
| Bereitschaftsstellung | Zuwurfübung Racketspeed. Schlagübung Racketspeed. | L11 ▶ V3 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper leicht vorne, in den Knien leicht gebeugt, Fersen vom Boden angehoben, Schläger vor dem Körper, Schlägerkopf über der Hand. |
| Den Schläger schnell machen (Racketspeed) | Zuwurfübung für Racketspeed. Schlagübung Racketspeed. Racketspeed mit Körpertreffer. Wie viele Schläge in einer Minute? | L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> • Schläger vor dem Körper halten, Griff zunächst lockerlassen, dann zufassen, um schnellkräftig mit kurzen Bewegungen zu schlagen, sehr kurzer Ausschwing. |

1. Rückhand Drive

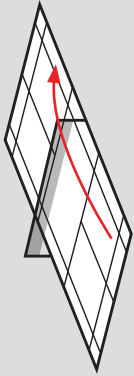



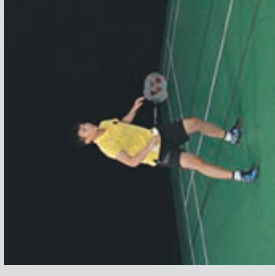
| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? | |
|--|---|---|--|
| <p>Rückhand Drives sind flache Schläge, die in der Regel von einem Mittelfeld in das gegnerische Mittelfeld oder Hinterfeld fliegen.</p> | <p>Rückhand Drives werden vor allem in neutralen Situationen angewendet, wenn der Ball weder hoch genug getroffen werden kann, um anzugreifen, noch so tief abgenommen werden muss, dass man defensiv spielen muss. Der Schlag kann sowohl neben dem Körper als auch direkt vor dem Körper ausgeführt werden.</p> | <p>Rückhand Drives werden angewendet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Um dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit zu geben.• Um durch den Schlag selbst eine Angriffssituation herzustellen, indem man den Drive in eine Lücke oder gefährlich auf den Körper spielt. | |
|  | | | |
| Wie sieht der Schlag aus? |  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none">• Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper. | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Wechsel in den Daumengriff, Pronation (Einwärtsdrehung) des Unterarms, Handgelenk wird gebeugt, Ellbogengelenk ebenfalls.• Der linke Fuß (Rechtshänder) wird Richtung Ball herausgestellt. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms.• Ellbogengelenk so weit stricken, dass der Ball vor bzw. neben dem Körper erreicht wird.• Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das "Nicht-Schlägerbein beim Schlag landet oder kurz danach. | <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Kleiner Ausschwing.• Wieder zurück in die Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper. |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – Rückhand Drive





| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|-----------------------|--|---|---|
| Rückhand Drive | Zuwurfübung Racketspeed. Schlagübung Racketspeed. | L11  V3  V4 | Betonung der Bereitschaftsstellung vor und nach dem Schlag. |

2. Vorhand-Drive

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? | |
|---|---|--|---|
| <p>Vorhand Drives sind flache Schläge, die in der Regel von einem Mittelfeld in das gegnerische Mittelfeld oder Hinterfeld fliegen.</p> | <p>Vorhand Drives werden vor allem in neutralen Situationen angewendet, wenn der Ball weder hoch genug getroffen werden kann, um anzugreifen, noch so tief abgenommen werden muss, dass man defensiv spielen muss.</p> | <p>Vorhand Drives werden angewendet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Um dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit zu geben.• Um durch den Schlag selbst eine Angriffssituation herzustellen, indem man den Drive in eine Lücke oder gefährlich auf den Körper spielt. | |
|  | | | |
| Wie sieht der Schlag aus? | | | |
|  |  |  |  |
| Phase 0 | Phase 1 | Phase 2 | Phase 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper.• V-Griff. | <ul style="list-style-type: none">• Einen Schritt nach außen zum Ball machen.• Arm Lockerer ausgestreckt mit leicht gebeugtem Ellbogengelenk.• Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms, Handgelenk wird gebeugt, Ellbogengelenk ebenfalls. | <ul style="list-style-type: none">• Ellbogengelenk strecken.• Pronation (Einwärtsdrehung) des Unter- und Oberarms.• Treffpunkt vor dem Körper.• Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das Schlägerbein beim Schlag landet oder kurz danach. | <ul style="list-style-type: none">• Kleiner Ausschwingung.• Wieder zurück in die Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper. |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – Vorhand Drive

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--|---|--|---|
| Vorhand-Drive | Zuwurfübung Racketspeed. | L11  V3 | |
| Verbessern des flachen Spiels über das Netz | Schlagübung Racketspeed. Racketspeed mit Körpertreffer. Wie viele Schläge in einer Minute? | L11  V4 L12  V3  V4 | <ul style="list-style-type: none"> Die Spielformen sind sehr motivierend und machen viel Spaß. Dennoch muss die Lehrperson darauf achten, dass die Schläge in der richtigen Technik ausgeführt werden. |

4. Zusammenfassung

In den Stundenbeispielen 11 und 12 wurden das Tempo und die Vielfalt der Ballwechsel deutlich erhöht, während sich die physischen Inhalte vor allem auf das Werfen in Vorbereitung auf die Überkopfschläge beschränkten.

Folgende Bereiche wurden verbessert:

- Racketspeed;
- Ballwechsel im Mittelfeld spielen zu können;
- Wurffähigkeit.

Modul 7

Schlagen und Laufen im Hinterfeld

Spiel im Hinterfeld

INHALT

1. Einführung
2. Ziele
3. Inhalt
4. Zusammenfassung

Modul 7 Schwerpunkt

Die Module 5, 6, 7 und 8 beinhalten die wichtigsten praktischen Informationen für Sie als Lehrperson, um den wesentlichen Inhalt von *Shuttle Time* unterrichten zu können.

Sie finden die 22 Stundenbeispiele in vier verschiedenen Download-Paketen auf der BWF-Website. Diese Gliederung findet sich in diesem Handbuch in den Modulen 5, 6, 7 und 8 wieder.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

In Modul 7 liegt der Schwerpunkt im Hinterfeld, wo die Kinder die Kinder die Techniken zu den Überkopfschlägen lernen.

Lernergebnisse durch Modul 7

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die einzelnen Stufen des „Schlag-Kreislaufs“.
- Techniken im Hinterfeld wie:
 - Vorhand-Clear.
 - Vorhand-Drop.
 - Vorhand-Smash.
 - Umsprung.

1. Einleitung

Diese Stufe baut auf den beiden vorherigen Stundenbeispielen auf, wo auf die Techniken im Hinterfeld hingearbeitet wurde.

| Stufe | Technischer Inhalt |
|--|---|
| Schlagen und Laufen im Hinterfeld | <p>Übungen im Hinterfeld: Das Training zielt darauf an, die Überkopf-Schlagtechniken einzuführen und zu entwickeln. Folgende Techniken werden erlernt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand-Clear. • Vorhand-Drop. • Vorhand-Smash. • Umsprung. |

Auch in diesen Übungsstunden wird großen Wert darauf gelegt, technische Zusammenhänge durch das eigene Üben und mithilfe der Spielformen zu erlernen.

