

# Badminton – ein ideales Sportspiel für die Schule

Badminton ist ein Sportspiel, das den Bildungs- und Lehraufgaben des Faches Bewegung und Sport voll gerecht wird. Warum Badminton so attraktiv für den Schulsport ist, wird in den nachfolgenden Punkten kurz erläutert:

Badminton....

- macht Spaß, weil sich erste Erfolge rasch einstellen, was sehr motivierend ist.
- fordert und fördert den ganzen Körper und ist weitgehend ungefährlich.
- ist für jede/n Schüler/in geeignet, da es sich in seiner Intensität jeder persönlichen Gangart und Kondition anpassen lässt.
- ist billig (Schulsportsets werden von verschiedenen Firmen angeboten).
- kann in fast jedem Turnsaal gespielt werden.
- kann viele Schüler/innen gleichzeitig beschäftigen: es gibt viele Aufgaben, die auch ohne Netz allein oder mit Partner/innen auf kleinem Raum ausgeführt werden können.
- bekommt große Bedeutung im Hinblick auf das außer- bzw. nachschulische Sporttreiben.
- hat interessante und attraktive Schulsportwettkämpfe.

Badminton ist ein sehr komplexes Spiel, daher gehören die drei Spielkomponenten *Kondition*, *Technik* und *Taktik* parallel entwickelt. Um Technik üben zu können, braucht ein Spieler konditionelle Voraussetzungen, genauso sollte immer ein Spielzug (Taktik) hergestellt werden.

## Grundlagen der Technik

Nahezu jeder Schlagaktion geht eine Laufaktion voraus, daher sollen *Schlag- und Lauftechniken* immer gemeinsam behandelt werden. Für jeden Feldbereich gibt es mehrere Schlag- und Lauftechniken, die möglichst miteinander entwickelt werden sollen.

Entscheidende Elemente für die Schlagbewegungen sind:

- Rotation des Unterarms
- Rotation des Schultergelenks
- Streckung des Ellbogens

Die Lauftechniken sind von schnellen und gut koordinierten Beinbewegungen abhängig. Richtungsänderungen werden aus der Spielfeldmitte (Zentrale Position) mit einem explosiven Start eingeleitet. Nach dem Schlag muss diese Position so schnell wie möglich wieder erreicht werden.

## Schlägerhaltung

Verschiedene Schläge werden mit unterschiedlichen Schlägerhaltungen gespielt. Die meisten Schlagtechniken sind für den Anfänger am leichtesten mit dem *Universalgriff* auszuführen. Der Griff wird dabei wie beim „Händeschütteln“ locker gehalten. Die schmale Seite des Schlägerkopfes zeigt dabei in das „V“ zwischen Daumen und Zeigefinger. Neben dem Universalgriff werden bei verschiedenen Schlägen der *Vorhandgriff* und der *Rückhandgriff* verwendet.



## Ballgewöhnung

Übungen zur Entwicklung des Ballgefühls sollen vor allem spielerisch durchgeführt werden und können immer wieder am Beginn einer Unterrichtseinheit eingebaut werden. Die Übungen können sowohl als Einzelübungen, aber auch als Partner- oder Gruppenübungen gestaltet werden, wobei die Gestaltung vom Könnensstand der Schüler/in abhängig ist. Bei all den folgenden Übungen können viele Schüler/innen gleichzeitig beschäftigt werden.

### Einzelübungen:

- Tragen des Balles auf der Schlägerfläche – durch die Halle gehen oder laufen (vorwärts u. rückwärts)
- Tragen des Balles auf der Schlägerfläche – über Hindernisse steigen oder springen
- Ball mit der Vorhand hochspielen
- Ball mit der Rückhand hochspielen
- Ball abwechselnd mit Vorhand und Rückhand hochspielen
- Ball hochspielen und Höhe variieren
- Ball aus der Luft mit dem Schläger auffangen (er soll ruhig auf dem Schläger liegen bleiben)
- Ball vom Boden mit dem Schläger aufheben
- Ball hochschlagen mit Zusatzaufgaben (z.B.: hinsetzen und aufstehen, hinknien, hinlegen...)
- Ball hochschlagen mit verschiedenen Läufen wie Hopselauf, Sidesteps, Übersteigerläufe usw.
- Verschiedene Übungen auch mit der „schlechteren Hand“ ausführen lassen
- Alle Übungen mit Handwechsel durchführen lassen
- Den Ball mit dem Schläger gegen die Wand spielen

## Partnerübungen:

Partner/innen stellen sich im Abstand von 4-5 m auf und

- spielen den Ball nur mit weichen Unterarmschlägen zu
- spielen sich den Ball zu mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z.B.: dazwischen um die eigene Achse drehen, Schläger in der Hand drehen, in die Hocke gehen, Hand wechseln...)
- spielen sich den Ball im sitzen, knien, liegen zu (auch Variationen wie z.B.: einer steht, der andere sitzt...)
- spielen den Ball über das Netz mit Unterhandschlägen zu

