



# SHUTTLE TIME

DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER **BWF**  
STUNDENBEISPIELE

# 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

## Kontinentalverbände

---

Badminton Africa [www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)

Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)

## Übersetzung in die deutsche Sprache

---

Heinz Kelzenberg



## More Information

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](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER *BWF***

STUNDENBEISPIELE – SCHLAGEN UND  
LAUFEN IM VORDERFELD  
DIE 10 EINSTEIGERSTUNDEN

© Badminton World Federation 2011.  
Erstauflage November 2011.

# Überblick

## 1. Einführung – Schlagen und Laufen im Vorderfeld (Die 10 Einsteigerstunden)

---

Bevor man sich die Stundenbeispiele anschaut und eigene Übungsstunden plant, sollte man die folgenden Informationen beachten:

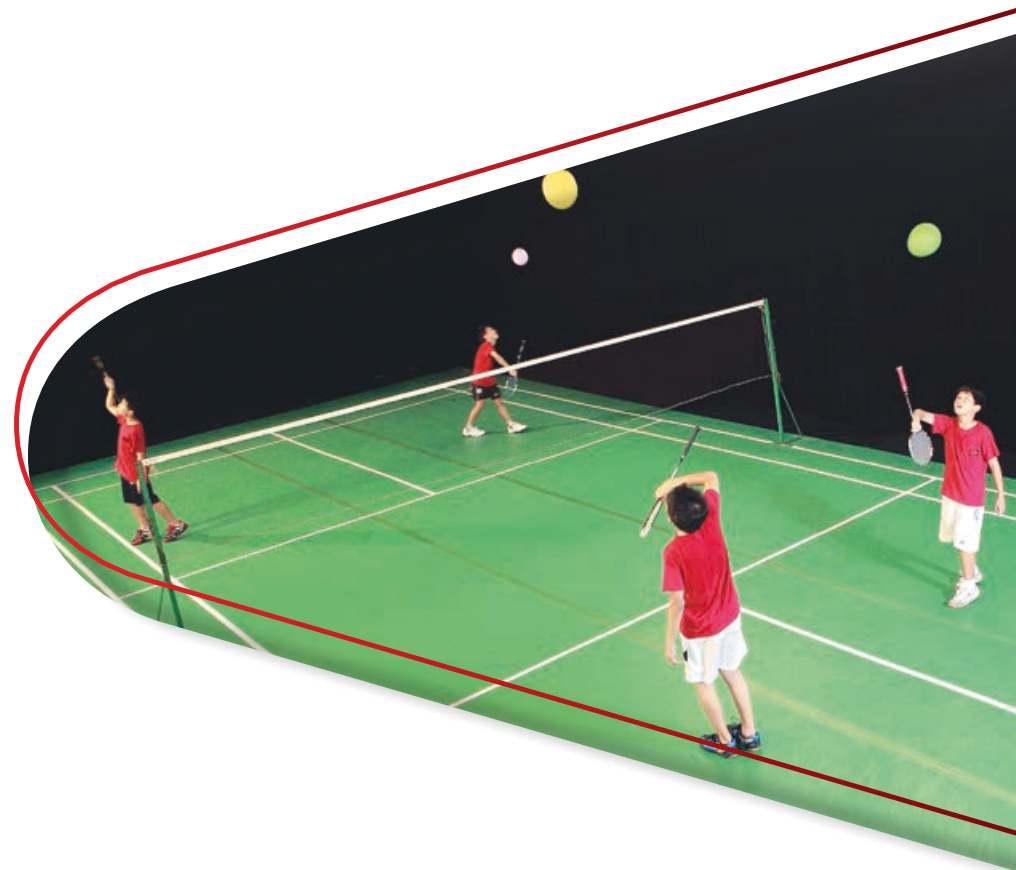
1. Lesen Sie Modul 5 im "Handbuch für Lehrpersonen" bevor Sie sich die Stundenbeispiele 1 bis 10 anschauen.
2. Für jeden Teil der Stundenbeispiele stehen zur Veranschaulichung Videoclips zur Verfügung, die den Lehrpersonen auch bei der Vorbereitung helfen sollen.
3. Für die Durchführung der 10 Einsteigerstunden ist nur ein geringer Umfang an Geräten und Ausrüstung notwendig.
4. Die Stunden sind so gestaltet, dass alle Kinder, unabhängig von ihrem Könnensstand, einen ersten Eindruck der Sportart Badminton bekommen und erste Erfolgserlebnisse haben.
5. In jeder Übungsstunde werden physische Übungen mit grundlegenden technischen Inhalten kombiniert – siehe auch Modul 4 im Handbuch für Lehrpersonen (Übungen zur Verbesserung der Physis).
6. Die wesentlichen technischen Inhalte in den Stundenbeispielen 1 bis 10 sind: Griffarten, Unterhandschläge, Aufschläge und Laufbewegungen im Vorderfeld.

# Stundenbeispiele

## 2. Die 10 Einsteigerstunden

In dieser Lernstufe gibt es 10 Stundenbeispiele. Dies sind:

- Stundenbeispiel 1: Griffarten
- Stundenbeispiel 2: Griffwechsel und Beinarbeit
- Stundenbeispiel 3: Netzdrop und Ausfallschritt
- Stundenbeispiel 4: Netzdrop und Laufweg
- Stundenbeispiel 5: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 7: Kurzer Rückhandaufschlag
- Stundenbeispiel 8: Rückhand-Lob
- Stundenbeispiel 9: Vorhand-Lob
- Stundenbeispiel 10: Übungen und Spielformen



# Stundenbeispiel 1

## Griffarten

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen ersten Eindruck von Badminton zu bekommen;</li> <li>• Den Daumengriff auf der Rückhand- und den V-Griff auf der Vorhandseite kennenzulernen;</li> <li>• Die Bedeutung der Reichweite im Badminton selbst zu erfahren.</li> </ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton kurz beschreiben;</li> <li>• Die beiden Griffarten zeigen;</li> <li>• Einen Ballon weit entfernt vom Körper treffen.</li> </ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballons – mindestens einen pro Schüler.</li> <li>• Schläger – einen für jeden zweiten Schüler (besser für jeden).</li> <li>• Federbälle – einen pro Kind.</li> <li>• Einen DVD Player wenn möglich.</li> </ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Draußen sollte man statt Ballons Federbälle / Bohnensäckchen benutzen oder Ballons mit weniger Luft nehmen. Netze werden in dieser Stunde nicht zwingend gebraucht.</li> </ul>

**Stundenbeispiel 1: Griffarten**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (10 min)	Die Schüler beobachten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Badmintonspiel live oder in einem Videoclip;</li> <li>• Die Disziplinen Einzel und Doppel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen die Sportart mit ihren Worten beschreiben. Dabei hilft die Lehrperson mit gezielten Fragen. Mögliche Antworten sind: Über ein Netz, volley, harte und weiche Schläge, Ändern der Richtung, Sprung, Schnelligkeit, Smash.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen, z. B. "Kannst Du die Sportart Badminton beschreiben?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ein Badmintonspiel live angeschaut wird, sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppe nicht zu nah am Spielfeld sitzt.</li> </ul>
↓	Geschlossene Fragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist Badminton ein schnelles Spiel?</li> <li>• Wie viele Doppeldisziplinen gibt es?</li> <li>• Wechseln die Spieler während eines Spiels den Federball aus?</li> <li>• Der Lehrer kann weitere Hauptmerkmale selbst beschreiben.</li> </ul>				
Ballons tippen (5 min)  ▶ L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder zweite Schüler erhält einen Ballon. Die Schüler laufen zu zweit und tippen sich den Ballon mit den Händen zu, ohne dass er den Boden berührt.</li> <li>• Steigerung – jedes Kind hat einen Partner und bewegt sich im Raum. Der Ballon darf nur noch mit der Schlägerhand hin und her getippt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ballons sollten vor der Stunde aufgeblasen werden.</li> <li>• Der Abstand zwischen den Partnern sollte de Könnensstand angepasst werden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn möglich, beim Ändern der Richtung Nachstellschritte ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Paare sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> <li>• Die Übung beginnt, wenn die Lehrperson das Startkommando gibt.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Gehtempo beginnen.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 1: Griffarten**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ballons tippen – Staffelspiel (10 min)  ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder bilden Teams aus bis zu 6 Schülern und stellen sich an einem Ende der Halle auf. Jedes Team hat einen Ballon. Jeder Schüler muss eine Strecke hin und zurücklaufen und dabei den Ballon mit der Hand tippen, ohne dass er den Boden berührt, bevor der Ballon an den nächsten Spieler seiner Mannschaft weitergibt.</li> <li>Steigerung – der Ballon wird mit dem Schläger getippt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler müssen das richtige Gefühl für das Tempo entwickeln, in dem sie den Ballon gut kontrollieren können und ihn nicht einfach nur hart schlagen.</li> <li>Die Laufstrecke kann variieren, 20 Meter scheinen jedoch angemessen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die Schüler diese Staffel gut beherrschen, kann der Ballon auch mit einem Schläger pro Mannschaft getippt werden.</li> </ul>	
			↓		
Ballon hochhalten mit Daumengriff (10 min)  ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson demonstriert den Daumengriff.</li> <li>Jedes Kind bekommt einen Ballon und einen Schläger und soll den Ballon hochhalten, indem der Schläger so gehalten wird, dass die Rückseite der Hand nach oben zeigt und die Bewegung führt. Der Ballon soll entfernt vom Körper getroffen werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daumengriff besonders heraus stellen.</li> <li>Die Rückseite der Hand führt die Bewegung und bewegt sich nach, der Treffpunkt ist entfernt vom Körper.</li> <li>Netze werden nicht benötigt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mut zu kreativen Zusatzbewegungen, z. B. auf einem Bein, kniend, auf einem Knie, sitzend, liegend usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe soll sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit ganz kurzem Griff ausführen (am „T“ Stück des Schlägers greifen).</li> </ul>	
Ballon hochhalten mit V-Griff (10 min)  ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson demonstriert den V-Griff.</li> <li>Jedes Kind soll mit einem Schläger und einem Ballon den Ball in der Luft hochhalten und dabei den Schläger im V-Griff fassen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finger liegen locker am Schläger.</li> <li>Der Treffpunkt ist entfernt vom Körper.</li> <li>Achte darauf, dass die Lücke zwischen Daumen und Zeigefinger am Griff wie ein „V“ aussieht.</li> <li>Netze werden nicht benötigt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe soll sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>	



**Stundenbeispiel 1: Griffarten**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ballon hochhalten mit Griffwechsel (10 min)  ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson demonstriert den Wechsel zwischen den beiden Griffarten.</li> <li>Jedes Kind soll mit einem Schläger und einem Ballon den Ball in der Luft hochhalten und dabei dreimal hintereinander mit der Rückhand und dreimal mit der Vorhand schlagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wechsel vom Rhythmus 3:3 zu 2:2 und schließlich zu abwechselndem Schlagen mit Daumen- und V-Griff.</li> <li>Die Hand bewegt sich aktiv zum Ball.</li> <li>Netze werden nicht benötigt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die Schlagaussführung gut ist, kann zu einem Wettspiel gewechselt werden, bei dem die erfolgreichen Griffwechsel gezählt werden. Eine weitere Steigerungsmöglichkeit ist es, abwechselnd zu schlagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus Sicherheitsgründen sollen Ballons verwendet werden, alternativ Softbälle.</li> </ul>
Ende der Stunde (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler machen es sich auf dem Boden sitzend bequem und diskutieren über die Stunde.</li> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte der Stunde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badminton ist ein „Volleyspiel“ über ein Netz mit harten und weichen Schlägen, Richtungswechseln, Sprüngen und vielen schnellen Bewegungen.</li> <li>Erneutes Demonstrieren von V-Griff und Daumengriff.</li> <li>Beim Schlagen ist der Ellbogen entfernt vom Körper und der Schläger wird aktiv zum Ball bewegt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson fragt Schüler, welche Ziele sie in der Stunde erreicht haben.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und zeigt erneut die wesentlichen Inhalte der Stunde.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 2

# Griffwechsel und Beinarbeit

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nachstellschritte als wichtige Grundbewegung einzuführen;</li><li>• Griffwechsel und Schlägerhandling zu verbessern.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nachstellschritte über eine kurze Distanz vormachen können;</li><li>• Griffwechsel anwenden können, jedoch nur in regelmäßigen Wechseln.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bohnensäckchen</li><li>• Federbälle</li><li>• Schläger</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>