Früher wurde Badminton für Anfänger mit dem Erlernen der Techniken im Hinterfeld eingeführt, was dazu führte, dass sich nur selten Erfolgserlebnisse einstellten und die Techniken nicht korrekt gelernt wurden.

In diesem Lernprogramm haben die Anfänger jedoch zunächst die grundlegenden Bewegungen im Vorderfeld gelernt und auch Sicherheit im Mittelfeld erlangt, bevor sie nun die Techniken im Hinterfeld lernen.

2. Ziele

In diesen sechs Stundenbeispielen im Hinterfeld erlernen die Schüler die Technik für die wichtigsten Schläge: **Clear**, **Drop** und **Smash**.

Parallel dazu werden noch die erforderlichen Laufbewegungen entwickelt, vor allem der **Umsprung**.

Viele Hinweise, die für Lernen im Vorder- und Mittelfeld richtig waren, behalten auch im Hinterfeld ihre Bedeutung.

Dieser Schatz an Erfahrungen sowie das erlangte Selbstvertrauen aus den vorherigen Stunden in das eigene Können hilft den Schülern nun, neue Techniken schneller zu erlernen, als zu Beginn des Lernprogramms.

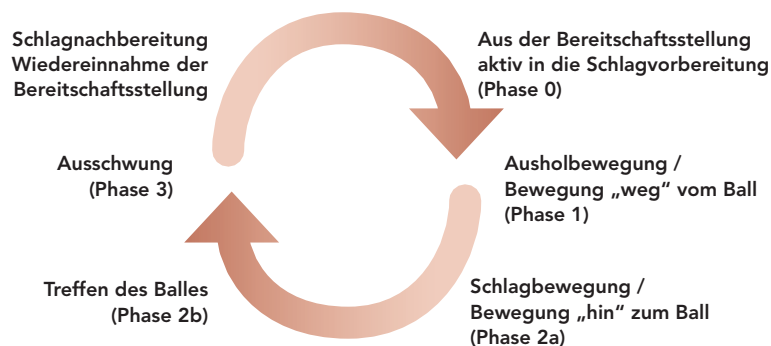
3. Inhalt

In dieser Lernstufe werden folgende Techniken beschrieben:

1. Umsprung;
2. Vorhand Überkopf-Clear;
3. Vorhand Überkopf-Drop;
4. Vorhand-Smash.

Bevor alle diese Techniken beschrieben werden, ist es wichtig, zu erklären, wie man die Schläge in einzelne Teile gliedern kann, um sie besser vermitteln zu können.

Diese Gliederung nennen wir den **Schlag-Kreislauf**.



Schlagvorbereitung (Phase 0)

Jeder Schlag beginnt mit einer guten Vorbereitung aus der Bereitschaftsstellung heraus, wobei der Schläger aktiv in den Bereich geführt wird, in dem der gegnerische Schlag erwartet wird.

Aushol- und Schlagbewegung (Phase 1 und Phase 2)

Der Schlag wird in zwei Phasen unterteilt, das Ausholen (Phase 1: Bewegung weg vom Ball) und das Zuschlagen (Phase 2: Weg hin zum Ball) bis hin zum Treffen des Balles.

Viele Anfänger haben vor allem Schwierigkeiten in Phase 1, weil sie befürchten, den Ball nicht zu treffen. Wurfspiele und Übungen ohne Ball geben die notwendige Sicherheit, dies zu erlernen.

Ausschwung (Phase 3)

Die Phase nach dem Treffen des Balles nennt man den *Ausschwung*. Die Länge des Ausschwungs ist abhängig von der Art und von der Härte des Schlages, der Treffposition und der technischen Situation im Allgemeinen.

Schlagnachbereitung

Nachdem der *Ausschwung* beendet ist, erfolgt ein fließender Übergang (Nachbereitung) zur Vorbereitung des nächsten Schlages.

Anfänger sollten ermutigt werden, von Beginn an in allen Übungen auf eine gute Schlagnachbereitung zu achten.

Der Schlag-Kreislauf hilft uns dabei, die einzelnen Teile eines Schlages zu benennen, Fehler zu sehen und zuzuordnen sowie daraus folgend die passenden Korrekturen zu geben.

Anschauungsmaterial: Fotos auf den Seiten Vorhand Überkopf-Clear und Vorhand-Überkopf-Drop.

1. Umsprung

Der Umsprung ist die wichtigste Lauftechnik im Hinterfeld. Er unterstützt den Spieler dabei, den Ball so früh wie möglich zu erreichen und im Anschluss wieder optimal zurück in eine geeignete Bereitschaftsstellung zu gelangen.



Ein weiteres Hauptmerkmal am Umsprung ist, dass er optimal unter Druck eingesetzt werden kann, um in der hinteren Rückhandecke den Ball mit der Vorhand („links-vom-Kopf“) statt mit der Rückhand anzunehmen.

So funktioniert der Umsprung:

- Das Schlägerbein macht einen Schritt zurück, sodass beide Füße hintereinander stehen mit dem Hauptgewicht auf dem hinteren Bein.
- Es folgen ein Absprung mit dem hinteren Bein und eine Drehung in der Luft (bis zu 180°), wobei das ehemals vordere Bein jetzt deutlich hinter dem Absprungpunkt des Schlägerbeins landet. Der Landefuß setzt dabei quer zur Laufrichtung auf, um einen Druckpunkt aus dem Hinterfeld zu haben.
- Nach dem Aufsetzen des Landebeins macht das Schlägerbein den ersten Schritt.
- Es folgt ein Nachstellschritt oder Laufschrift mit dem Landebein.

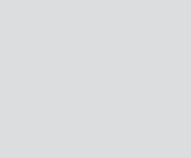
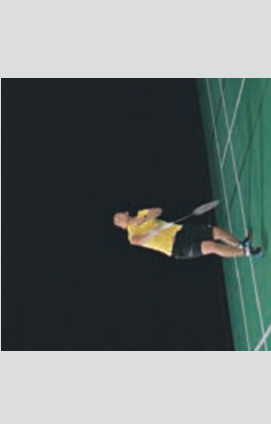
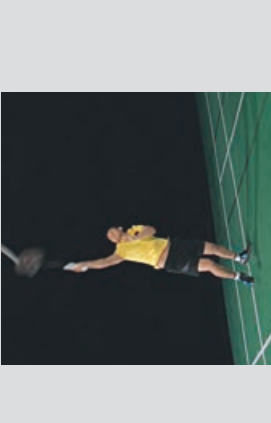
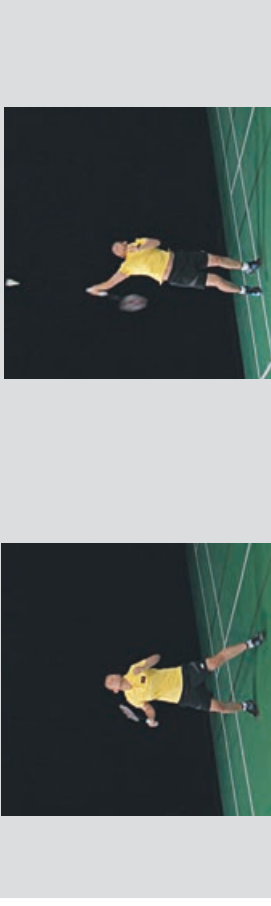
Achtung: Das Aufsetzen des Landebeins und der erste Schritt mit dem Schlägerbein erfolgen so schnell wie möglich zusammen, am besten fast gleichzeitig.