## Gruppenübungen:

- viele der oben angesprochenen Übungen können in Staffelform als Wendestaffel oder Pendelstaffel ausgeführt werden
- ein/e Spieler/in steht in der Mitte und spielt alle im Kreis stehenden Spieler/innen an, dann Wechsel des/der Mittelspielers/Mittelspielerin
- Ball wird im Kreis von Partner/in zu Partner/in weitergespielt
- Ball wird beliebig durch den Kreis gespielt
- Ein/e Spieler/in schlägt den Ball in der Mitte hoch und ruft den/die nächste/n Spieler/in mit Namen oder einer Zahl auf

## **Spiel im Vorderfeld: Kurzer Aufschlag und Spiel am Netz**

Die einfachste Form den Ball ins Spiel zu bringen ist der kurze Rückhandaufschlag, da nur der Schlagarm zum Einsatz kommt. Der Ball wird vor den Schläger gebracht. Dieser wird mit einer weichen Dreh – Streckbewegung des Unterarms nach vor gegen den Ball bewegt.



Das Spiel am Netz wird über weiche Unterhandschläge entwickelt. Der Schläger wird vor dem Körper gehalten und zeigt in Richtung ankommender Ball. Er wird nun direkt zum Treffpunkt geführt. Fast alle Läufe im Netzbereich enden mit dem Ausfallschritt des rechten Beines (bei Rechtshändern).

## **Netzkönig**

Es wird nur am Vorderfeld gespielt. Erlaubt sind nur Unterhandschläge. Spieleröffnung ist mit einem kurzen Rückhandaufschlag.

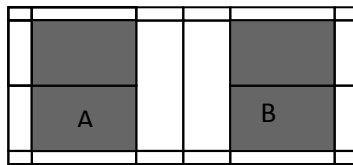
			B	
	A			

## Varianten:

- Das linke Bein (bei Rechtshändern) darf die Aufschlaglinie nicht übertreten.
- Doppelspiel im vorderen Feldbereich.
- Doppelspiel im vorderen Feldbereich: es muss abwechselnd geschlagen werden.
- Doppelspiel im vorderen Bereich: jedes Paar spielt nur mit einem Schläger, der weitergegeben werden muss.
- Mannschaftsspiel: Jede/r die/der einen Ball geschlagen hat muss sich hinter seiner/ihrer Mannschaft wieder anstellen.

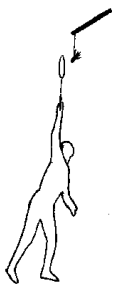
## Spiel im Mittelfeld

Durch kräftiges Zugreifen und stärkere Unterarmdrehungen können die Bälle schärfer gespielt werden. Die Bälle an der Seitenlinie werden wiederum mit einem Ausfallschritt erreicht. Vor allem mit flachen schnellen Bällen haben die Spieler/innen rasch Erfolg.



## Spiel aus dem Hinterfeld und hoher Aufschlag:

Der hohe Aufschlag soll hoch unter die Hallendecke geschlagen werden, sodass der Ball fast senkrecht an die Grundlinie fällt.



Die Vorhand – Überkopfschläge *Clear*, *Drop* und *Smash* sind die wichtigsten Schläge im Badminton. Voraussetzung für diese Schläge ist eine gute Wurfbewegung. Entscheidend sind außerdem der Stemmschritt, eine gute Vorspannung, der Schultereinsatz und die Unterarmdrehung. Bewährte Hilfsmittel zur Schulung der Überkopfschläge sind das Pendel (siehe Skizze) und der Basketballkorb.



**Clear – Spiel:** Die Spieler/innen spielen ausschließlich hohe Bälle in den Grundlinienbereich des Partners.

**Drop – Spiel:** Ein/Eine Spieler/in spielt Drops von seinem/ihrer Grundlinienbereich in den Netzbereich des /der Partners/Partnerin. Diese/r spielt mit Unterhandclears zurück.

**Smash – Spiel:** Ein/Eine Spieler/in spielt Smashes (schärfere Bälle) von seinem Grundlinienbereich in den Mittelbereich des/der Partners/Partnerin. Diese/r spielt eine hohe Abwehr zurück.

## Übungen:

- Wechseldrop (kurz-kurz-lang): Aufschlag – Drop – Stop – Unterhandclear – Drop – Stop usw.
- Wechselclear (lang – lang – kurz): Aufschlag – Clear – Drop – Unterhandclear – Clear – Drop usw.
- König & Arbeiter: Spieler/in 1 (König) steht fix an einem Punkt und verteilt die Bälle für Spieler/in 2 (Arbeiter) z.B.: abwechselnd hoch und kurz, unregelmäßig hoch und kurz.... Spieler/in 2 muss immer zu Spieler/in 1 zurückspielen.