**Stundenbeispiel 2: Griffwechsel und Beinarbeit**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt und zeigt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachstellschritte – „ein Fuß jagt den anderen, holt ihn aber nie ganz ein“;</li> <li>• Dass die Füße bei Nachstellschritten nicht parallel sein müssen;</li> <li>• Wie Nachstellschritte bei geraden und diagonalen Laufbewegungen vorwärts und rückwärts aussehen.</li> </ul>	Oberkörper aufrecht halten, Knie leicht gebeugt, Kopf oben und in ruhiger Position halten.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonale Nachstellschritte ausführen (vorwärts und rückwärts) und dabei das Tempo verändern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen den Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Gehtempo beginnen und nach und nach gerade Nachstellschritte ausführen.</li> </ul>	
Spiegellaufen (10 min)  ▶ L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler bilden Paare und stehen sich gegenüber. Ein Schüler ist der „Anführer“, der andere der „Mitläufer“. Beide bewegen sich seitlich mit Nachstellschritten. Der „Mitläufer“ muss versuchen, den Bewegungen des „Anführers“ zu folgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur über kurze Distanzen durchführen und „Überholen“ der Füße verhindern.</li> <li>• Die Aufgaben sollen oft gewechselt werden (alle 30-40 Sek.).</li> <li>• Oberkörper aufrecht halten, Knie leicht gebeugt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachstellschritte dürfen seitlich und diagonal (vorwärts und rückwärts) ausgeführt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe soll sich gut in der Halle verteilen.</li> <li>• Partner mit gleichem Könnensstand sollen zusammen trainieren.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur gerade Nachstellschritte ausführen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 2: Griffwechsel und Beinarbeit**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Spiegellaufen mit Zuwurf (10 min)  ▶ L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bilden Paare und stehen sich gegenüber. Ein Schüler hat ein Bohnensäckchen oder einen Federball in der Hand und ist der „Anführer“. Er wirft diesen Gegenstand zum „Mitläufer“. Dieser folgt ihm und muss den Gegenstand sofort zurückwerfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Rollen werden nach einem Signal der Lehrperson getauscht.</li> <li>Der Abstand zwischen den beiden Schülern beträgt ca. 3 Meter.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur mit dem „Schlägerarm“ werfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> <li>Partner mit gleichem Könnensstand sollen zusammen trainieren.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es darf mit beiden Händen geworfen werden.</li> </ul>	Griffwechsel ohne Ball (5 min)  ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler werden an die beiden Griffarten erinnert. Die Griffwechsel werden verdeutlicht, indem der Griff in der Hand mit dem Daumen gedreht wird.</li> <li>Alle Schüler sollen ohne Ball die Griffwechsel üben. Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor, indem ein Signal wie z. B. das „Ticktack“ einer Uhr vorgibt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Griffwechsel erfolgen durch Drehen des Griiffs mit dem Daumen, ohne dass die ganze Hand gedreht wird.</li> <li>Der Ellbogen ist vor dem Körper.</li> <li>Lockerer Griff, Finger packen erst im Moment des Schlages zu.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erhöht den Schwierigkeitsgrad, indem er einen schnelleren Rhythmus vorgibt.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abwechselnd umgreifen und dabei weitere Korrekturhinweise erhalten.</li> </ul>						

**Lesson 2: Grip Changes and Footwork**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Griffwechsel mit Ball (10 min)  ▶ L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen paarweise zusammen und üben Griffwechsel, indem einer Bälle so zuwirft, dass der andere abwechselnd auf der Vorhand- und Rückhandseite schlagen kann.</li> <li>Wechsel nach 12 Bällen.</li> <li>Üben ohne Netz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bälle werden von unten mit dem „Schlägerarm“ geworfen.</li> <li>Abwechselnd auf Vorhand und Rückhand werfen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mache beim Schlag mit dem „Schlägerbein“ einen Schritt nach vorne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen, sodass der gesamte Raum genutzt wird.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achte vor allem auf den richtigen Griff und lockere Finger.</li> </ul>	
Griffwechsel und in Ziele treffen (15 min)  ▶ L2 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diese Übung ist eine Steigerung.</li> <li>Die Schüler gehen paarweise zusammen und üben Griffwechsel, indem einer Bälle zuwirft und der andere versucht, in Ziele zu schlagen (ohne / über das Netz).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nimm Gymnastikreifen als Ziele oder male Ziele an die Wand.</li> <li>Denke an regelmäßige Wechsel der Aufgaben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mache ein Wettspiel daraus, indem jeder Treffer einen Punkt zählt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achte darauf, dass nach jedem Durchgang die Federbälle eingesammelt werden.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zuwurf in langsamer Geschwindigkeit.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte dieser Stunde, während sich die Schüler dehnen.</li> </ul>	Die Lehrperson zeigt erneut den richtigen Griffwechsel und die Bewegungen auf dem Feld.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu erfahren, was gelernt wurde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeige einige grundlegende Dehnübungen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt – Schüler hören zu.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 3

# Netzdrops und Ausfallschritt

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist die Einführung von:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Netzdrops und Ausfallschritt;</li><li>• Technische Ausführung des Ausfallschritts und Gleichgewicht.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einen Ausfallschritt mit gutem Raumgewinn vormachen, bei dem der vordere Fuß in Richtung des Balltreffpunktes zeigt;</li><li>• Netzdrops im Schlagfluss mit richtiger Griffhaltung und kleiner Schiebebewegung.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt Netze, oder alternativ eine Schnur.</li></ul>

### Stundenbeispiel 3: Netzdrops und Ausfallschritt

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt und zeigt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritt – großer Schritt vorwärts mit dem „Schlägerfuß“.</li> <li>• Rückhand- und Vorhand-Netzdrops.</li> <li>• Rückhand- und Vorhand-Netzdrops mit Ausfallschritt.</li> <li>• Oberkörper aufrecht halten mit ausgestrecktem „Schlägerarm“.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie anheben, bevor man den Fuß nach vorne „kickt“.</li> <li>• Die Ferse berührt als erster Teil des Fußes den Boden.</li> <li>• Lockere Griffhaltung beim Schlag besonders herausstellen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage die Schüler, was ein Ausfallschritt ist und lasse sie vormachen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert.</li> </ul>	
Balance und werfen (10 min) <b>▶ L3 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler gehen paarweise zusammen und stehen sich auf einem Bein gegenüber. Sie werfen und fangen gegenseitig einen Federball und versuchen, ihr Gleichgewicht nicht zu verlieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung auch auf dem anderen Bein durchführen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball leicht nach rechts oder links werfen oder mit zwei Federbällen zeitgleich werfen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm einen Ballon oder einen Softball. Bein häufiger wechseln.</li> </ul>	
Federbälle auf dem Kopf balancieren (5 min) <b>▶ L3 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler balancieren einen umgedrehten Federball auf ihrem Kopf und gehen mit großen Ausfallschritten voran (auf Übungshinweise achten!). Die Schritte können nur mit dem Schlägerbein oder abwechselnd ausgeführt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie anheben, bevor man den Fuß nach vorne „kickt“.</li> <li>• Die Ferse berührt als erster Teil des Fußes den Boden.</li> <li>• Oberkörper aufrecht halten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschrittlänge vergrößern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achte darauf, dass die Federbälle regelmäßig eingesammelt werden.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball im Gehtempo balancieren.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 3: Netzdrop und Ausfallschritt**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ausfallschritt ohne Ball (5 min)  ▶ <b>L3 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stehen in einer Reihe, machen (mit Schläger) einen Schritt mit dem Schlägerbein nach vorne und simulieren einen Netzdrop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die gesamte Gruppe führt die Bewegung gleichzeitig auf ein Signal der Lehrperson aus.</li> <li>Ein geläufiger Fehler ist das Drehen des vorderen Fußes.</li> <li>Es ist sinnvoll, einen Spiegel zur Eigenbeobachtung und Fehlerkorrektur zu benutzen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mache Nachstellschritte und den Ausfallschritt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler haben ausreichenden Abstand zueinander und bilden zwei oder drei Reihen mit Blickkontakt zur Lehrperson.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mach einen Schritt und dann den Ausfallschritt.</li> </ul>	
Netzdrop Rückhand und Vorhand und Ausfallschritt (20 min)  ▶ <b>L3 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen paarweise zusammen. Ein Kind wirft einen Federball nach oben und über das Netz. Der Partner übt den Rückhand-Netzdrop.</li> <li>Als Steigerung wird die Schlagbewegung gleichzeitig mit dem Ausfallschritt ausgeführt.</li> <li>Bei der Schlagbewegung wird der Ball nur leicht über das Netz „geschoben“.</li> <li>Übung auf der Vorhandseite wiederholen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollen jeweils nach 12 Federbällen tauschen.</li> <li>Schläger vor dem Körper halten.</li> <li>Ball möglichst oben an der Netzkante schlagen.</li> <li>Immer wieder Griffhaltung kontrollieren.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Ziele üben und zur Motivationssteigerung als Wettspiel durchführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn man mehrere Bälle wirft („Multi-Feeding“), muss man darauf achten, dass die Bälle regelmäßig eingesammelt werden.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für jüngere Kinder kann man das Netz niedriger spannen oder ganz ohne Netz üben, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren.</li> </ul>	



### Stundenbeispiel 3: Netzdrops und Ausfallschritt

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ballwechsel am Netz spielen (10 min)  ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Schüler üben Netzdrops, indem sie Ballwechsel im Vorderfeld spielen.</li> <li>• Sie spielen ausschließlich Netzdrops unterhalb der Netzkante.</li> <li>• Die Ballwechsel beginnen, indem der Ball „eingeworfen“ wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockere Griffhaltung.</li> <li>• Immer wieder richtige Griffhaltung kontrollieren.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann in einem etwas größeren Feld gespielt werden, um auch Ausfallschritte machen zu können. Zur Motivation als Wettspiel durchführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte auf den Feldern beachten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird im Vorderfeld gespielt, sodass man sich besser auf die Schlagtechnik konzentrieren kann. Wenn nötig, über niedriges Netz spielen.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden und dehnen sich.</li> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus den Stunden 2 und 3.</li> <li>• Die Lehrperson zeigt erneut die Technik des Rückhand-Netzdrops und die Bedeutung des Ausfallschritts, der diese Schlagtechnik begleitet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regel für korrekte Bewegungen: Armbewegung vor Beinbewegung.</li> <li>• Ball weit entfernt vor dem Körper treffen.</li> <li>• Auf korrekten, lockeren Griff achten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um zu erfahren, was gelernt wurde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen hinweisen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson fasst die wichtigsten Punkte der Stunde noch einmal zusammen.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 4

# Netzdrops und Laufweg

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Ziel dieser Stunde ist:</li><li>• Einführung des Laufwegs ans Netz;</li><li>• Netzdrops weiter zu verbessern.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Netzdrops schlagsicher (7 von 10) und mit korrekter Griffhaltung und Technik über das Netz spielen;</li><li>• Den Laufweg ans Netz bis zum Ausfallschritt erklären und zeigen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt Netze, oder alternativ eine Schnur.</li></ul>

**Stundenbeispiel 4: Netzdrops und Laufweg**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Startbewegung ist wichtig, um sich schnell zum Ball zu bewegen.</li> <li>• Üben aller Teile der Technik: Vorhand- und Rückhand-Netzdrops mit einer Schiebebewegung nach Start und Ausfallschritt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Startbewegung: Schnelle Bewegung, bei der beide Füße parallel auseinander in die jeweilige Laufrichtung gebracht werden.</li> <li>• Tiefer Körperschwerpunkt, um schnell starten und die Richtung ändern zu können.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage die Schüler, wie man schnell startet und die Richtung ändert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und Kindern achten.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert noch einmal.</li> </ul>	Balancieren auf einem Bein (10 min)  ▶ L4 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler stehen auf einem Bein und hüpfen vorwärts, seitwärts und rückwärts, dann wieder seitwärts und vorwärts, um Sprünge auf einem Bein zu üben.</li> <li>• Als Steigerung wird nun spielerisch jeder Richtung ein Name gegeben (Nord, Süd, Ost und West). Die Lehrperson gibt ein Kommando und die Schüler hüpfen in eine dieser Richtungen, halten ihr Gleichgewicht, und hüpfen zurück.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler konzentrieren sich auf das Halten des Gleichgewichtes.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge etwas größer ausführen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge kleiner ausführen und das Bein häufiger wechseln.</li> </ul>						

**Stundenbeispiel 4: Netzdrops und Laufweg**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Footwork und Sprint auf Kommando (10 min)  <b>▶ L4 – V2</b>	Schneller Start: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man bildet Gruppen und hat keinen Blickkontakt zum Spielleiter.</li> <li>• Die Schüler machen „Tippelschritte“ auf der Stelle. Auf ein Signal des Spielleiters (Rufen, Klatschen, Stampfen oder Pfeifen) starten die Schüler und laufen so schnell wie möglich in eine vorher festgelegte Richtung (z. B. vordere Vorhandecke).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen den Spielleiter nicht sehen können und sich auf das Hören des Signals konzentrieren.</li> <li>• Starten mit gebeugten Beinen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wähle zwischen zwei unterschiedlichen Signalen, die jeweils eine andere Richtung bedeuten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
Nachstellschritte ins Vorderfeld (20 min)  <b>▶ L4 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich in langen Reihen gegenüber auf (Entfernung ca. 3 Meter).</li> <li>• Ein Schüler wirft einen Federball, der andere übt Vorhand- und Rückhand-Netzdrops.</li> <li>• Wechsel der Aufgaben immer nach 12 Bällen.</li> <li>• Beginn auf der Rückhandseite, dann Üben auf der Vorhandseite und schließlich abwechselndes Üben.</li> </ul>	Diese Übung erfordert kein Netz und wird wie folgt gesteigert: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Netzdrops aus dem Stand.</li> <li>• Netzdrops mit Ausfallschritt.</li> <li>• Netzdrops mit Nachstellschritten und Ausfallschritt.</li> <li>• Netzdrops mit Startbewegung, Nachstellschritten und Ausfallschritt</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über das Netz in einen Zielbereich auf dem Boden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Netz und Spielfeldlinien, Konzentration auf der richtigen Technik.</li> </ul>	