Hinweise zu den Übungsstunden – Umsprung

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|-----------------|---|---|--|
| Umsprung | Vorübung Umsprung mit Werfen. Vorübung Umsprung ohne Ball. | L13  V1  V2 | <ul style="list-style-type: none"> • Auf den korrekten Rhythmus der Schritte achten und durch Klatschen oder Zählen verdeutlichen: eins – zwei / drei – vier. |

Anschauungsmaterial: Fotos auf der Seite Vorhand Überkopf-Clear.

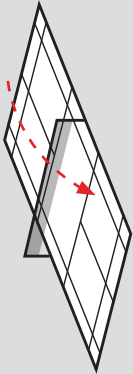



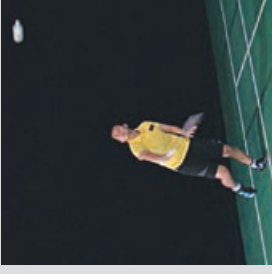
2. Vorhand Überkopf-Clear

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|---|---|
| <p>Clears fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Hinterfeld.</p> <p>Offensive Lobs sind schnell und gefährlich für den Gegner, weil sie außerhalb seiner Reichweite fliegen.</p> <p>Defensive Clears fliegen etwas höher.</p> | <p>Wir nutzen Überkopf-Clears im Hinterfeld bei hohen Treffpunkten.</p> | <p>Clears drängen den Gegner an die Grundlinie und schaffen dadurch Raum in seinem Vorderfeld.</p> <p>Angriffsclears haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen, sodass für ihn nur ein schwacher Rückschlag möglich ist.</p> <p>Defensive Clears bringen selbst Zeit, sich wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.</p> |
|  | <h3>Wie sieht der Schlag aus?</h3> | |
|  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne. • Rechte Hüfte nach vorne schieben. • Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts. • Vorderer Arm zieht gerade zum Körper, um die Körperdrehung zu kontrollieren. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinteres Bein überholt vorderes Bein. • Ober- und Unterarm drehen einwärts. • Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Impuls des Schlages lässt den Schläger nach dem Treffpunkt noch weiter einwärts drehen, der Arm ist jedoch nun locker. • Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein. |

Hinweise zu den Übungsstunden – Vorhand Überkopf-Clear

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|-------------------------------|---|--|--|
| Vorhand Überkopf-Clear | Vorhand Überkopf Clear Clear im Schlagfluss. Clear im Schlagfluss mit Kunststück. Clear im Schlagfluss hinter Markierung. Spielform mit Clear zu Beginn jedes Ballwechsels. | L13 ▶ V3 ▶ V4 L14 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 | Besonders hervorheben: <ul style="list-style-type: none"> • Wurfübungen und hohe Geschwindigkeit des Schlägerkopfes; • Früher Treffpunkt; • Einsatz des Umsprungs, um wieder gut aus dem Hinterfeld heraus zu kommen. |

3. Vorhand Überkopf Drop

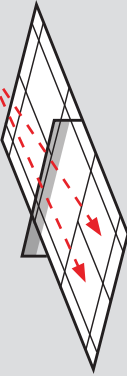
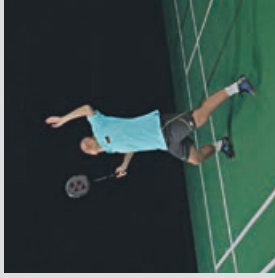
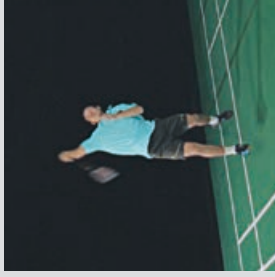

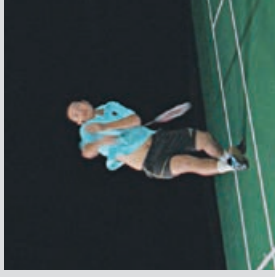
| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|--|---|
| <p>Drops fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Vorderfeld.</p> <p>Lange Drops fliegen durchaus bis kurz hinter die vordere Aufschlaglinie.</p> <p>Kurze Drops landen zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie.</p> | <p>Wir nutzen Überkopf-Drops im Hinterfeld bei hohen Treffpunkten.</p>  | <p>Wir spielen einen Drop, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Gegner ins Vorderfeld z bewegen und damit Raum im Hinterfeld zu schaffen. • Den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. • Den Gegner zu einem ungefährlichen Rückschlag zu zwingen. |
| <p>Wie sieht der Schlag aus?</p>  <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranziehenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten.  <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne. • Rechte Hüfte nach vorne schieben. • Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts.  <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ober- und Unterarm drehen einwärts. • Körperstreckung, um den Ball weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. • Kurz bevor dem Treffen des Balles wird die Rotation des Armes gebremst und der Ball wird mit einer leichten Schiebebewegung getroffen.  <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schlagbewegung wird fortgesetzt, der Ausschwingung ist so lang wie nötig. • Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein. | | |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – Vorhand Überkopf-Drop

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------------------------|--|--|---|
| Vorhand Überkopf-Drop | Wiederholung: Umsprung ohne Ball Zuwurfübung Drop Drop-Lob im Schlagfluss Schlagübung Lob-Drop-Stop | L15 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L16 ▶ V3 | Die Schlagbewegung von Clear und Drop sind sehr ähnlich. Lediglich beim Treffen des Balles wird differenziert: Beim Clear wird voll zugeschlagen, beim Drop abgebremst. |
| Clear und Drop parallel | Schlagübung mit Wahlmöglichkeit. Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld | L16 ▶ V4 ▶ V5 | Immer wieder darauf achten, dass Clear und Drop im ersten Teil der Bewegung gleich aussehen. |

4. Vorhand Smash

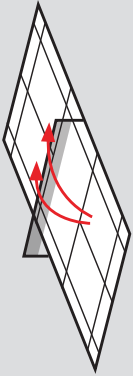



| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|--|---|
| <p>Drops fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Mittelfeld.</p> <p>Smashes sind direkt auf den Boden oder auf den Körper des Gegners gerichtet.</p> |  <p>Wir nutzen Smashes, wenn wir aus unserem Hinterfeld aus hohen Treffpunkten angreifen können.</p> | <p>Wir spielen einen Vorhand-Smash um den Ballwechsel mit einem eigenen Punkt zu beenden oder um den Gegner zu einem sehr schwachen Rückschlag zu zwingen.</p> |
| <p>Wie sieht der Schlag aus?</p>  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springe mit dem hinteren Bein ab und beginne, dich in der Luft zu drehen. Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Körperdrehung wird fortgesetzt, der Schlägerkopf durch eine Einwärtsdrehung des Unterarms schnellkräftig gegen den Ball geschlagen. • Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig vor der Schlagschulter zu treffen. |
| <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperrotation zu Ende führen und landen. • Schlägerarm entspannt im Treffpunkt ein wenig, dadurch wird die Unterarmdrehung fortgesetzt. • Schläger bleibt vor dem Körper. • Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein. |  | |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – Vorhand Smash