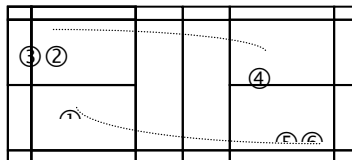
## **Spielvariationen und Übungen für alle Bereiche:**

### Halte das Feld frei (ohne Schläger):

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Auf jeder Spielfeldseite liegen ca. 20 – 30 Bälle. Beide Mannschaften müssen nun in einer bestimmten Zeit (1-2 min.) die Bälle auf ihrer Seite in das gegnerische Feld werfen. Wer am Schluss weniger Bälle im eigenen Feld liegen hat, hat gewonnen.

### Ringerl:

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich gegenüber im Spielfeld aufstellen. Jeder/Jede Spieler/in schlägt nun einen Clear (oder jeden anderen beliebigen Schlag) und stellt sich dann in seiner Gruppe (Kleines Ringerl) oder in der gegenüber spielenden Gruppe (Großes Ringerl) wieder an.



### Varianten:

- Jeder Schlag ist erlaubt
- Es werden je nach Größe der Gruppe 1 – 3 Schläger weggelegt
- Nach 5 (6,7,...) Fehlern ist man ausgeschieden

### Einzelspiel mit Austausch (3 oder mehr Spieler/innen)

Zwei Spieler/innen spielen ein Einzel (im halben oder ganzen Feld) nach Badmintonregeln aber nur bis 5 Punkte. Der/Die Verlierer/in scheidet aus und übergibt dem/der Austauschspieler/in die Punkte. Der/Die Sieger/in beginnt wieder bei 0. (z.B.: A verliert 5:3 und scheidet aus. C schlägt bei 3:0 gegen B auf).

### Doppelspiel mit Austausch – „Englisches Doppel“ (5 oder mehr Spieler/innen):

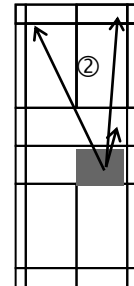
Vier Spieler/innen spielen Doppel, wobei jede/r nur für seine/ihre eigene Spielfeldhälfte verantwortlich ist. Jeder zählt die von ihm/ihr verursachten Fehler. Nach 5 (6,7,...) Fehler scheidet er/sie aus und ein/eine neue/r Spieler/in spielt stattdessen weiter. Aufschlag hat der/die Spieler/in, der/die den Fehler gemacht hat.

### 2 gegen 1:

Zwei Spieler/innen spielen gegen eine/n Spieler/in am ganzen oder halben Feld, wobei verschiedene Aufgaben gestellt werden können (z.B.: Angriff- bzw. Verteidigungsverhalten).

### 3 – Ecken – Spiel:

Spieler/in 1 verteilt die Bälle von einem Bereich des Feldes in drei vorher ausgemachte Ecken, während Spieler/in 2 immer zu Spieler/in 1 zurückspielen muss.



### Feldspiele:

Es dürfen immer nur gewisse Bereiche des Feldes angespielt werden. Z.B.: nur Vorderfeld und Mittelfeld, nur das Mittelfeld und Hinterfeld, nur das Vorderfeld und Hinterfeld, nur die Felder diagonal, ...

### Kaiserturnier:

Es wird auf jedem Feld ein Match gespielt. Auf der ganz linken Seite befindet sich das Kaiserfeld, auf der ganz rechten Seite das „Verliererfeld“. Nach einer vorher ausgemachten Zeit (z.B.: 3 min.) wird jedes Match beendet. Alle Sieger/innen gehen nun einen Platz Richtung Kaiserfeld, alle Verlierer/innen einen Platz Richtung Verliererfeld. Jede/r hat nun eine/n neue/n Partner/in und das Spiel geht von vorne los. Dieses Turnier kann beliebig lange gespielt werden (z.B.: 10 Runden). Am Schluss kann der/die Kaiser/in gekürt werden.

### Endlosturnier:

Dieses Turnier kann sehr gut mit vielen Spieler/innen gespielt werden. Mindestens ein/e Spieler/in (oder beliebig viele) muss sich als Austauschspieler/in an den Rand setzen. Alle anderen gehen auf die Felder und spielen entweder am ganzen oder am halben Feld ein Match bis 5 Punkte. Wenn ein Spiel beendet ist, muss der/die Verlierer/in mit einer/m Austauschspieler/in den Platz tauschen. Der/Die Austauschspieler/in übernimmt die von dem/der Verlierer/in erreichten Punkte. Der Sieger beginnt wieder bei 0.

Bei mehreren Austauschspieler/innen muss eine gewisse Reihenfolge beachtet werden (hinten anstellen).

### Literatur:

Freimüller, F. (1997). Badminton in der Schule. Skriptum zur Lehreraus- und fortbildung. PI Linz.

Freimüller, F. (1998). Badminton – ein ideales Sportspiel für die Schule. Zeitschrift: Aus der Praxis für die Praxis.

Busch, M. (2003). Badminton Schlagtechnikübungen. Smash Verlag.