### Stundenbeispiel 4: Netzdrops und Laufweg

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ballwechsel am Netz spielen (10 min)  ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Schüler spielen jeweils ein Wettspiel mit Ballwechseln im Vorderfeld.</li> <li>• Sie spielen ausschließlich Netzdrops unterhalb der Netzkante.</li> <li>• Den Ballwechsel beginnen, indem der Ball „eingeworfen“ wird-</li> <li>• Punkte zählen, um die Gewinner zu ermitteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockerer Griff.</li> <li>• Beginne zwischen vorderer Aufschlaglinie und Netz und erhöhe den Schwierigkeitsgrad nach und nach durch Vergrößern des Spielfeldes.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler dürfen das Spielfeld vergrößern und sollen die gesamte Bewegung (Start, Nachstellschritte, Ausfallschritt) ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte auf den Feldern beachten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die korrekte Ausführung konzentrieren, und nicht als Wettspiel ausführen.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse die wichtigsten Punkte der Stunde zusammen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um zu erfahren, was gelernt wurde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen hinweisen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson fasst die wichtigsten Punkte der Stunde noch einmal zusammen.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 5




# Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Inhalte der letzten Stunden zu festigen;</li><li>• Wiederholen der Griffwechsel und der Position des Ellbogens vor dem Körper.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufwege mit Nachstellschritten vorwärts und rückwärts demonstrieren können;</li><li>• Griffwechsel und den Unterschied zwischen harten und weichen Schlägen demonstrieren können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bohnensäckchen (falls vorhanden)</li><li>• Federbälle</li><li>• Schläger</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Je nach Könnensstand der Schüler sollte man Netze (oder alternativ eine Schnur) benutzen.</li></ul>

### Stundenbeispiel 5: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>Griffwechsel zwischen Daumen- und V-Griff in bestimmten Situationen.</li> <li>Die wesentlichen Merkmale des Badmintonspiels: Laufen und schlagen; starten und stoppen; hart und weich schlagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Ellbogen ist vom Körper entfernt und die Schlägerhand wird aktiv zum Ball bewegt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler sollen alles, was sie bisher gelernt haben, vor der Gruppe demonstrieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson demonstriert noch einmal, Schüler schauen zu.</li> </ul>	
Fangspiel mit Strafrunden (10 min)  ▶ L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ein Schüler aus der Gruppe ist der Fänger und muss versuchen, alle anderen Kinder zu berühren und dadurch zu fangen. Jeder, der gefangen wird, muss zwei Runden um das komplette Spielfeld laufen, bevor er wieder mitspielen darf. Das Spiel ist beendet, wenn der Fänger es geschafft hat, dass alle anderen Kinder um das Spielfeld laufen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Fänger sollte oft gewechselt werden.</li> <li>Man kann den Kindern, die gefangen werden, auch andere Zusatzaufgaben geben, wie 10 Ausfallschritte, Sit-ups oder Dehnübungen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine Steigerung besteht darin, wenn man mehr als einen Fänger benennt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Gruppe sehr groß, teilt man sie in zwei Gruppen und nutzt den gesamten zur Verfügung stehenden Raum, damit die Kinder sich gut verteilen können.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn man das Spieltempo nicht erhöhen will, belässt man es bei einem Fänger.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 5: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Erste Übung zur Beinarbeit (10 min)   <b>L5 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bilden Paare und stehen sich gegenüber. Ein Schüler hat ein Bohnensäckchen oder einen Federball in der Hand und ist der „Anführer“. Er wirft diesen Gegenstand zum „Mitläufer“. Dieser folgt ihm und muss den Gegenstand sofort zurückwerfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Rollen werden nach einem Signal der Lehrperson getauscht.</li> <li>Der Abstand zwischen den beiden Schülern beträgt ca. 3 Meter.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur mit dem „Schlägerarm“ werfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> <li>Partner mit gleichem Könnensstand sollen zusammen trainieren.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es darf mit beiden Händen geworfen werden.</li> </ul>	Zuwurfübung: Schlag und Lauf Vorhand vorne (10 min)   <b>L5 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stellen sich in Gruppen (5-7 Kinder) hintereinander auf. Ein Zuwerfer wirft einen Ball kurz auf die Vorhandseite. Der erste Schüler läuft mit Nachstellschritten zum Ball und schlägt ihn im V-Griff. Nach dem Schlag stellt der Schüler sich wieder hinten an.</li> <li>Der nächste Schüler tritt vor und führt die Übung aus usw.</li> <li>Variante: Die Schüler bekommen einen Punkt, wenn sie den Ball in ein Ziel treffen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diese Übung erfordert kein Netz und kein Spielfeld.</li> <li>Der Zuwerfer muss den Schülern ausreichend Zeit zur Ausführung geben.</li> <li>Man kann einzeln oder als Gruppe Punkte zählen.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung auf dem Spielfeld über das Netz ausführen lassen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegung vereinfachen (ohne Nachstellschritte).</li> </ul>	Zuwurfübung: Schlag und Lauf Rückhand vorne (10 min)   <b>L5 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Übung wird auf der anderen Seite des Netzes (Rückhand) durchgeführt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>	
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>						



### Stundenbeispiel 5: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Zuwurfübung: Schlag und Lauf beide Seiten (10 min)  ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stellen sich in Gruppen (5-7 Kinder) hintereinander auf. Ein Zuwerfer wirft einen Ball wahlweise kurz auf die Vorhand-oder Rückhandseite.</li> <li>Der erste Schüler läuft mit Nachstellschritten zum Ball und schlägt ihn mit korrekter Griffhaltung.</li> <li>Nach dem Schlag stellt der Schüler sich wieder hinten an.</li> <li>Die Schüler bekommen einen Punkt, wenn sie den Ball mit korrekter Griffhaltung in ein Ziel treffen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diese Übung erfordert kein Netz und kein Spielfeld.</li> <li>Der Zuwerfer muss den Schülern ausreichend Zeit zur Ausführung geben.</li> <li>Man kann einzeln oder als Gruppe Punkte zählen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zuwurf verschleiern oder getäuscht zuwerfen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegung vereinfachen (ohne Nachstellschritte).</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaue noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu erfahren, was gelernt wurde.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson beschreibt oder demonstriert die wichtigsten Punkte der Stunde noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 6



# Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einige Spielformen vorzustellen, die allesamt den Schwerpunkt Spiel im Vorderfeld haben;</li><li>• Wesentliche Korrekturen zu wiederholen, die für das Spiel im Vorderfeld relevant sind.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einige Spielformen im Vorderfeld organisieren und spielen können;</li><li>• Die wesentlichen Merkmale beim Spiel im Vorderfeld beschreiben können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Netze (oder alternativ eine Schnur) sind für diese Stunde notwendig.</li></ul>

### Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten bisher gelernten technischen Elemente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Griffarten.</li> <li>• Armbewegung kommt vor Beinbewegung.</li> <li>• Vor der Bewegung zu Ball wird eine Startbewegung ausgeführt.</li> <li>• Die Laufbewegung besteht aus Start, Nachstellschritt und Ausfallschritt.</li> <li>• Der Arm wird gestreckt und der Ball entfernt vom Körper getroffen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die wichtigsten Punkte können in den Einführungen zu den bisherigen Stunden nachgelesen werden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen die einzelnen Techniken erklären.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer erklärt und demonstriert falls notwendig.</li> </ul>	


**Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stopp-Laufen (10 min)   <b>L6 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bewegen sich frei in der Halle, bis die Lehrperson „Stopp“ ruft. Die Kinder müssen sofort stehen bleiben, je nachdem auf einem oder auf beiden Füßen.</li> <li>Die Schüler müssen dann 5 Sekunden ruhig stehen bleiben, bevor die Lehrperson mit dem Kommando „Go“ das Spiel wieder freigibt und die Kinder wieder frei laufen.</li> <li>Zur Steigerung können die Kinder mit sehr großen Schritten laufen und beim Kommando in einer Ausfallschrittposition stehen bleiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegen Ende der Übung sollte man dynamische Dehnübungen durchführen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterschiedliche Signale verwenden (Klatschen, Pfeifen etc.), die unterschiedliche „Stoppositionen“ bedeuten. Dies trainiert die Rumpfkraft und das Gleichgewicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
Netzkönig (2 Spieler) (10 min)   <b>L6 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiel am Netz ohne Feldbegrenzung.</li> <li>Man zählt einen Punkt, wenn der andere Spieler ins Netz schlägt. Ein Netzroller zählt drei Punkte. Wer zuerst 12 Punkte erreicht, ist der Gewinner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Immer wieder an die korrekte Griffhaltung erinnern.</li> <li>Auf frühe Treffpunkte achten.</li> <li>Immer mit Start und Nachstellschritten sowie im Ausfallschritt zum Ball und wieder zurück, Schläger angehoben.</li> <li>In sehr großen Gruppen auf Zeit spielen, um lange Wartezeiten zu vermeiden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spieler dürfen das Spielfeld etwas vergrößern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufpassen, dass die Spieler der Nachbarfelder nicht stören.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Spielfeld nicht vergrößern, aber besonders auf die korrekte Schlagtechnik achten.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Tischtennis-Doppel am Netz (15 min)  ▶ L6 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieler 1 und 2 spielen gegen Spieler 3 und 4.</li> <li>• Das Spielfeld bildet der Raum zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie.</li> <li>• Zu Beginn des Spiels müssen alle Spieler außerhalb dieses Spielfeldes stehen. Spieler 1 beginnt mit einem kurzen Aufschlag oder einem Zuwurf. Ab jetzt müssen die Spieler beider Teams abwechselnd schlagen.</li> <li>• Steigerung: Nach jedem Schlag muss der Spieler zur Grundlinie zurücklaufen und eine Linie mit dem Schläger berühren.</li> <li>• Es wird nach dem üblichen Zählsystem gespielt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßig Partner und Gegner wechseln.</li> <li>• Varianten: Statt die hintere Linie zu berühren, führt man einen Umsprung der eine andere Bewegung aus.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noch mehr Zusatzregeln einführen, z. B. Extrapunkte, wenn der Ball in einem bestimmten Sektor den Boden berührt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufpassen, dass die Spieler der Nachbarfelder nicht stören.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit größeren Teams beginnen (3 statt 2 Kinder), um das Spiel langsamer zu machen. Auch die zusätzliche Laufbewegung kann verkürzt werden.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Rundlauf am Netz (15 min)   <b>L6 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Teams spielen gegeneinander und stehen jeweils hintereinander. Das Spielfeld bildet der Raum zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie.</li> <li>• Spieler 1 von Team A beginnt mit einem kurzen Aufschlag oder einem Zuwurf, woraufhin Spieler 1 von Team B zurückschlägt. Diesen Ball schlägt Spieler 2 von Team A zurück, usw. Jeder Spieler, der einen Fehler macht, bekommt einen Punkt abgezogen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf das Signal der Lehrperson regelmäßig Mannschaften wechseln.</li> <li>• Alternativ können dann die Spieler ihre Punkte mit in die andere Mannschaft nehmen.</li> <li>• Viele Variationen sind möglich: Es kann eine Punktwertung für jeden Einzelnen erfolgen oder eine Teamwertung.</li> <li>• Diese Spielform eignet sich als Belohnung nach einem anstrengenden Training.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem man die Teams verkleinert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bälle müssen regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teams nach Könnensstand einteilen, um möglichst allen die Chance auf Erfolgserlebnisse zu geben.</li> </ul>	Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schau noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt erneut die wesentlichen Merkmale beim Spiel am Netz.</li> </ul>						

## Stundenbeispiel 7

# Kurzer Rückhandaufschlag

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den kurzen Rückhandaufschlag einzuführen;</li><li>• Nach dem Aufschlag einen Ballwechsel am Netz zu spielen.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einen kurzen Rückhandaufschlag vormachen zu können;</li><li>• Im Anschluss einen Ballwechsel am Netz zu spielen.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze</li><li>• Kisten als Ziele (man kann auch Ziele auf den Boden malen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>

**Stundenbeispiel 7: Kurzer Rückhandaufschlag**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Die Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daumengriff</li> <li>• Kurzer Rückhandaufschlag</li> <li>• Bereitschaftsstellung</li> <li>• Ballwechsel im Vorderfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daumengriff.</li> <li>• Ball aus der Hand schlagen, nicht fallen lassen.</li> <li>• Ball unterhalb des untersten Rippenbogens treffen.</li> <li>• Als Variante den Rückhandaufschlag als Swip (schnell, lang) spielen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch gezielte Fragen erarbeiten lassen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert.</li> </ul>	
Staffelspiele mit Schläger und Ball (10 min)  ▶ L7 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson bildet zwei oder mehrere Mannschaften.</li> <li>• Es wird eine Staffel durchgeführt, bei der die Kinder Aufgaben gestellt bekommen, die motivierend sind aber nicht zu schwierig. Zum Beispiel: Ball in der Luft halten mit Vorhand- oder Rückhandschlägen oder abwechselnd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson entwickelt je nach Könnensstand der Schüler weitere Aufgaben, die nach und nach schwieriger werden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen mit Nachstellschritten oder Hinzunahme kleiner Hindernisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ausreichenden Abstand zwischen den Gruppen achten.</li> <li>• Man kann mehrere Gruppen auch abwechselnd laufen lassen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Federball auf Bespannung des Schlägers balancieren, entweder auf der Vorhand- oder Rückhandseite. Geschwindigkeit langsam erhöhen.</li> </ul>	