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|----------------------|---|--|---|
| Vorhand-Smash | Zuspielübung Smash. Zuwurfübung kurze Abwehr. Schlagübung Smash und kurze Abwehr. Schlagübung Wechselsmash und kurze Abwehr. | L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2 | Immer wieder daran erinnern, dass die Schüler beim Smash hinter dem Ball sein müssen, um ihn vor der Schlagschulter zu treffen. |

5. Rückhand-Abwehr vor dem Körper

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? |
|---|---|--|
| <p>Die kurze Rückhand-Abwehr vor dem Körper fliegt vom eigenen Mittelfeld ins gegnerische Vorderfeld oder Mittelfeld.</p>  | <p>Die kurze Rückhand-Abwehr wird gespielt, wenn man in einer defensiven Spielsituation ist und einen Smash auf den eigenen Körper zurück schlägt.</p> <p>Die Schläge kommen besonders oft in den Doppeldisziplinen vor, aber auch im Einzel.</p> | <p>Die kurze Rückhand-Abwehr wird eingesetzt, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu verhindern, dass der Gegner ein weiteres Mal angreifen kann. • Eine eigene Angriffssituation einzuleiten, indem man die Abwehr so in eine gegnerische Lücke platziert, dass dieser den nächsten Schlag unterhalb der Netzkante annehmen muss. |
| Wie sieht der Schlag aus? | | |
|  |  |  |
| <p>Phase 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff. • Schläger vor dem Körper halten. | <p>Phase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellbogen strecken. • Schlagfläche bleibt offen, um ein wenig „unter“ den Ball zu schlagen. • Schläger wird gegen den Ball „geschoben“. | <p>Phase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel in den lockeren Daumengriff. • Ellbogen nach vorne führen. • Ellbogen beugen. • Schlagfläche öffnen, das heißt, Ober- und Unterarm drehen ein wenig einwärts, das Handgelenk wird gebeugt. <p>Phase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück auswärts fortgesetzt wird. • Wiedereinnehmen des V-Griffs und der Position des Schlägers vor dem Körper. |

Auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org finden sie einen Videoclip über diese Technik zum Download.

Hinweise zu den Übungsstunden – kurze Rückhand-Abwehr vor dem Körper

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---------------------|---|--|---|
| Kurze Abwehr | Zuspielübung Smash. Zuwurfübung kurze Abwehr. Schlagübung Smash und kurze Abwehr. Schlagübung Wechselsmash und kurze Abwehr. | L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2 | Kurze Abwehr: Erwarte den Ball in einer Position mit gebeugten Knien, etwas Vorlage, dem Gewicht vorne auf den Füßen und dem Schläger vor dem Körper. |

4. Zusammenfassung

Beim Erlernen der Überkopf-Schlagtechniken helfen das Hinzunehmen von Umsprung und kurzer Rückhand-Abwehr dabei, die Übungen abwechslungsreicher und anspruchsvoller zu gestalten.

Die Technik der Überkopfschläge ähnelt der Wurfbewegung von oben; aus diesem Grund ergänzen die Wurfübungen und Wurfspiele in den Stundenbeispielen an dieser Stelle des Lernprogramms hervorragend das spezifische Erlernen der Schlagtechniken.

Folgende Elemente sind sehr wichtig beim Erlernen der Überkopfschläge:

- V-Griff;
- Auswärtsdrehung des Armes beim Bewegen weg vom Ball;
- Einwärtsdrehung des Armes beim Bewegen hin vom Ball;
- Ballannahme so früh wie möglich.

Modul 8

Ballwechsel gewinnen - taktische Grundlagen und Wettkämpfe

INHALT

1. Einführung
2. Ziele
3. Taktische Wahrnehmung („Lesen-Lösen“)
4. Inhalt
5. Zusammenfassung

Modul 8 Schwerpunkt

Die Module 5, 6, 7 und 8 beinhalten die wichtigsten praktischen Informationen für Sie als Lehrperson, um den wesentlichen Inhalt von *Shuttle Time* unterrichten zu können.

Sie finden die 22 Stundenbeispiele in vier verschiedenen Download-Paketen auf der BWF-Website. Diese Gliederung findet sich in diesem Handbuch in den Modulen 5, 6, 7 und 8 wieder.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden: 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele: 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele: 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele: 19 bis 22)

In Modul 8 werden die grundlegenden taktischen Fähigkeiten im Badminton benannt und entwickelt, jeweils mit der Zielsetzung, Ballwechsel zu gewinnen. Der Schwerpunkt liegt hier auf den Disziplinen Einzel und Doppel.

Lernergebnisse durch Modul 8

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Taktische Wahrnehmung.
- Grundlegende taktische Fertigkeiten im Badminton.

1. Einleitung

In der Lernstufe 4 **„Ballwechsel gewinnen“** werden grundlegende taktische Prinzipien eingeführt und für das Einzel- und Doppelspiel erläutert.

Ziel für die Schüler ist es, Erfahrungen im Spielen der Disziplinen Einzel und Doppel zu machen. Daher ist diese Stufe sehr praktisch gestaltet.

Um im Badminton gute Leistungen zu bringen und erfolgreich zu sein, müssen sich die Spieler mit drei wesentlichen Typen von Spielsituationen auseinandersetzen: Angriff (offensiv), Übergang (neutral) und Abwehr (defensiv).

2. Ziele

Um als Badmintonspieler erfolgreich zu spielen, muss die Fähigkeit des **„Lesen-Lösen“** gut beherrscht werden. Dies bedeutet, anhand der Spielsituation zu analysieren und zu entscheiden, welchen Schlag man selbst spielt. Die Entscheidung darüber fällt auf der Grundlage der eigenen und der gegnerischen Spielsituation: Bin ich im Angriff, im Übergang oder in der Abwehr?

Zunächst werden wir in diesem Lernprogramm die drei Spielsituationen definieren und herausarbeiten, was jede einzelne für den Spieler bedeutet.

Im nächsten Schritt wird dann die Fähigkeit **„Lesen-Lösen“** entwickelt, was bedeutet, die Entscheidungsfähigkeit des Spielers zu verbessern. Dies geschieht auf der Grundlage der Analyse der Hauptfaktoren Raum (Höhe, Breite, Länge des jeweiligen Schlages) und Zeit (Wie groß ist der Druck auf der eigenen Spielfeldseite / auf der gegnerischen?).

Wir unterrichten folgende taktische Inhalte:

- Die Wichtigkeit von **„Raumgewinn“**, d.h. den Gegner zu zwingen, sich möglichst viel bewegen zu müssen, ohne dass man selbst seine Positionen auf dem Feld stark verändern muss. Dazu ist es wichtig, in jeder Spielsituation die günstigste Position zu finden, ohne die eigene Balance zu verlieren.
- Die Wichtigkeit von **„Zeitgewinn“**, d.h. den Ball immer so früh wie möglich zu treffen, und zwar möglichst hoch und möglichst nah am Netz, damit der Gegner wenig Zeit hat zu reagieren. Die Kernfrage dabei lautet: „Wann spiele ich schnell und forciere das Tempo und wann nehme ich mein Tempo zurück?“
- Die Wichtigkeit, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, damit man die Ballwechsel so gestalten kann, dass eigene Stärken ausgespielt werden.
- Die Wichtigkeit, gegnerische Stärken und Schwächen **„lesen“** zu lernen, um dann Situationen richtig **„lösen“** zu können.
- Die Wichtigkeit, zu **„lesen“**, was der Gegner gerade im Spiel gegen mich plant zu tun.

3. Taktische Wahrnehmung („Lesen-Lösen“)

Taktisches Bewusstsein beschreibt die Fähigkeit, jede Situation auf dem Spielfeld **„lesen“** zu können und daraufhin richtig zu **„lösen“**, was bedeutet, die richtige, nächste Entscheidung zu treffen.

Diese beiden taktischen Komponenten sind nachfolgend noch ausführlich mit Beispielen beschrieben.

| Raum | Spieler selbst | Gegner | Geschwindigkeit | Partner |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Länge optimal nutzen • Breite optimal nutzen • Höhe optimal nutzen | <ul style="list-style-type: none"> • Meine eigenen Stärken • Meine eigenen Schwächen • Eigene Position auf dem Feld • Eigene Balance auf dem Feld | <ul style="list-style-type: none"> • Seine / ihre Stärken • Seine / ihre Schwächen • Wie ist sein / ihr Plan gegen mich? | <ul style="list-style-type: none"> • Ist mein eigenes Spieltempo günstig für mich? | <ul style="list-style-type: none"> • Seine / ihre Stärken • Seine / ihre Schwächen • Wo befindet er / sie sich auf dem Feld? |

4. Inhalt

In diesem Lernprogramm werden taktische Grundlagen vor allem durch Spielformen trainiert, vorzugsweise auf dem halben Spielfeld.

Beim Training mit großen Gruppen ist es wichtig:

- Die Unterrichtsstunden so zu organisieren, dass auf mehreren Spielfeldern verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Anforderungen durchgeführt werden;
- Die Zahl der Schüler pro Spielfeld hier und da zu verändern.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgeführt, wie man mit großen Gruppen Übungen durchführen kann und gleichzeitig taktische Inhalte trainieren kann:

a. Zehn Spieler auf einem Feld

Zwei Mannschaften zu je fünf Spielern spielen „Rundlauf“ (jedes Team auf seiner Feldseite). Es werden fortlaufend Ballwechsel gespielt, die Spieler jeder Mannschaft schlagen immer jeweils nur einmal. Man kann das Spielfeld einschränken, z.B. nur am Netz, halbes Feld, nur im Hinterfeld spielen oder statt gegeneinander auch miteinander spielen.

b. Rotierend oder immer abwechseln

Die Schüler spielen kurze Wettkämpfe – der Gewinner bleibt auf dem Feld ODER bestimmte Paare / Gruppen wechseln sich in einer festgelegten Reihenfolge ab.

c. Spezielle Organisationsformen

Turnierform „Kaiserspiel“: Nach jeder Runde geht der Gewinner ein Feld in die eine, der Verlierer in die andere Richtung.

d. Wettkämpfe zwischen Schülern mit unterschiedlichem Könnensstand

Verkleinern des Spielfeldes für den schwächeren Spieler, z.B. ohne Vorder- / Hinterfeld.

e. Mannschaftswettkämpfe

Man bildet Mannschaften vergleichbarer Größe, bestehend aus Spielern mit unterschiedlichem Könnensstand. Jeder Spieler sammelt Punkte für seine Mannschaft, sodass jeder erzielte Punkt in das Gesamtergebnis einfließt.

Alle Wettspiele und Übungen schulen und entwickeln die taktische Wahrnehmung, weil die Spieler Erfahrungen in Wettkampfsituationen sammeln.

Die Stundenbeispiele mit Übungen zur Doppeltaktik bieten eine Einführung in die grundlegenden Elemente des Stellungsspiels. Dies erfolgt zunächst durch einfache Übungen und dann durch Wettspiele.

Hinweise zu den Übungsstunden – Taktik. Ballwechsel gewinnen

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|--------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Zentrale Position. | Halbfeldeinzel Taktik 1. Halbfeldeinzel Taktik 2. | L19 ▶ V2 ▶ V3 | <ul style="list-style-type: none"> Die zentrale Position auf dem Feld ist der Bereich, aus dem man bestmöglich die wahrscheinlichsten Schläge des Gegners erreichen kann. Die zentrale Position ist kein fester Punkt, sondern ein sich verändernder Bereich. |
| Einzeltaktik 1. | Halbfeldeinzel Taktik 1. Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld. | L19 ▶ V2 ▶ V4 | <p>Raumgewinn durch Spielen in freie Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> “Wie kann ich den Gegner in das Hinterfeld drängen, sodass ich Raum für einen Gewinnerschlag im Vorderfeld habe?” “Wie kann ich dem Gegner tiefe Treffpunkte im Vorderfeld aufzwingen, sodass ich Raum für einen Gewinnerschlag im Vorderfeld habe?” |
| Einzeltaktik 2. | Halbfeldeinzel Taktik 2. Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld. | L19 ▶ V3 ▶ V4 | <p>Zeitgewinn durch Verändern des eigenen Spieltempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> “Wie nutzt man schnelle Schläge wie Smash und Angriffsclear zum Punktgewinn?” |
| Einzeltaktik allgemein. | Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld. Halbfeldeinzel Rundlauf. Halbfeldeinzel Team-Wettbewerb. | L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3 | <ul style="list-style-type: none"> “Mit welcher Einzeltaktik gewinne ich Ballwechsel?” Alle Wettspiele schulen die taktische Wahrnehmung. |

| Thema | Übung | Stunde (L) Video (V) | Lernhinweise |
|---|---|------------------------------------|---|
| Spieleröffnung im Doppel. | Wiederholung kurzer Rückhand-Aufschlag. | L21 ▶ V1 | <ul style="list-style-type: none"> Die Bedeutung des Aufschlags im Doppel herausstellen! Die Schüler sollen Übungszeit haben, um Aufschläge auf Ziele zu trainieren. |
| Das Mittelfeld im Doppel gewinnen | Vom Mittelfeld ans Netz rücken. Spiel im Mittelfeld zu zweit. Spiel im Mittelfeld zu viert. | L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 ▶ V3 | <ul style="list-style-type: none"> Die Taktik „Das Mittelfeld gewinnen“ ist sehr wichtig im Doppel und damit der größte Unterscheid zum Einzel. Die Umsetzung erfordert ein gutes Schlägerhandling und guten Racketspeed. |
| Verteidigungs-und Angriffsposition im Doppel | Stellungsspiel im Doppel 1. Stellungsspiel im Doppel 2. | L21 ▶ V3 L22 ▶ V4 | <ul style="list-style-type: none"> Zunächst ohne Ball ausprobieren, dann mit einer festgelegten Schlagreihenfolge, wie z.B. Lob-Smash-kurze Abwehr. |
| Doppel spielen. | Doppel spielen. | | <ul style="list-style-type: none"> Wir kombinieren die drei Inhalte: Aufschlag, das Mittelfeld gewinnen, Stellungsspiel. |