### Stundenbeispiel 7: Kurzer Rückhandaufschlag

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)	Organisation / Sicherheitsaspekte
Ball hochhalten mit Daumengriff (10 min)  ▶ L7 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jedes Kind versucht, mit einem Schläger einen Federball hochzuhalten. Griffhaltung ist der Daumengriff und die Rückseite der Hand führt die Bewegung. Zunächst mit ganz kurzem Griff ausführen: Schläger wird am „T-Stück“ mit Daumen und Zeigefinger am Rahmen gefasst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daumengriff.</li> <li>Rückseite der Hand führt die Bewegung.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Mut zu kreativen Zusatzbewegungen, z. B. auf einem Bein, kniend, auf einem Knie, sitzend, liegend usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> <li>Die Bälle müssen regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit ganz kurzem Griff ausführen (am „T“ Stück des Schlägers greifen).</li> </ul>	
Kurzer Rückhandaufschlag (10 min)  ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson zeigt die Technik des kurzen Rückhandaufschlages und versucht, den Ball von der eigenen vorderen Aufschlaglinie zur gegenüberliegenden in ein Ziel zu schlagen.</li> <li>Nach jedem Versuch läuft er, holt den Ball und macht den nächsten Versuch. Treffer werden gezählt.</li> <li>Schüler sollen ausprobieren, das Ziel in unterschiedlichen Entfernungen zu treffen.</li> <li>Anzahl der Treffer nach ein paar Minuten kontrollieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball aus der Hand schlagen, nicht fallen lassen.</li> <li>Ball unterhalb des untersten Rippenbogens treffen.</li> <li>Daumengriff, Nachstellschritte und Ausfallschritt.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielbereich verkleinern, z. B. Kiste oder Karton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielbereich vergrößern, z. B. Turnmatte.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 7: Kurzer Rückhandaufschlag**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Kurzer Rückhandaufschlag – Team-Wettbewerb (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen einen Aufschlagwettbewerb in ein Ziel, z. B. in eine Kiste. An der Startlinie haben sie sehr viele Federbälle in einem Gymnastikreifen liegen (mindestens 10 pro Kind).</li> <li>Nachdem alle Bälle geschlagen wurden, zählt man die Treffer.</li> <li>Das Team, welches am schnellsten fertig war, bekommt einen Extrapunkt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball aus der Hand schlagen, nicht fallen lassen.</li> <li>Ball unterhalb des untersten Rippenbogens treffen.</li> <li>Zeit lassen, um das Ziel anzuvisieren.</li> <li>Schneller Wechsel innerhalb des Teams nach jedem Schlag.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit besseren Spielern kann man die unterschiedlichen Zielbereiche im gegnerischen Annahmefeld ansprechen: rechts vom Körper, auf den Körper, links vom Körper, über den Annehmenden (Swip-Aufschlag).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder ganz weglassen.</li> </ul>	Wettspiel zu zweit am Netz (10 min) ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen zu zweit auf dem halben Feld Ballwechsel am Netz und beginnen diese mit einem kurzen Rückhandaufschlag.</li> <li>Nach dem Aufschlag spielt man auf dem Spielfeld zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie.</li> <li>Man spielt um Punkte. Die Länge eines Spiels hängt von der Größe der Gruppe ab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaue noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise aus dem Stundenbeispiel 4.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spieler dürfen das Spielfeld etwas vergrößern und achte auf die gesamte Bewegung: Start, Nachstellschritt, Ausfallschritt.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besonders auf die korrekte Schlagtechnik achten, nicht um Punkte spielen.</li> </ul>						

**Stundenbeispiel 7: Kurzer Rückhandaufschlag**


Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler dehnen sich kurz, setzen sich dann aber auf, um über die Stunde zu diskutieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaue noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spieler dürfen das Spielfeld etwas vergrößern.</li> <li>Das Spielfeld nicht vergrößern, aber besonders auf die korrekte Schlagtechnik achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson beschreibt oder demonstriert die wichtigsten Punkte der Stunde noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 8

# Rückhand-Lob

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Einführung des Rückhand-Lob am Netz.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Rückhand-Lob am Netz vormachen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>

**Stundenbeispiel 8: Rückhand-Lob**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung des Rückhand-Lob von unterhalb der Netzkante hoch in das Hinterfeld. Dieser Schlag gibt dem Spieler genügend Zeit, um in den zentralen Bereich zurückzulaufen, bevor der Gegner den Ball schlägt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkläre und demonstriere die Technik Rückhand Lob.</li> <li>• Unterstreiche, dass der Schlag dazu dient, hoch und weit in das Hinterfeld zu spielen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen, wer den Schlag ohne Ball demonstrieren möchte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert die Technik des Rückhand-Lob.</li> </ul>	
Staffelspiel: Bälle tauschen (10 min)   <b>L8 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler bilden Teams und stellen sich hintereinander auf. Jede Mannschaft stellt drei Federbälle auf den Boden. Auf ein Signal läuft der erste Schüler los und stellt den Federball am gegenüberliegenden Ende auf eine Linie, bevor er zurückläuft. Dies macht er genauso mit den beiden anderen Federbällen. Der zweite Schüler holt die drei Bälle nach demselben Prinzip wieder zurück und stellt sie am Start auf. Das Spiel ist vorbei, wenn jeder Schüler einen Durchgang gelaufen ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahl und Größe der Teams werden der Größe der Gruppe angepasst.</li> <li>• Ein kurzes Warm-up vor dem Spiel ist ratsam.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Staffel kann auch in die vorderen Ecken mit Nachschritten durchgeführt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bälle müssen regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit weniger Federbällen durchführen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 8: Rückhand-Lob**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Balance halten und Ball aufheben (10 min)  ▶ L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jedes Kind hat einen Federball und steht auf einem Bein. Die Schüler stellen den Ball so weit nach vorne auf den Boden wie möglich und bewegen sich dann wieder zurück, ohne umzufallen. Daraufhin wird der Ball mit denselben Bewegungen wieder aufgehoben.</li> <li>Übung auf dem anderen Bein wiederholen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Betonung liegt auf dem Halten des Gleichgewichts und einem kontrollierten Tempo der Bewegungen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball noch weiter weg hinstellen. Bewegung mehrfach auf einem Bein ausführen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmäßig Bein wechseln und Ball näher entfernt hinstellen.</li> </ul>	
Rückhand Lob (15 min)  ▶ L8 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung und Training des Rückhand-Lob: Jeder Schüler hat einen Schläger und einen Ball und schlägt den Ball mit der Rückhand fortlaufend so hoch wie möglich nach oben.</li> <li>Im nächsten Schritt gehen die Kinder zu zweit zusammen. Ein Schüler wirft zu und der andere trainiert Rückhand Lob so hoch und weit nach hinten wie möglich.</li> <li>Nun darf der Zuwerfer im Augenblick des Schlages schnell ins Hinterfeld laufen und versuchen, den Ball zu fangen.</li> <li>Wechsel nach 12 Schlägen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Griffhaltung achten.</li> <li>Weder ein Netz noch Feldlinien sind notwendig. Sicherlich hilft, die Entfernung mit Gegenständen zu markieren.</li> <li>Falls notwendig, kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem man die Beinbewegung hinzunimmt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobald es gut funktioniert, kann die Beinbewegung, also Nachstellschritt und Ausfallschritt hinzunehmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen sich gut in der Halle verteilen, sodass der gesamte Raum genutzt wird.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besonders auf die korrekte Schlagtechnik achten. Man kann zu Beginn auch Ballons zur Hilfe nehmen.</li> </ul>	

### Stundenbeispiel 8: Rückhand-Lob

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)	Organisation / Sicherheitsaspekte
Rückhand Lob Rundlauf (15 min)  ▶ L8 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppen zu je 4-6 Schülern starten aus dem zentralen Bereich. Die Lehrperson oder ein Helfer wirft Federbälle und nacheinander führen die Schüler Rückhand Lobs mit Start, Nachstellschritt und Ausfallschritt aus.</li> <li>Zur Motivation Ziele hinzunehmen und Punkte zählen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewusstes Lockerlassen des Griiffs und Zufassen beim Treffen des Balles.</li> <li>Der Ball muss schnellkräftig geschlagen werden und hoch zur Grundlinie fliegen.</li> <li>Nach und nach motivierende Aspekte hinzu nehmen, wie z. B. Treffer zählen.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele mit hinzu nehmen, um die Kinder durch spielerische Aspekte bzw. Wettbewerb zu motivieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bälle müssen während des „Multi-Feeding“ regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder ganz ohne Netz üben, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schauen noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 9

# Vorhand Lob

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Einführung des Vorhand-Lob am Netz.</li><li>• Die Einführung des hohen Aufschlags.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Vorhand-Lob am Netz vormachen können.</li><li>• Den hohen Aufschlag vormachen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li><li>• Ballons</li><li>• Ziele (können notfalls auch auf den Boden gemalt werden)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>



### Stundenbeispiel 9: Vorhand Lob

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)	Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<p>Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung des Vorhand-Lob von unterhalb der Netzkante hoch in das Hinterfeld. Dieser Schlag gibt dem Spieler genügend Zeit, um in den zentralen Bereich zurückzulaufen, bevor der Gegner den Ball schlägt.</li> <li>Einführung des hohen Vorhand zur Eröffnung eines Ballwechsels. Dieser zwingt den Gegner, sich weit ins Hinterfeld zu bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkläre und demonstriere die Technik Vorhand Lob.</li> <li>Unterstreiche, dass der Schlag dazu dient, hoch und weit in das Hinterfeld zu spielen.</li> <li>Benutze den V-Griff.</li> <li>Aufschlag: Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein.</li> <li>Drehung der Hüfte.</li> <li>Voller Schwung aus dem Unterarm.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen, wer den Vorhand-Lob ohne Ball demonstrieren möchte.</li> </ul> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die Technik des Vorhand Lob.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten.</li> </ul>
Waden klatschen (10 min) L9 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stehen sich paarweise mit tiefem Körperschwerpunkt gegenüber. Das Schlägerbein ist vorne. Ein Kind ist der „Angreifer“ und versucht, mit ausgestrecktem Schlägerarm die Wade des anderen zu berühren. Das andere Kind muss schnell reagieren und den Bewegungen ausweichen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Rollen sollten nach kurzen Phasen (30-40 Sek.) gewechselt werden.</li> <li>Für jedes Berühren der Wade erhält der Schüler einen Punkt.</li> </ul>	<p>↑</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler können versuchen, die Shorts des anderen zu berühren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Sicherheitsaspekte während dieses Spiels achten. Ein ausreichender Abstand zwischen den Paaren ist sehr wichtig.</li> </ul>

**Stundenbeispiel 9: Vorhand Lob**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Greif dir den Schläger! (5 min)  <span style="color: red;">▶</span> <b>L9 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Schüler stehen sich jeweils im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Ihre Schläger stehen auf dem Kopf und werden jeweils mit einem Finger festgehalten.</li> <li>• Auf ein Signal der Lehrperson lassen die Schüler ihre Schläger los und bewegen sich nach vorne um den anderen Schläger zu greifen, bevor er auf den Boden fällt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Variation können auch mehrere Schüler im Kreis stehen und der Spielleiter ruft Signale wie „rechts“ und „links“.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand zwischen den Partner vergrößern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ausreichenden Abstand zwischen den Paaren achten.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand zwischen den Partner verkleinern.</li> </ul>	Vorhand-Lob (15 min)  <span style="color: red;">▶</span> <b>L9 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung und Training des Rückhand-Lob: Jeder Schüler hat einen Schläger und einen Ball und schlägt den Ball mit der Vorhand fortlaufend so hoch wie möglich nach oben.</li> <li>• Im nächsten Schritt gehen die Kinder zu zweit zusammen. Ein Schüler wirf zu und der andere trainiert Vorhand Lob so hoch und weit nach hinten wie möglich.</li> <li>• Nun darf der Zuwerfer im Augenblick des Schlages schnell ins Hinterfeld laufen und versuchen, den Ball zu fangen.</li> <li>• Wechsel nach 12 Schlägen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die korrekte Griffhaltung achten.</li> <li>• Weder ein Netz noch Feldlinien sind notwendig. Sicherlich hilft, die Entfernung mit Gegenständen zu markieren.</li> <li>• Falls notwendig, kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem man die Beinbewegung hinzunimmt.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobald es gut funktioniert, kann die Beinbewegung, also Nachstellschritt und Ausfallschritt hinzunehmen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besonders auf die korrekte Schlagtechnik achten. Man kann zu Beginn auch Ballons zur Hilfe nehmen.</li> </ul>						