5. Zusammenfassung

In den Stundenbeispielen 19-22 werden grundlegende taktische Situationen im Badminton eingeführt und durch gezielte Übungen und Wettspiele trainiert.

Natürlich können diese Übungsstunden wiederholt werden, um den Lerneffekt zu erhöhen und den Schülern noch mehr Gelegenheiten zu geben, ihre taktische Wahrnehmung zu verbessern.

Modul 9

Organisieren von Wettkämpfen

INHALT

1. Einleitung
2. K.O. System
3. Gruppensystem
4. Ranglistensystem
5. Pyramidensystem
6. Freizeitturnier

Modul 9 Schwerpunkt

In **Modul 9** liegt der Schwerpunkt auf der Planung und Durchführung von Wettkämpfen sowie Informationen zu Turnier- und Wettkampfsystemen.

Lernergebnisse durch Modul 9

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Verschiedene Arten von Wettkampfsystemen:
 - Wettkämpfe im K.O. System
 - Wettkämpfe als „Gruppenspiele“
 - Ranglistensystem
 - Pyramidensystem
 - Freizeitturnier

1. Einleitung

Badminton zu spielen hat viele angenehme Aspekte, wie z.B. Freude am Spiel zu haben, Freunde zu finden oder zu treffen sowie seine eigene Fitness zu verbessern. Für viele ist jedoch auch die Möglichkeit, sich mit anderen messen zu können, eine große Motivation, überhaupt Sport zu treiben.

In diesem Kapitel geht es darum, wie man ganz unterschiedliche Wettkämpfe durchführen kann.

2. Wettkämpfe im K.O. System

Einen Wettkampf nach dem K.O. System auszutragen macht dann Sinn, wenn man nur begrenzt Zeit zur Verfügung hat, die Zahl der Teilnehmer jedoch groß ist. In diesem Turniersystem haben viele Spieler jedoch nur sehr wenige Spiele. Es eignet sich bei einer großen Teilnehmerzahl, die man dann in ein Starterfeld von 16, 32, 64 oder 128 Teilnehmern auslost und in den Turnierplan einträgt.

Folgendes ist beim K.O.-System zu bedenken:

- Wenn das Teilnehmerfeld von den Zahlen 16, 32, 64 oder 128 abweicht, was ja in der Mehrzahl der Fälle eintritt, muss man an einzelne Spieler ein „RAST“ (Freilos) vergeben, sodass sie in der ersten Runde keinen Gegner haben. Hat man also 14 Teilnehmer, vergibt man zweimal ein „RAST“ (Freilos), um das 16er Teilnehmerfeld zu vervollständigen.
- Die stärksten Spieler können Sitzplätze erhalten, z.B. auf der Grundlage ihrer früher erzielten Ergebnisse. Diese Spieler werden im Turnierplan verteilt, bevor die anderen Teilnehmer ausgelost werden. Gesetzte Spieler sollen somit erst in späteren Runden aufeinandertreffen.

In der folgenden Übersicht ist ein Beispiel einer Auslosung mit 14 Teilnehmern und 4 gesetzten Spielern abgebildet. Zur Erklärung:

- Die Spieler A, P, I und H haben einen Sitzplatz erhalten, sodass sie erst im späteren Turnierverlauf gegeneinander spielen können
- Die Spieler A und Player P haben ein Freilos in der ersten Runde (d.h., sie haben kein Spiel), da es nur 14 Teilnehmer gibt.
- Alle Spiele, die ausgetragen werden, haben eine Spielnummer, um dem Turnierleiter die Planung zu erleichtern.

| Erste Runde | | | Zweite Runde | | | Halbfinale | | | Finale | | |
|-------------|----------------------------|----------|--------------|-----------|----------|-------------|---------|----------|-------------|---------|-----------------------|
| Spielnummer | Spieler | Ergebnis | Spielnummer | Spieler | Ergebnis | Spielnummer | Spieler | Ergebnis | Spielnummer | Spieler | Gewinner und Ergebnis |
| 1 | Spieler A (Setzplatz 1) | | 7 | Spieler A | | 11 | | | 13 | | |
| | RAST | | | | | | | | | | |
| 2 | Spieler C | | 8 | | | 12 | | | | | |
| | Spieler D | | | | | | | | | | |
| 3 | Spieler E | | 9 | | | 10 | | | | | |
| | Spieler F | | | | | | | | | | |
| 4 | Spieler G | | 10 | | | 11 | | | | | |
| | Spieler H (Setzplatz 4) | | | | | | | | | | |
| 5 | Spieler I (Setzplatz 3) | | 11 | | | 12 | | | | | |
| | Spieler J | | | | | | | | | | |
| 6 | Spieler K | | 12 | | | 13 | | | | | |
| | Spieler L | | | | | | | | | | |
| | Spieler M | | 13 | | | 14 | | | | | |
| | Spieler N | | | | | | | | | | |
| | RAST | | 14 | Spieler P | | 15 | | | | | |
| | Spieler P (Setzplatz 2) | | | | | | | | | | |

3. Wettkämpfe im Gruppensystem

Im Gruppensystem spielt in der Tat jeder Spieler einer Gruppe gegen jeden anderen. Dieses System hat den Vorteil, dass alle Teilnehmer gleich viele Spiele austragen. Beispielhaft sei hier ein Turnierplan für 5 Spieler im System „Gruppenspiele“ abgebildet.

| | Spieler A | Spieler B | Spieler C | Spieler D | Spieler E | Siege | Niederlagen | Gewonnene Sätze | Verlorene Sätze | Punktdifferenz | Platzierung |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------|
| Spieler A | | | | | | | | | | | |
| Spieler B | | | | | | | | | | | |
| Spieler C | | | | | | | | | | | |
| Spieler D | | | | | | | | | | | |
| Spieler E | | | | | | | | | | | |

Im Gruppensystem kann wie hier in folgender Reihenfolge gespielt werden:

| Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 | Runde 4 | Runde 5 |
|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| A gegen B | A gegen C | A gegen E | A Pause | A gegen D |
| C gegen D | E gegen B | C Pause | D gegen E | B Pause |
| E Pause | D Pause | D gegen B | B gegen C | C gegen E |

Der Spieler A ist in jeder Runde zuerst genannt, die übrigen Spieler (inklusive der Pause) rücken immer ein Feld nach rechts, so dass neue Spielpaarungen entstehen. Der Spieler B ist fett gedruckt, so dass man den Wechsel hier gut nachvollziehen kann.