### Stundenbeispiel 9: Vorhand Lob

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)	Organisation / Sicherheitsaspekte
Vorhand-Lob Rundlauf (10 min)  ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppen zu je 4-6 Schülern starten aus dem zentralen Bereich. Die Lehrperson oder ein Helfer wirft Federbälle und nacheinander führen die Schüler Vorhand-Lobs mit Start, Nachstellschritt und Ausfallschritt aus.</li> <li>Zur Motivation Ziele hinzunehmen und Punkte zählen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewusstes Lockerlassen des Griiffs und Zufassen beim Treffen des Balles.</li> <li>Der Ball muss schnellkräftig geschlagen werden und hoch zur Grundlinie fliegen.</li> <li>Nach und nach motivierende Aspekte hinzu nehmen, wie z. B. Treffer zählen.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele mit hinzu nehmen, um die Kinder durch spielerische Aspekte bzw. Wettbewerb zu motivieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bälle müssen während des „Multi-Feeding“ regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder ganz ohne Netz üben, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren.</li> </ul>	
Badminton-Golf (10 min)  ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler üben den hohen Aufschlag, indem sie Badminton-Golf spielen. Sie müssen den Ball von einem Startpunkt mit möglichst wenig Schlägen in ein Ziel spielen.</li> <li>Um so weit wie möglich schlagen zu können, müssen die Kinder eine Unterarmdrehung einsetzen. Anfänger können den Ball aus der Hand schlagen, damit sie ihn nicht verfehlen.</li> <li>Um Platz zu sparen, kann man die Federbälle so präparieren, dass sie langsamer fliegen, indem man die Federn deutlich nach außen knickt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein.</li> <li>Drehung der Hüfte.</li> <li>Voller Schwung aus dem Unterarm, Ball wird nach oben vorne "gesetzt", damit er senkrecht fällt. .</li> <li>Dann schnell zuschlagen, damit man den Ball nicht verfehlt.</li> <li>Den Vorhand-Aufschlag setzt man ein, um weit zu schlagen. Im Gegensatz dazu werden kurze Aufschläge besser mit der Rückhand ausgeführt.</li> </ul>	↑ <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf dem Spielfeld üben und nach und nach den Zielbereich verkleinern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf ausreichenden Abstand zwischen den Schülern achten, wenn sie Aufschläge üben.</li> </ul>
			↓ <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu Beginn nur auf die Höhe des Aufschlags konzentrieren und nach und nach versuchen, immer weiter zu schlagen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 9: Vorhand Lob**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaue noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 10

# Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Üben und Weiterentwickeln der Lobs am Netz auf der Rückhand- und auf der Vorhandseite;</li><li>• Das Üben und Weiterentwickeln der Beinarbeit und des Ausfallschritts bei den Lobs am Netz.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Griffwechsel bei den Lobs am Netz sicher (7 von 10) einsetzen;</li><li>• Einen Ausfallschritt mit Raumgewinn, bei dem der vordere Fuß in die Richtung des Balltreffpunktes zeigt.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li><li>• Würfel (zum Punkte zählen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Netze (oder alternativ eine Schnur) sind für diese Stunde notwendig.</li></ul>

**Stundenbeispiel 10: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Wichtige Übungshinweise
Stundenbeginn (5 min)	Lehrperson erklärt die wesentlichen Inhalte dieser Stunde und betont noch einmal die Inhalte der Stundenbeispiele 8 und 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Übungshinweise der Stunden 8 und 9.</li> <li>• Nochmals auf die Wichtigkeit der korrekten Griffhaltung und des technisch richtigen Ausfallschrittes hinweisen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen die Unterschiede zwischen den beiden Lobs zeigen und erklären.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert.</li> </ul>	
Würfeln und laufen (10 min)  ▶ L10 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler spielen in Teams und stellen sich hintereinander am Start auf. Jeder muss eine Strecke von ca. 20 Metern hin und zurücklaufen. Sobald ein Kind wieder im Ziel ist, muss es würfeln und die Zahl aufschreiben und addieren. Der nächste Spieler läuft und addiert seine Zahl hinzu usw.</li> <li>• Die Mannschaft, die zuerst 100 Punkte erreicht hat, gewinnt das Spiel. Die Zahl kann verändert werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieses Spiel bietet langsameren Kindern die Chance, durch eine hohe Zahl beim Würfeln einen guten Beitrag zum Erfolg des Teams beizusteuern.</li> <li>• Man kann die Laufstrecke verändern, indem man Hindernisse aufstellt oder Laufarten vorgibt.</li> <li>• Am Ende dieses Warm-ups sollten sich die Schüler noch ein wenig dynamisch dehnen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel wird für die schnellen Läufer interessanter, wenn sie in kleineren Teams laufen und häufiger an der Reihe sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erst loslaufen, wenn die Zahl addiert und laut gesagt wurde.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die schnelleren und langsameren Läufer jeweils gegeneinander laufen lassen. Dies ermöglicht für jeden Schüler Erfolgserlebnisse.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 10: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Wichtige Übungshinweise
Federball auf dem Kopf balancieren ▶ L10 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler balancieren einen umgedrehten Federball auf ihrem Kopf und gehen mit großen Ausfallschritten voran (auf Übungshinweise achten!).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knie anheben, bevor man den Fuß nach vorne „kickt“.</li> <li>Die Ferse berührt als erster Teil des Fußes den Boden.</li> <li>Oberkörper aufrecht halten.</li> <li>Hindernisse aufstellen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausfallschrittlänge vergrößern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achte darauf, dass die Federbälle regelmäßig eingesammelt werden.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball im Gehtempo balancieren.</li> </ul>	
Vorhand-und Rückhand-Lob Rundlauf (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppen zu je 4-6 Schülern starten aus dem zentralen Bereich. Die Lehrperson (oder ein Helfer) wirft Federbälle und die Schüler führen nacheinander einen Vorhand-Lob und einen Rückhand-Lob mit Start, Nachstellschritt und Ausfallschritt aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Zuwerfen kann auch von einem der Schüler erledigt werden, z. B. von einem Verletzten oder jemandem der, aus anderen Gründen nicht aktiv mitmachen kann. So sind alle beteiligt.</li> <li>Variation: Jeder Schlag, in ein Ziel im Hinterfeld, zählt einen Punkt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler sollen sich nach jedem Schlag technisch korrekt zurück in den zentralen Bereich bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wert auf die korrekte Wurftechnik legen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Man benötigt kein Netz oder Spielfeld, sollte jedoch zur Orientierung Markierungen auf dem Boden stellen oder malen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 10: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Wichtige Übungshinweise
Aus dem Netzspiel einen Lob spielen (20 min)  ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen paarweise Ballwechsel im Vorderfeld.</li> <li>Sie dürfen statt Netzdrop auch einen Lob spielen, der jedoch zwischen zwei Markierungen im Hinterfeld fallen muss.</li> <li>Der Spieler, dem dies gelingt, erhält einen Punkt. Trifft er nicht in den Zielbereich, wird ein Punkt abgezogen. Nach jedem Lob endet der Ballwechsel.</li> <li>Variation des Spiels – sobald der Lob gespielt wurde, darf der andere Spieler versuchen, den Ball zu fangen, um selbst einen Punkt zu erhalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmäßig Partner wechseln, damit die einzelnen Spiele nicht zu lang werden.</li> <li>Variante: Schüler können ihre Punkte mit ins nächste Spiel nehmen, sodass immer weitergezählt wird.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielfeld vergrößern und Zielbereich im Hinterfeld verkleinern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darauf achten, dass kein Schüler während eines Ballwechsels ein anderes Spielfeld betritt.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder ganz ohne Netz üben, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus den letzten drei Stunden (8, 9 und 10).</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schauen noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert noch einmal.</li> </ul>	



# SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER *BWF***  
STUNDENBEISPIELE – SCHLAGEN UND  
LAUFEN IM MITTELFELD

© Badminton World Federation 2011.  
Erstauflage November 2011.

# Überblick

## 1. Einführung – Schlagen und Laufen im Mittelfeld

---

Bevor man sich die Stundenbeispiele anschaut und eigene Übungsstunden plant, sollte man die folgenden Informationen beachten:

- Lesen Sie Modul 6 im "Handbuch für Lehrpersonen", bevor Sie ihre eigenen Stunden planen.
- Für jeden Teil der Stundenbeispiele stehen zur Veranschaulichung Videoclips zur Verfügung, die den Lehrpersonen auch bei der Vorbereitung helfen sollen.
- Die Stunden in dieser Lernstufe sind so gestaltet, dass für alle Kinder, unabhängig von ihrem Könnensstand:
  - Die Geschwindigkeit der Ballwechsel deutlich erhöht wird.
  - Die Stundeninhalte auf das Erlernen der Überkopfschläge vorbereiten.

# Stundenbeispiele

## 2. Schlagen und Laufen im Mittelfeld

In dieser Lernstufe gibt es 2 Stundenbeispiele. Dies sind:

- Stundenbeispiel 11: Drives im Mittelfeld
- Stundenbeispiel 12: Ballwechsel spielen im Mittelfeld



## Stundenbeispiel 11



# Drives im Mittelfeld

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lernen der Bereitschaftsstellung;</li><li>• Spiel im Mittelfeld mit Vorhand-und Rückhand-Drives.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Bereitschaftsstellung in spielgemäßer Form;</li><li>• Den Vorhand-und Rückhand-Drive mit korrekter Griffhaltung, sowie der richtigen Technik;</li><li>• Einen Ballwechsel im Mittelfeld spielen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle, Softbälle oder Bohnensäckchen (mindestens für jedes zweite Kind)</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Übungen können auf dem Spielfeld ausgeführt werden, entweder ohne Netz oder über ein Netz bzw. eine gespannte Schnur.</li></ul>

**Stundenbeispiel 11: Drives im Mittelfeld**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson erklärt die Technik des Vorhand- und Rückhand-Drives und macht die Schläge vor.</li> <li>Die Lehrperson demonstriert die Bereitschaftsstellung im Mittelfeld und die schnellen Griffwechsel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereitschaftsstellung: leicht gebeugte Knie und etwas nach vorne gebeugter Oberkörper, Schlägerkopf deutlich über der Hand.</li> <li>Schnelle Griffwechsel und kurze Schlagbewegungen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler fragen, wer schnelle Griffwechsel vormachen möchte (Wiederholung).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und den Kindern achten.</li> </ul>
Werfen üben zu zweit (10 min)  ▶ L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen zu zweit zusammen, jedes Paar hat einen Federball, Softball oder ein Bohnensäckchen. Die Kinder werfen sich zu:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– So hoch wie möglich.</li> <li>– So weit wie möglich.</li> <li>– Hoch und weit auf ein festgelegtes Ziel.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit dem Schlägerarm werfen.</li> <li>Seitliche Position beim Werfen.</li> <li>Volle Schulterdrehung.</li> <li>Ball so hoch wie möglich abwerfen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abstand zwischen den Kindern vergrößern bzw. Ziele wählen, die die Aufgabe schwieriger machen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 11: Drives im Mittelfeld**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Haltet das Feld frei (10 min)   <b>L11 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Mannschaften, bestehend aus je 4-6 Kindern spielen gegeneinander über das Netz. Jeder Spieler hält einen Federball in der Hand. Auf das Signal der Lehrperson werfen alle ihre Bälle hoch und weit auf die andere Seite des Spielfeldes und versuchen die Bälle der anderen zu fangen. Wenn die Lehrperson das Spiel beendet, hat das Team gewonnen, welches die wenigsten Federbälle auf seiner Seite hat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle sollen von oben in korrekter Technik geworfen werden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahl der Spieler verringern und Zahl der Federbälle erhöhen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kindern bewusst machen, dass man beim Werfen immer auf Gesicht / Augen aufpassen muss.</li> <li>• Auf das Risiko durch herumliegende Federbälle hinweisen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netz niedriger spannen.</li> </ul>	
Zuwurfübung Racketspeed (15 min)   <b>L11 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler üben paarweise. Ein Zuwerfer steht versetzt vor dem Partner und wirft Bälle in Schulterhöhe zum übenden Schüler. Dieser achtet darauf, dass er am Zuwerfer vorbei schlägt.</li> <li>• Der Zuwurf zum Vorhand-Drive erfolgt von der Vorhandseite und zum Rückhand-Drive wechselt der Zuwerfer auf die Rückhandseite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel der Aufgaben nach 10 Bällen.</li> <li>• Beide Spieler stehen auf derselben Netzseite.</li> <li>• Auf richtige Geschwindigkeit und Höhe beim Zuwurf achten.</li> <li>• Kurze Schlagbewegungen.</li> <li>• Schläger immer vor dem Körper halten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Schüler dies korrekt ausführen, kann schneller zugeworfen bzw. mit noch kürzeren Bewegungen geschlagen werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Zuwerfen auf ausreichenden Abstand zwischen beiden Schülern achten, damit niemand getroffen wird.</li> <li>• Auf sichere Position des Zuwerfers achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für diese Übung sind keine Netze oder Feldlinien notwendig.</li> </ul>	

### Stundenbeispiel 11: Drives im Mittelfeld

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Schlagübung zum Racketspeed (15 min)  ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen paarweise Ballwechsel im Mittelfeld mit Vorhand- und Rückhand-Drives. Sie spielen ohne Netz in einem Abstand von 5-6 Metern, z. B. zwischen den Seitenauslinien. Zu Beginn eines jeden Ballwechsels langsam schlagen, um sich auf die korrekte Schlagausführung zu konzentrieren.</li> <li>Nach und nach Geschwindigkeit erhöhen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereitschaftsstellung besonders hervorheben.</li> <li>Schläger ist vor dem Körper, Ellbogen wird nicht an den Körper gezogen.</li> <li>Lockerlassen – Zufassen der Finger als wichtiges Hilfsmittel, um schnellkräftig zu schlagen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abwechselnd Vorhand- und Rückhand-Drive schlagen. Auf korrekten Griffwechsel achten).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Sicherheitsabstand zwischen den Kindern achten.</li> <li>Gruppe gut in der Halle verteilen, den gesamten Raum nutzen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Wechsel zwischen Vorhand und Rückhand. Wechsel nach ein paar Minuten.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlägerhandlung und Racketspeed sind wichtig, um flache Schläge ausführen zu können.</li> <li>Bereitschaftsstellung</li> <li>Schnelle Griffwechsel.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler werden gezielt gefragt, was ein „Drive“ ist.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und die wichtigsten Punkte noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 12

# Ballwechsel spielen im Mittelfeld

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anwenden von Bereitschaftsstellung, Vorhand-und Rückhand-Drives in Ballwechsel im Mittelfeld.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ballwechsel im Mittelfeld mit der korrekten Griffhaltung und Griffwechseln spielen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Netze und ein Badmintonfeld sind für diese Stunde notwendig. Natürlich kann man alternativ auch die Feldlinien auf den Boden malen.</li></ul>



**Stundenbeispiel 12: Ballwechsel spielen im Mittelfeld**

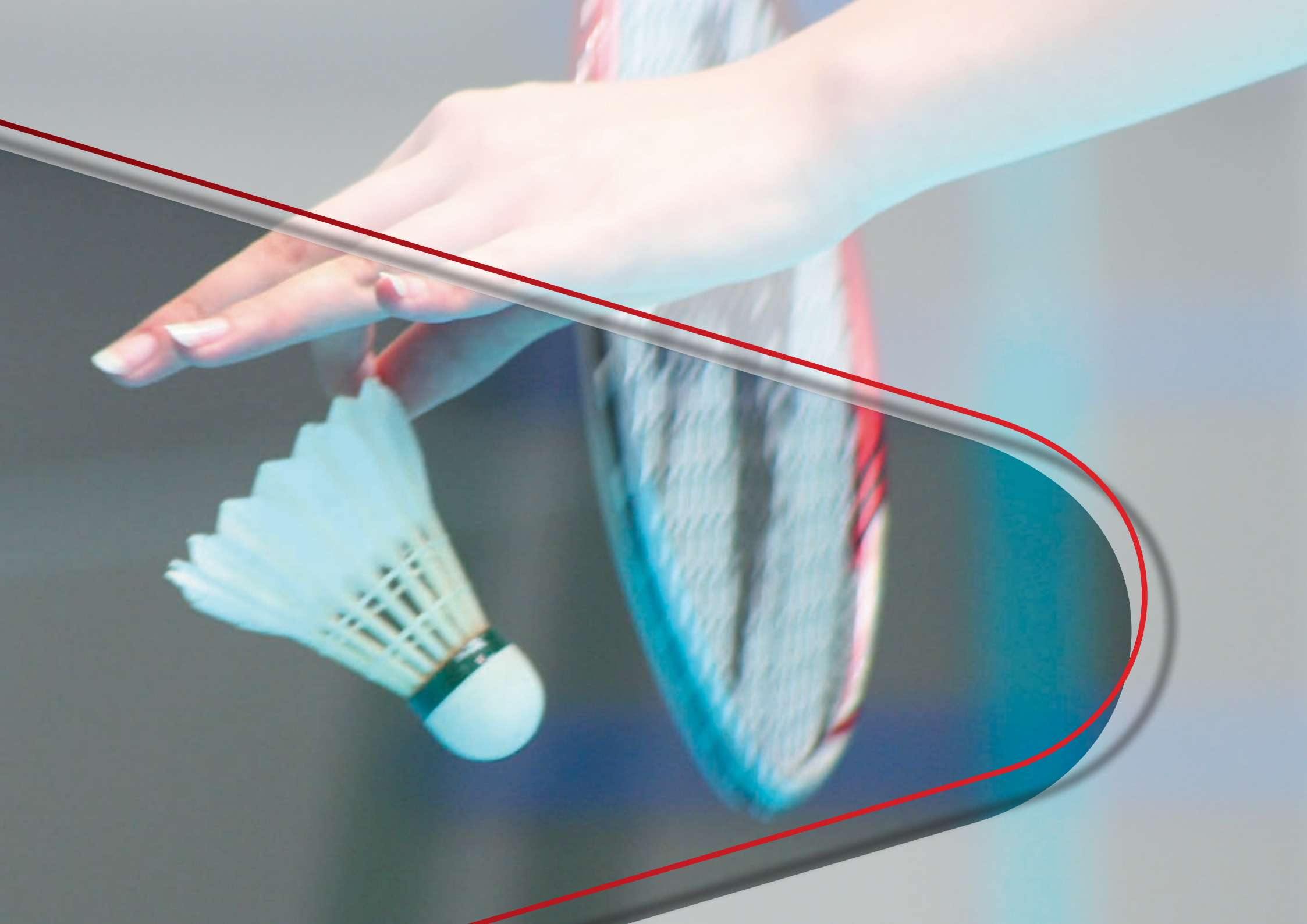
Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Die Lehrperson erklärt die Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholen und festigen der Techniken des Vorhand-und Rückhand-Drive sowie der Bereitschaftsstellung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noch einmal Übungshinweise in Stundenbeispiel 11 beachten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofort mit dem Üben der Griffwechsel beginnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und den Kindern achten.</li> </ul>
Wurfspiel als Team (10 min)  ▶ <b>L12 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es werden Mannschaften gebildet. Ein Team hat den Ball und wirft ihn in den eigenen Reihen hin und her. Jedes Fangen zählt einen Punkt. Fällt der Ball auf den Boden, geht der Ballbesitz ins andere Team. Die andere Mannschaft versucht, die Bälle abzufangen.</li> <li>• Nachdem der Ball auf den Boden gefallen ist, hat die andere Mannschaft Ballbesitz.</li> <li>• Die Spielfeldgrenzen müssen klar sein. Das Spiel kann auf Zeit oder bis zu einem bestimmten Punktstand gespielt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur mit dem „Schlägerarm“ werfen.</li> <li>• Immer wieder auf die korrekte Wurftechnik hinweisen.</li> <li>• Darauf hinweisen, dass man durch cleveres Freilaufen einen Vorteil hat.</li> <li>• Der Ball soll so oft wie möglich hin und her gepasst werden.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsprung einführen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten Wurftechnik.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 12: Ballwechsel spielen im Mittelfeld**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Staffelspiele mit laufen und werfen (10 min) ▶ L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts laufen und werfen.</li> <li>• Rückwärts laufen und werfen.</li> <li>• Laufen mit Nachstellschritten und werfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Variationen des Staffelspiels entwickeln, immer abhängig vom Könnensstand der Gruppe und den zur Verfügung stehenden Materialien</li> <li>• Um lange Wartezeiten zu vermeiden, sollten die Teams relative klein sein.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Variationen des Staffelspiels entwickeln, immer abhängig vom Könnensstand der Gruppe und den zur Verfügung stehenden Materialien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufpassen, dass keine Geräte, z. B. Federbälle auf dem Boden liegen.</li> </ul>
Racketspeed mit Körpertreffern (15 min) ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler spielen Drives zwischen den Seitenauslinien des Feldes (Entfernung 5-6 Meter). Beide dürfen mit der Vorhand und mit der Rückhand spielen.</li> <li>• Die Ballwechsel beginnen mit einem Rückhandaufschlag. Die Aufgabe ist es, den Partner mit dem Ball am Körper zu treffen, jedoch nur unterhalb des Kopfes. Gelingt dies, erhält man einen Punkt.</li> <li>• Ziel ist es, den Racketspeed zu erhöhen und alle Schläge vor dem Körper auszuführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit etwas gemäßigter Geschwindigkeit beginnen.</li> <li>• Häufig die Partner wechseln.</li> <li>• Spielstrategien entwickeln lassen (flach-hoch, links-rechts).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit und Intensität erhöhen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler beginnen, abwechselnd auf die Seiten zu spielen d. h. einer spielt alles gerade, der andere alles cross. Dadurch kann man sich besser auf die Griffwechsel konzentrieren.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 12: Ballwechsel spielen im Mittelfeld**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Wie viele Schläge in einer Minute? (15 min)  ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden Paare gebildet, die sich jeweils 2,5 Meter vom Netz entfernt gegenüberstehen. Ziel ist es, in einer Minute miteinander maximal viele Schläge zu schaffen. Bei einem Fehler hebt man den Ball auf und zählt weiter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit 30 Sekunden beginnen und dann langsam steigern. Auf eine gute Mischung aus Sicherheit und Tempo achten.</li> <li>Regelmäßig die Partner wechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abstand zwischen den Spielern verringern, dadurch erhöht sich die Geschwindigkeit des Spiels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Sicherheitsabstände achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder ganz weglassen.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schauen noch einmal auf die wichtigsten Übungshinweise.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>	



# SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER *BWF***  
STUNDENBEISPIELE – SCHLAGEN UND  
LAUFEN IM HINTERFELD

© Badminton World Federation 2011.  
Erstauflage November 2011.

# Überblick

## 1. Einführung – Schlagen und Laufen im Hinterfeld

---

Bevor man sich die Stundenbeispiele anschaut und eigene Übungsstunden plant, sollte man die folgenden Informationen beachten:

- Lesen Sie Modul 7 im “Handbuch für Lehrpersonen”, bevor Sie diese Stunden planen.
- Für jeden Teil der Stundenbeispiele stehen zur Veranschaulichung Videoclips zur Verfügung, die den Lehrpersonen auch bei der Vorbereitung helfen sollen.
- Die 6 Stunden in dieser Lernstufe beinhalten in erster Linie die Überkopf-Schlagbewegungen im Hinterfeld und die Laufarbeit.

# Stundenbeispiele

## 2. Schlagen und Laufen im Hinterfeld

In dieser Lernstufe gibt es 6 Stundenbeispiele. Diese sind:

- Stundenbeispiel 13: Clear im Umsprung
- Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung
- Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr
- Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen



## Stundenbeispiel 13

# Clear im Umsprung



Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung des Überkopf-Clear und des Umsprung.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einen Überkopf-Clear im Umsprung vormachen können;</li><li>• Erklären, wie man in das Hinterfeld läuft, um einen Vorhand-Überkopf-Clear zu schlagen.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Bohnensäckchen (mindestens für jedes zweite Kind)</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>




**Stundenbeispiel 13: Clear im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson erklärt und demonstriert den Vorhand-Überkopf-Clear.</li> <li>• Die Lehrperson erklärt und demonstriert den Umsprung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Clear kann sowohl als defensiver als auch als offensiver Schlag eingesetzt werden.</li> <li>• Der Umsprung beginnt mit Nachstellschritten in einer seitlichen Position. Es folgt der Absprung vom hinteren Bein nach hinten und eine 180°-Drehung zur Richtungsänderung.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einige der besseren Schüler können selbst demonstrieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und den Kindern achten.</li> </ul>
Vorübung: Umsprung mit Werfen (10 min)  ▶ <b>L13 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe übt die Bewegungen ohne Ball und wird von der Lehrperson korrigiert.</li> <li>• Jedes Kind hat einen Federball oder ein Bohnensäckchen und wirft seinen Gegenstand mithilfe des Umsprungs nach vorne. Direkt nach der Landung erfolgt eine Vorwärtsbewegung, um den Gegenstand aufzuheben.</li> <li>• Zunächst ohne, dann mit zwei Nachstellschritten rückwärts ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler stehen in einer Reihe dem Lehrer gegenüber.</li> <li>• So viele Korrekturhinweise wie nötig geben, damit die Schüler den Umsprung korrekt ausführen.</li> <li>• Vom hinteren auf das vordere Bein springen und sofort vorwärts laufen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung mit Start, Nachstellschritt, Umsprung und Laufweg wieder in die Startposition ausführen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler trainieren zu zweit und korrigieren sich gegenseitig.</li> </ul>	