Sollten am Ende dieses Systems zwei oder mehrere Spieler dieselbe Zahl an Spielen gewonnen haben, muss (am besten vor dem Turnier) festgelegt werden, nach welchen der folgenden Kriterien gewertet wird:

- Verhältnis gewonnener Sätze zu verlorenen
- Verhältnis gewonnener Punkte zu verlorenen
- Der direkte Vergleich zwischen den Spielern

Im Gruppensystem verändert sich die Zahl der Spiele drastisch mit der Zahl der teilnehmenden Spieler. Die nachfolgende Tabelle zeigt, wie viele Spiele und Runden bei bestimmten Teilnehmerzahlen ausgetragen werden müssen.

| Zahl der Teilnehmer | Zahl der Spiele gesamt | Zahl der Runden | Zahl der Spiele pro Teilnehmer |
|---------------------|------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 3 | 3 | 3 | 2 |
| 4 | 6 | 3 | 3 |
| 5 | 10 | 5 | 4 |
| 6 | 15 | 5 | 5 |
| 7 | 21 | 7 | 6 |
| 8 | 28 | 7 | 7 |
| 9 | 36 | 9 | 9 |
| 10 | 45 | 9 | 9 |
| 11 | 55 | 11 | 10 |
| 12 | 66 | 11 | 11 |
| 13 | 78 | 13 | 12 |
| 14 | 91 | 13 | 13 |

4. Ranglistensystem

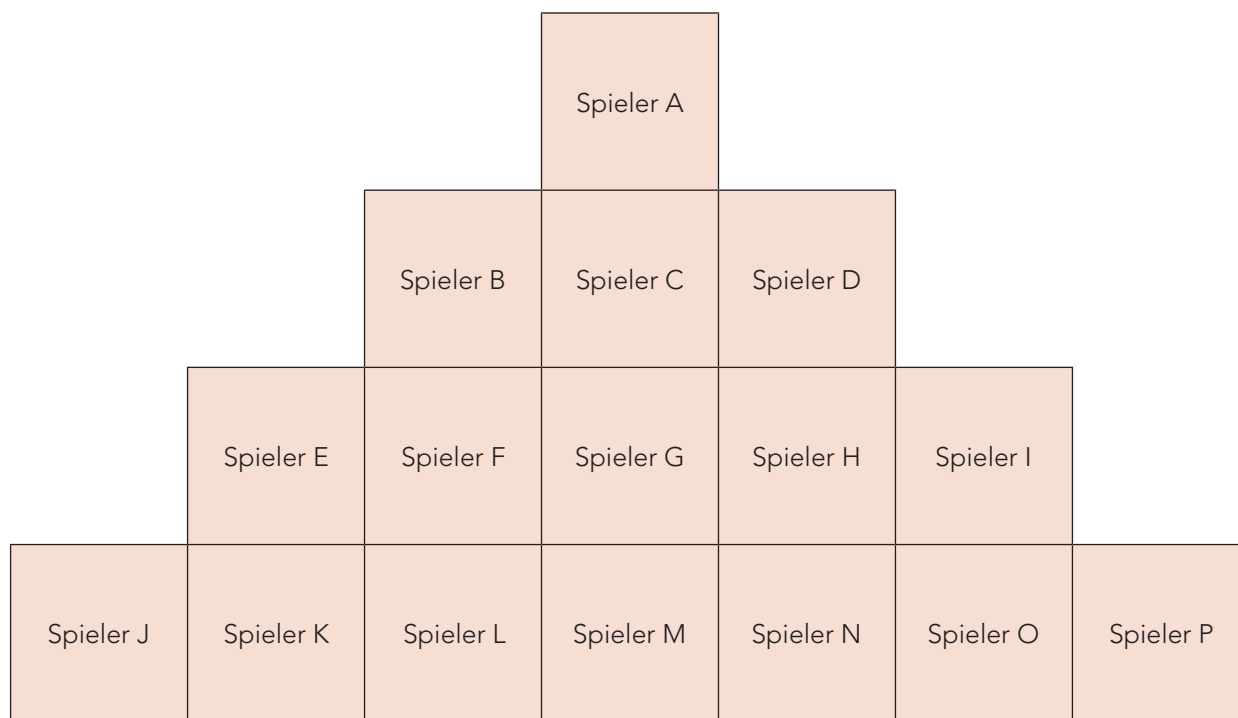
Im Ranglistensystem sind die Spieler nach ihrer Spielstärke aufgelistet, wobei sie die Möglichkeit haben, über ihnen positionierte Spieler herauszufordern. Wenn der niedriger platzierte Spieler gewinnt, tauscht er mit ihm die Plätze. Im unten dargestellten Beispiel hat Spieler D Spieler A herausgefordert und nach Sieg von D wurden die Plätze getauscht.

| | | |
|---------------------|--|---------------------|
| 1. Spieler A | | 1. Spieler D |
| 2. Spieler B | | 2. Spieler B |
| 3. Spieler C | | 3. Spieler C |
| 4. <i>Spieler D</i> | | 4. Spieler A |
| 5. Spieler E | | 5. Spieler E |
| 6. Spieler F | | 6. Spieler F |
| 7. Spieler G | | 7. Spieler G |
| 8. Spieler H | | 8. Spieler H |
| 9. Spieler I | | 9. Spieler I |

5. Pyramidensystem

Das Pyramidensystem ist eine Art des Ranglistensystems, wobei jedoch mehrere Spieler auf ein und derselben Stufe sind. Die Spieler dürfen:

- Andere Spieler auf derselben Stufe herausfordern (und nach Sieg mit ihnen die Plätze tauschen)
- Andere Spieler auf einer Stufe höher herausfordern (und nach Sieg mit ihnen die Plätze tauschen)



6. Freizeitturnier

Viele Vereine führen Turniere durch, bei denen die Mitglieder untereinander Spiele austragen. In der Abbildung ist eine Möglichkeit dargestellt, wie solch ein Freizeitturnier mithilfe eines „Stecktafel-Systems“ organisiert werden kann. Dieses System kann leicht an die Gegebenheiten des Vereins angepasst werden. In dieser Turnierform können Teilnehmer, die nach Turnierbeginn erscheinen, problemlos integriert werden.

| Badminton Club Drophausen | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Spielfeld 1 | Spielfeld 2 | Spielfeld 3 | Spielfeld 4 | Wartefeld 1 | Wartefeld 2 |
| | | | | | |
| Teilnehmer des Turnierabends (Auswahl aus 7 Spielern) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

- Jeder Teilnehmer hat ein Namensschild in Rot (Damen) oder Blau (Herren) und platziert am Turnierabend sein Namensschild im unteren Bereich der Stecktafel – je nach Ankunft von links nach rechts.
- Der Spieler im unteren Bereich ganz links darf drei weitere Spieler (aus einer Gruppe von z.B. 7) auswählen, mit denen er spielen möchte.
- Er platziert diese vier Namensschilder in das Feld von „Spielfeld 1“ und darf dort spielen.
- Die verbleibenden Namensschilder rücken jeweils nach links.
- Dieser Vorgang wiederholt sich, bis alle vier Spielfelder und die beiden Wartefelder besetzt sind.
- Sobald ein Spiel beendet ist, platzieren diese vier Spieler ihre Namensschilder wieder am rechten unteren Ende der Stecktafel und die Spieler von „Wartefeld 1“ wechseln auf das freigewordene Spielfeld.
- In diesem Beispiel wird die Organisation für 4 Spielfelder gezeigt und es werden nur Doppel ausgetragen. Natürlich kann man diese Organisationsform auch für weniger / mehr Spielfelder oder für die Disziplin Einzel durchführen.

Modul 10

Vereinfachte Badmintonregeln

INHALT

1. Überblick
2. Zählsystem
3. Pausen und Seitenwechsel
4. Einzel
5. Doppel

Modul 10 Schwerpunkt

In **Module 10** folgt nun eine Einführung in die grundlegenden Badmintonregeln: das Zählsystem, das Aufschlagrecht im Einzel und Doppel sowie die Zählweise im Einzel und Doppel.

Lernergebnisse durch Modul 10

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die grundlegenden Regeln im Badminton
- Das Zählsystem im Badminton
- Aufschlagen im Einzel und Zählweise
- Aufschlagen im Doppel und Zählweise

1. Überblick

Die Spielregeln und Wettkampffregularien können in der vollständigen Fassung auf der BWF-Website www.bwfbadminton.org heruntergeladen werden.

Nachfolgend finden Sie einen kurzen Überblick über die vereinfachten Badmintonregeln.

2. Zählsystem

- Ein Spiel besteht aus zwei Gewinnsätzen, also maximal drei Sätzen bis 21 Punkte.
- Jeder Ballwechsel endet mit einem Punkt.
- Die Partei, die den Ballwechsel gewinnt, erhält einen Punkt.
- Ab 20:20 gewinnt die Partei den Satz, welche zuerst 2 Punkte Vorsprung hat.
- Bei 29:29 gewinnt die Partei den Satz, die den 30. Punkt erzielt.
- Die Partei, die einen Satz gewinnt, hat im folgenden Satz den ersten Aufschlag.

3. Pausen und Seitenwechsel

- Wenn eine Partei den 11. Punkt erzielt, folgt eine Pause von 60 Sekunden für alle Spieler.
- Zwischen jedem Satz ist eine Pause von 2 Minuten erlaubt.
- Im dritten Satz wechseln die Spieler nach Erzielen des 11. Punktes die Feldseiten.

4. Einzel

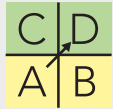
- Zu Beginn eines Satzes (0:0) und wenn der Punktstand des aufschlagenden Spielers „gerade“ ist, d.h. 2, 4, 6 usw., schlägt man von der rechten Feldhälfte auf. Bei ungeraden Zahlen, d.h. 1, 3, 5 usw., erfolgt der Aufschlag von der linken Feldseite.
- Wenn der Aufschläger einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält er einen Punkt und schlägt daraufhin von der anderen Feldseite auf.
- Wenn der annehmende Spieler einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält er einen Punkt und wird Aufschläger. Er schlägt von der entsprechenden Feldseite auf, bei geradem eigenem Punktstand von rechts, bei ungeradem von links.

5. Doppel

- Jede Partei hat nur einen Aufschlag.
- Der Aufschlag geht fortlaufend zu einer der beiden Parteien, wie beispielhaft im folgenden Diagramm erklärt.
- Zu Beginn eines Satzes (0:0) und wenn der Punktstand der aufschlagenden Partei „gerade“ ist, d.h. 2, 4, 6 usw., schlägt man von der rechten Feldhälfte auf. Bei ungeraden Zahlen, d.h. 1, 3, 5 usw., erfolgt der Aufschlag von der linken Feldseite.
- Wenn die aufschlagende Partei einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und derselbe Aufschläger schlägt daraufhin von der anderen Feldseite auf.
- Wenn die annehmende Partei den Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und wird aufschlagende Partei.
- Die Spieler ändern ihr Aufschlagfeld nicht, außer wenn sie bei eigenem Aufschlag die Feldhälfte wechseln müssen.

Wenn die Spieler versehentlich von einer falschen Hälfte aufschlagen, wird dieser Fehler sofort korrigiert.

In einem Doppel zwischen A & B gegen C & D haben A & B die Wahl gewonnen und sich für den Aufschlag entschieden. A schlägt nun zu Beginn zu C auf.

| Ballwechsel / Erklärung | Spielstand | Aufschlag von welcher Feldhälfte? | Aufschläger & Annehmender | | Gewinner des Ballwechsels |
|--|------------|---|---------------------------|-------|---|
| | Null beide | Rechte Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger gerade ist. | A schlägt zu C auf. | A & B |  |
| A & B gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. A schlägt nun von links auf. C & D stehen unverändert. | 1:0 | Linke Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger ungerade ist. | A schlägt zu D auf. | C & D |  |
| C & D gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld. | 1:1 | Linke Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger ungerade ist. | D schlägt zu A auf. | A & B |  |
| A & B gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld. | 2:1 | Rechte Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger gerade ist. | B schlägt zu C auf. | C & D |  |
| C & D gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld. | 2:2 | Rechte Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger gerade ist. | C schlägt zu B auf. | C & D |  |
| C & D gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. C schlägt nun von links auf. A & B stehen unverändert. | 3:2 | Linke Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger ungerade ist. | C schlägt zu A auf. | A & B |  |
| A & B gewinnen einen Punkt und erhalten das Aufschlagrecht. Niemand ändert sein Aufschlagfeld. | 3:3 | Linke Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger ungerade ist. | A schlägt zu C auf. | A & B |  |
| A & B gewinnen einen Punkt und wechseln die Aufschlagfelder. A schlägt nun von rechts auf. C & D stehen unverändert. | 4:3 | Rechte Feldhälfte, da der Punktstand der Aufschläger gerade ist. | A schlägt zu D auf. | C & D |  |

Zusammenfassend bedeutet dies:

- Welcher Spieler aufschlägt, hängt vom Punktestand (gerade oder ungerade) ab.
- Die Aufschlagfelder wechseln nur dann, wenn die aufschlagende Partei einen Punkt gemacht hat.
- Wechselt der Aufschlag, dann ist für die Position der aufschlagenden Partei entscheidend, wo sie zuletzt standen, als der Gegner aufgeschlagen hat.
- Diese Regeln sorgen dafür, dass nach einem Wechsel des Aufschlagrechts, nicht derjenige aufschlägt, der dies beim Wechsel zuvor getan hat.