**Lesson 13: Clear with Scissor Jump**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Vorübung: Umsprung ohne Ball (10 min)   <b>L13 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe übt die Bewegungen ohne Ball und wird von der Lehrperson korrigiert:</li> <li>Die Schüler stehen mit Schläger seitwärts auf einer Linie mit dem Gewicht auf dem Schlägerbein. Auf ein Signal machen die Schüler einen Umsprung und bewegen sich nach der Landung vorwärts.</li> <li>Zunächst ohne, dann mit zwei Nachstellschritten rückwärts ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lernhinweise oben beachten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele verwenden, um die Übung wettkampfmäßig zu gestalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern und auf die Gegenstände auf dem Boden achten.</li> </ul>
Vorhand- Überkopf- Clear (20 min)   <b>L13 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainiert wird in Dreiergruppen, wobei Schüler 1 auf derselben Netzseite steht, wie Schüler 2. Schüler 1 wirft den Ball hoch zu Schüler 2, sodass er einen Clear mit Körperdrehung schlagen kann.</li> <li>Schüler 3 fängt auf der anderen Netzseite den Ball auf und wirft ihn zurück zu Schüler 1, damit die Übung wieder beginnen kann.</li> <li>Die Schüler wechseln die Positionen nach 10 Wiederholungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten technischen Ausführung des Clear.</li> <li>Seitliche Ausgangsposition.</li> <li>Die Arme und Ellbogen sollten schulterhoch sein.</li> <li>Die Schlägerhand bewegt sich aktiv hin zum Ball.</li> <li>Schneller Schläger und hoher Treffpunkt.</li> <li>180°-Drehung.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler 3 gibt ständig Rückmeldung über die Länge des Clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darauf achten, dass die Zuwerfer in sicherer Position stehen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachstellschritt vor dem Umsprung.</li> </ul>	

### Lesson 13: Clear with Scissor Jump

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Clear im Schlagfluss (10 min)   <b>L13 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder üben zu zweit. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Zuspiel in das Hinterfeld, es folgen mehrere Clears. Ziel ist es, möglichst hoch und weit zu schlagen.</li> <li>Die Schüler geben ihren Partnern Rückmeldung über die Länge der Schläge.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lernhinweise oben beachten.</li> <li>Man kann die Übung auch ohne Netz durchführen.</li> <li>Die Schüler können sich auf dem Feld nach 10 Clears abwechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versuchen, durch Höhe und Länge der Clear Zeit zu gewinnen, um nach jedem Schlag mit dem Schläger die vordere Aufschlaglinie berühren zu können.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nochmals darauf hinweisen, dass der Clear im Umsprung sowohl defensiv als auch offensiv eingesetzt werden kann, dass ihm jedoch immer eine Vorwärtsbewegung folgt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 14

# Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Üben und verbessern des Vorhand-Überkopf-Clear.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</li><li>• Einen Überkopf-Clear im Umsprung vormachen können;</li><li>• Erklären, wie man in das Hinterfeld läuft, um einen Vorhand-Überkopf-Clear zu schlagen.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Bohnensäckchen (mindestens für jedes zweite Kind)</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen und eine Schnur als Ersatz für das Netz spannen.</li></ul>

**Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die Technik des Vorhand-Überkopf-Clear.</li> <li>• Die Lehrperson wiederholt die Technik des Umsprungs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernhinweise aus der Stunde davor beachten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler fragen, ob sie vormachen möchten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und den Kindern achten.</li> </ul>
Mannschafts-Wurfspiel (10 min)  ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler üben in Gruppen, wobei jedes Kind einen Federball, Schaumstoffball oder ein Bohnensäckchen hat. Um den Umsprung zu üben sollen die Kinder nach einer Rückwärts-Laufbewegung ihren Gegenstand so weit wie möglich werfen.</li> <li>• Im Anschluss laufen sie vorwärts und heben den Gegenstand auf.</li> <li>• Die Übung kann auch paarweise mit einem Ball durchgeführt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer wieder zum Umsprung ermutigen, um eine gute Richtungsänderung zu vollziehen.</li> <li>• Nur mit dem Schlägerarm werfen.</li> <li>• Seitliche Laufbewegung.</li> <li>• Volle Schulterdrehung.</li> <li>• Hoher Abwurf.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensität erhöhen, indem weniger Spieler häufiger werfen müssen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfläche verändern, um den Schwierigkeitsgrad zu verringern.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Clear im Schlagfluss mit Kunststück (15 min)  ▶ L14 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder üben zu zweit. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Zuspiel in das Hinterfeld, es folgen mehrere Clears. Ziel ist es, möglichst hoch und weit zu schlagen.</li> <li>• Die Schüler Rückmeldung über die Länge der Schläge.</li> <li>• Die Steigerung besteht darin, so hoch und weit zu schlagen, dass die Schüler zwischen ihren Schlägen ein Kunststück ausführen können. Zum Beispiel nach dem eigenen Schlag:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schläger von der einen in die andere Hand geben und zurück.</li> <li>– Schläger hinter den Körper und wieder nach vorn bewegen.</li> <li>– Hinsetzen und wieder aufstehen.</li> <li>– Mit dem Schläger die Netzkante berühren.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Lernhinweise aus dieser Stunde beachten.</li> <li>• Man kann die Übungen auch ohne Netz durchführen.</li> <li>• Die Schüler können sich auf dem Feld nach 10 Clears abwechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuchen, durch Höhe und Länge der Clear Zeit zu gewinnen, um nach jedem Schlag mit dem Schläger die vordere Aufschlaglinie berühren zu können.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach jedem Schlag Richtung bzw. in den zentralen Bereich bewegen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Clear im Schlagfluss hinter Markierung (15 min)  ▶ <b>L14 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen zu zweit zusammen und legen eine Markierung fünf große Schritte vom Netz entfernt auf den Boden. Die Schüler spielen Clear im Schlagfluss hinter die Markierungen. Fällt der Ball zwischen Netz und Markierung auf den Boden, bekommt der Andere einen Punkt. In sehr großen Gruppen kann auch zu viert auf einem halben Feld gespielt werden, indem auf einer Seite abwechselnd geschlagen wird und die Punkte als Team gezählt werden.</li> <li>Als letzte Variante spielen die Schüler paarweise Ballwechsel mit oder ohne Netz und zählen, wie viele Clears sie schaffen, ohne einen Fehler zu machen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten technischen Ausführung des Clears und des Umsprungs.</li> <li>Die Arme und Ellbogen sollten schulterhoch sein.</li> <li>Die Schlägerhand bewegt sich aktiv hin zum Ball.</li> <li>Schneller Schläger und hoher Treffpunkt.</li> <li>180°-Drehung.</li> <li>Die Schüler nach Könnensstand in Gruppen aufteilen.</li> <li>Häufig Partner wechseln, um mehr Wettkampfcharakter zu haben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Zielbereich verkleinern, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sollten mehrere Kinder auf einem Feld trainieren, ist es wichtig, klare Anweisungen zu geben, zu welcher Seite man das Spielfeld nach seinem Schlag verlässt.</li> <li>Die wartenden Schüler müssen auch in einer sicheren Position sein.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiel kann auch ohne Netz oder Feldlinien gespielt werden. Wichtig ist nur der Abstand zwischen den beiden Schülern, der mindestens 3 Meter betragen sollte und nach und nach erhöht werden kann.</li> </ul>				

### Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Spielform mit Clear zu Beginn jedes Ballwechsels (10 min)  <b>▶ L14 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen Einzel auf dem halben Spielfeld. Jeder Ballwechsel beginnt mit einem hohen Aufschlag, im Anschluss folgen zwei Überkopf-Clears.</li> <li>Punkte zählen und die Partner nach einer bestimmten Zeit wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Überkopf-Clears müssen im Umsprung und mit Vorwärtsbewegung ausgeführt werden.</li> <li>Partner ständig untereinander wechseln.</li> <li>Den gesamten Platz in der Halle nutzen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spielregeln können erschwert werden, indem man Clears, die nicht weit genug über eine bestimmte Markierung fliegen, als Fehler wertet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Spiel wird erst gestartet, wenn die Lehrperson ein Signal gegeben hat. Darauf achten, dass niemand während der Ballwechsel durch die Felder läuft.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es können mehr als 2 Schüler auf dem gleichen Halbfeld spielen: Der Schüler, der drei Ballwechsel verloren hat, verlässt das Feld und wird durch einen anderen ersetzt. Dies führt zwar dazu, dass die Kinder kürzer auf dem Spielfeld sind, verringert jedoch auch die Wartezeiten deutlich.</li> </ul>	Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nochmals die wesentlichen Übungshinweise wiederholen.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>						



## Stundenbeispiel 15

# Drop im Umsprung

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung des Vorhand-Überkopf-Drop aus dem Hinterfeld.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Technik des Überkopf-Drop erklären können;</li><li>• Einen Überkopf-Drop ohne Ball vormachen und den Unterscheid zum Clear zeigen können.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen und eine Schnur als Ersatz für das Netz spannen.</li></ul>


**Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson erklärt und zeigt die Technik des Vorhand-Überkopf-Drop ohne Ball.</li> <li>Die Lehrperson verdeutlicht, welche Überkopfschläge es im Badminton gibt und wo die Hauptunterschiede zwischen Clear und Drop liegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betonen, dass der erste Teil der Schlagtechnik bei allen Überkopfschlägen gleich ist.</li> <li>Die Technik des Drop ähnelt wie beim Clear einer Wurfbewegung, jedoch wird der Schläger durch den Ball geschoben statt hart geschlagen.</li> <li>Übungshinweise aus den Stunden 13 und 14 beachten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler sollen die Unterschiede zwischen Clear und Drop erklären.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand zu den beobachtenden Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson erklärt die Unterschiede zwischen Clear und Drop.</li> </ul>	



**Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Beweglichkeitsübungen zu zweit (10 min)  ▶ L15 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen paarweise zusammen und bewegen sich in unterschiedlichen Formen mit dem Ziel, gegenseitig die Hände zu berühren:</li> <li>Sie stehen Rücken an Rücken, drehen den Oberkörper abwechselnd links und rechts herum und berühren die Hände.</li> <li>Sie stehen Rücken an Rücken und berühren abwechseln die Hände über dem Kopf und zwischen den Knien.</li> <li>Sie liegen auf dem Rücken, setzen sich auf und berühren die Hände weit vor dem Körper.</li> <li>Sie liegen auf dem Bauch und heben ihren Oberkörper, sodass sie die Hände weit vor dem Gesicht berühren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf kontrollierte und nicht zu schnelle Ausführung bei allen Übungen achten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dauer einzelner Übungen kann verlängert werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paare bilden aus Schülern mit ähnlichen körperlichen Voraussetzungen (Größe, physische Fähigkeiten).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen langsamer ausführen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Wiederholung Umsprung ohne Ball (10 min)   <b>L15 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe übt die Bewegungen ohne Ball und wird von der Lehrperson korrigiert:</li> <li>Die Schüler stehen mit ihrem Schläger entweder: An einer Wand, Bein und Schulter der Nicht-Schlägerseite nah an der Wand, oder: Seitwärts auf einer Linie, mit dem Gewicht auf dem Schlägerbein.</li> <li>Auf ein Signal machen die Schüler einen Umsprung und bewegen sich nach der Landung vorwärts. Zunächst ohne, dann mit zwei Nachstellschritten rückwärts ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stehen in einer Reihe dem Lehrer gegenüber.</li> <li>So viele Korrekturhinweise wie nötig geben, damit die Schüler den Umsprung korrekt ausführen. Siehe Hinweise aus den Stunden 13 und 14.</li> <li>Vom hinteren auf das vordere Bein springen und sofort vorwärts laufen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegung mit Start, Nachstellschritt, Umsprung und Laufweg wieder in die Startposition ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamte Gruppe gut auf der komplette Fläche der Halle verteilen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler trainieren zu zweit und korrigieren sich gegenseitig.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Zuwurfübung Drop (20 min)   <b>L15 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainiert wird in Dreiergruppen, wobei Schüler 1 auf derselben Netzseite steht, wie Schüler 2. Schüler 1 wirft den Ball hoch zu Schüler 2, sodass er einen Drop mit Körperdrehung schlagen kann.</li> <li>• Schüler 3 fängt auf der anderen Netzseite den Ball auf und wirft ihn zurück zu Schüler 1, damit die Übung wieder beginnen kann.</li> <li>• Die Schüler wechseln die Positionen nach 10 Wiederholungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten technischen Ausführung des Drop.</li> <li>• Seitliche Ausgangsposition.</li> <li>• Die Arme und Ellbogen sollten schulterhoch sein.</li> <li>• Die Schlägerhand bewegt sich aktiv hin zum Ball.</li> <li>• Schnellkräftige Bewegung bis kurz vor dem Treffpunkt, dann Schiebebewegung beim Treffen des Balles.</li> <li>• 180°-Drehung.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler 3 gibt ständig Rückmeldung über die Länge des Clear.</li> </ul>	
Drop und Lob im Schlagfluss (10 min)   <b>L15 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler gehen paarweise zusammen. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Zuspel, auf das der andere Schüler einen Drop spielt.</li> <li>• Der Ballwechsel wird fortgeführt, indem derselbe Schüler immer Lob spielt und der andere Vorhand-Überkopf-Drop.</li> <li>• Wechsel nach einer bestimmten Anzahl von Schlägen oder Zeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf vorherige Übungshinweise achten.</li> <li>• Die Qualität der Lobs ist sehr entscheidend dafür, ob die Übung gut funktioniert.</li> <li>• Beide Schüler darauf hinweisen, dass sie jeweils eine Schlagtechnik üben.</li> <li>• Auf regelmäßige Wechsel der Aufgaben achten.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläge mit Laufbewegungen ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur auf eine Körperdrehung achten, Drop aus dem Gehen ausführen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert den Überkopf-Drop noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 16

# Übungen und Spielformen



Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Üben und verbessern des Vorhand-Überkopf-Drop.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einen Überkopf-Drop im Umsprung vormachen können;</li><li>• Erklären, wie man in das Hinterfeld läuft, um einen Vorhand-Überkopf-Drop zu schlagen.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen und eine Schnur als Ersatz für das Netz spannen.</li></ul>

**Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt den Umsprung mit Körperdrehung und Vorwärtslauf nach Landung.</li> <li>Die Lehrperson wiederholt die Technik des Vorhand-Überkopf-Drop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Hinweise aus Stundenbeispiel 15.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bitten, selbst vorzumachen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand zu den beobachtenden Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson erklärt und demonstriert.</li> </ul>	
Abwurfspiel mit Federball (10 min) <b>▶ L16 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bilden in Gruppen und spielen dieses Spiel auf einem halben Spielfeld. Es gibt einen "Fänger", der versucht, mit einem Federball die anderen Kinder unter Kopfhöhe abzuwerfen. Jeder, der getroffen wird, wird auch zum Fänger und das Spiel endet, wenn nur noch ein Kind übrig ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Fänger sollen zusammenspielen und sich den Federball zupassen.</li> <li>Ein kurzes Warm-up vor diesem Spiel ist sinnvoll.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit mehr als einem Fänger beginnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bälle müssen regelmäßig vom Boden eingesammelt werden, da sie sonst eine Gefahr darstellen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielfeld verkleinern.</li> </ul>	
Baumstammübungen zur Verbesserung der Rumpfkraft (10 min) <b>▶ L16 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler machen 4 verschiedene Baumstammübungen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Ellbogen und Zehenspitzen.</li> <li>Rückwärts auf den Unterarmen und Fersen.</li> <li>Seitstütz rechte Seite.</li> <li>Seitstütz linke Seite.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Haltung achten (gerader Körper).</li> <li>Die Dauer der Übungen hängt vom Alter und von den physischen Fähigkeiten ab.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dauer jeder Übung verlängern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung abbrechen, wenn die Kinder sie nicht mehr korrekt ausführen können. Keine Fehlhaltungen zulassen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung kann als Wettbewerb durchgeführt werden, bei dem es darum geht, wer den jeweiligen Baumstamm länger halten kann.</li> </ul>	



**Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Schlagübung Lob – Drop – Stop (10 min)   <b>L16 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen paarweise zusammen. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Zuspiel, auf das der andere Schüler einen Drop spielt. Daraufhin wird der Ball kurz am Netz gespielt (Stop), bevor das nächste hohe Zuspiel (Lob) folgt, d. h. Lob, Drop, Stop.</li> <li>Wenn diese Übung zu schwierig ist, sollen die Schüler mit Lob, Drop, Stop, Netzdrop usw. beginnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Übung fördert das Miteinander Trainieren und die Schlagsicherheit.</li> <li>Regelmäßig Partner wechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besonders auf die Genauigkeit der Schläge achten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Sicherheit während der Ballwechsel achten.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen. Wenn die Übung zu schwer ist, wieder Lob-Drop im Schlagfluss trainieren.</li> </ul>	Schlagübung mit Wahlmög- lichkeit (10 min)   <b>L16 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nun wird die vorherige Übung mit Variationsmöglichkeiten durchgeführt, z. B.:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Clear oder Drop aus dem Hinterfeld. Auf Clear folgt Clear, auf Drop immer Stop und dann Lob.</li> <li>– Lob oder Netzdrop aus dem Vorderfeld. Auf Lob folgt Wahlmöglichkeit aus dem Hinterfeld, auf Netzdrop immer Lob.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene Kombinationen aus Clear und Drop entwickeln.</li> <li>Wahlmöglichkeiten begrenzen, wenn die technische Ausführung der Schläge nicht mehr korrekt ist.</li> <li>Immer wieder an die einzelnen technischen Elemente erinnern.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erweiterung der Wahlmöglichkeiten.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zur regelmäßigen Schlagübung Lob, Drop, Stop zurückgehen.</li> </ul>						

### Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld (10 min)  ▶ L16 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbfeldeinzel auf einem abgegrenzten Spielfeld. Mit Markierungen (z. B. Federbällen) wird eine "Tabuzone" gekennzeichnet.</li> <li>• Alle Clears und Drops müssen außerhalb dieser Tabuzone gespielt werden.</li> <li>• Man hat freie Wahl aus Clear, Drop und Netzdrops und spielt nach normalem Zählsystem, Bälle innerhalb der Tabuzone sind Fehler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunächst möglichst gleichstarke Paare bilden.</li> <li>• Regelmäßig Gegner auf allen Feldern wechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabuzone im Mittelfeld vergrößern. Ziel ist es, nur im Bereich zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie sowie zwischen den beiden hinteren Linien zu spielen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Sicherheitsaspekte beachten.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereich außerhalb der Tabuzone vergrößern.</li> </ul>	Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrperson erklärt und demonstriert den Überkopf-Drop noch einmal.</li> </ul>						

## Stundenbeispiel 17

# Smash und kurze Abwehr

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung der Technik des Smash;</li><li>• Einführung der Technik eines Abwehrschlages im Badminton.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Technik des Smash erklären und vormachen;</li><li>• Die Technik der kurzen Abwehr erklären und vormachen.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen und eine Schnur als Ersatz für das Netz spannen.</li></ul>



### Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson erklärt und demonstriert die Technik des Smash mit Körperdrehung.</li> <li>• Die Lehrperson erklärt und demonstriert ohne Ball die Technik der Abweherschläge mit Vorhand und Rückhand vor dem Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Technik des Smash ähnelt sehr stark der des Clear: Die Schlagvorbereitung ist gleich, jedoch sind Beschleunigung und Geschwindigkeit des Oberkörpers sowie des Schlägers gegen Ende des Schlages höher als beim Clear.</li> <li>• Der Treffpunkt beim Smash liegt etwas vor dem Körper.</li> <li>• In einer Abwehrsituation bleibt wenig Zeit für große Bewegungen. Daher werden Abweherschläge vor dem Körper mit kurzen Schlagbewegungen ausgeführt. Die Hand bewegt sich aktiv zum Ball.</li> <li>• Die Ausholbewegung ist ebenfalls klein.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist günstig, die besten Schüler Smash und Abwehr vormachen zu lassen, weil dies für die anderen Kinder motivierend ist und verdeutlicht, was man erreichen kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand der anderen Kinder neben dem Feld achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson erklärt und macht vor.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Schnelle Füße (10 min)  ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler stehen in Reihen und schauen die Lehrperson an. Sie führen folgende Bewegungen auf der Stelle aus:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laufen auf der Stelle, dann maximal schnelle Schritte.</li> <li>– Grätschschritte nach außen und zurück in die Startposition – langsam, dann schnell.</li> <li>– Grätschschritte schräg vor und zurück, zuerst mit rechts dann mit links.</li> <li>– 2 Schritte vor und 2 wieder zurück.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer macht vor und führt die Übungen dann mit den Schülern gemeinsam durch.</li> <li>• Jede Übung beginnt in langsamem Tempo, damit die Technik klar wird.</li> <li>• Auf ein Signal der Lehrperson wird das Tempo bis zur maximalen Geschwindigkeit erhöht.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere koordinativ anspruchsvolle Übungen erfinden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Übungen technisch korrekt in mittlerem Tempo ausführen.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Zuspielübung Smash (15 min)   <b>L17 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Technik des Smash wird erklärt und ohne Ball vorgemacht.</li> <li>Die Schüler trainieren paarweise und üben ohne Ball Smash. Der Partner korrigiert die Bewegung.</li> <li>Anschließend wird zu zweit mit Ball trainiert: Schüler 1 schlägt hoch auf, Schüler 2 spielt einen Smash. Daraufhin wird der Ball fallen gelassen und erneut wieder hoch zugespielt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagvorbereitung wie beim Clear (siehe Übungshinweise in den Stunden 13 und 14)</li> <li>Der Treffpunkt beim Smash liegt etwas vor dem Körper.</li> <li>Die Bewegung ist eine schnellkräftige Wurfbewegung.</li> <li>Die Schlagrichtung ist abwärts (Netz kann niedriger gespannt werden).</li> <li>180°-Drehung (Umsprung).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachstellschritte vor dem Schlag und Laufschräge nach dem Schlag ausführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf ausreichenden Abstand zwischen den übenden Paaren achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zielbereiche für den Smash hinzunehmen.</li> <li>Wenn nötig Netz niedriger spannen.</li> </ul>	
Zuwerfübung kurze Abwehr (10 min)   <b>L17 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler trainieren paarweise: Einer wirft Bälle von oben zum Partner, sodass dieser entsprechender Höhe Abwehrschläge üben kann.</li> <li>Zu Beginn Vorhand- und Rückhandabwehr getrennt üben.</li> <li>Als Steigerung abwechselnd auf Vorhand und Rückhand werfen.</li> <li>Nach 10 Bällen Aufgaben wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagbewegung beginnt mit Schlägerposition vor dem Körper.</li> <li>Ellbogen ist vor dem Körper</li> <li>Schläger bewegt sich aktiv zum Ball (Keine große Ausholbewegung)</li> <li>Kleiner Schiebebewegung zum Ball</li> <li>kurzer Ausschwing.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Früher abwechselnd auf Vorhand und Rückhand werfen, um Intensität und Schwierigkeit zu erhöhen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Abstand zwischen den Paaren achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Netz oder über niedrigeres Netz trainieren.</li> </ul>	

### Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Schlagübung Smash und kurze Abwehr (15 min)  ▶ L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler üben zu zweit auf dem halben Spielfeld. Die Reihenfolge der Schläge ist fest: Schüler 1 beginnt mit einem hohen Aufschlag, Schüler 2 spielt einen Smash. Daraufhin spielt Schüler 1 eine kurze Abwehr ans Netz, Schüler 2 kurz zurück und Schüler 1 wieder hoch nach hinten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wechsel der Aufgaben entweder nach Zeit oder einer bestimmten Anzahl von Smashes.</li> <li>Bei einer sehr großen Gruppe häufiger wechseln, um lange Wartezeiten zu verhindern.</li> <li>Schüler, die warten müssen, können andere Aufgaben übernehmen, wie z. B. das Zählen der Smashes.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Übung kann als Wettspiel durchgeführt werden, bei dem man mit Smash in Zielbereiche treffen muss.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darauf achten, dass die wartenden Kinder ausreichenden Abstand zu den Feldlinien haben.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Wettkampfcharakter mit dem Schwerpunkt auf der korrekten Technik.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 18

# Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Üben und verbessern des Vorhand-Überkopf-Drop.</li><li>• Üben und verbessern der Abwehrschläge im Badminton.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Technik des Smash vormachen können;</li><li>• Die Technik der kurzen Abwehr vormachen können;</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen und eine Schnur als Ersatz für das Netz spannen.</li></ul>



**Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die Technik des Smash mit Körperdrehung.</li> <li>Die Lehrperson wiederholt die Technik der kurzen Abwehr (Vorhand und Rückhand) mit einem Treffpunkt vor dem Körper.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Übungshinweise aus Stundenbeispiel 17.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler sollen vormachen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand zu den beobachtenden Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die unklaren Übungshinweise.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Beinarbeit und Sprint (10 min)  ▶ <b>L18 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder gehen in Kleingruppen zusammen, stellen sich nebeneinander auf und machen Footwork-Übungen. Beispiele: Siehe Übung "Schnelle Füße" in Stunde 17.</li> <li>Auf die nachfolgenden Kommandos der Lehrperson führt die vorne stehende Gruppe folgenden Bewegungen aus:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– "Dreh" (Eine komplette Körperdrehung)</li> <li>– "Runter" (Einen Liegestütz auf dem Boden)</li> <li>– "Hoch" (Einen Streck sprung nach oben)</li> </ul> </li> <li>Zwischen den Kommandos machen die Kinder weiter Footwork.</li> <li>Auf das Kommando „Los“ sprintet die Gruppe an das andere Ende der Halle (ca. 20 Meter) und die nächste Gruppe tritt nach vorne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Größe der Gruppen hängt vom Platz in der Halle ab.</li> <li>Alle Bewegungen in maximalem Tempo ausführen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Gruppen bilden, um die Intensität besser kontrollieren zu können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf ausreichenden Platz zwischen den Schülern achten.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsaufgaben so anpassen, dass die Intensität geringer wird.</li> </ul>				

### Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Schlagübung Wechselsmash und kurze Abwehr (20 min)  <b>L18 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Aufschlag, auf den ein Smash folgt. Dieser wird kurz ans Netz abgewehrt, bevor der Ball wieder hoch nach hinten gespielt wird. Da es sich um drei festgelegte Schläge handelt, erfolgt automatisch ein Wechsel nach der kurzen Abwehr: (Lob – Smash – Abwehr – Lob).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wesentliche technische Hinweise wiederholen.</li> <li>Schüler nach Könnensstand aufteilen.</li> <li>Regelmäßig Partner wechseln.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herausforderung durch Smashes in Zielbereiche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Sicherheit während der Ballwechsel achten.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder Feld nach hinten verkürzen.</li> </ul>	Halbfeldeinzel mit Belohnung für Smash (20 min)  <b>L18 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halbfeldeinzel auf einem verkleinerten Feld: Der Bereich zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie ist „Aus“.</li> <li>Man spielt normal auf Punkte, jedoch erhält ein Spieler 2 Punkte, wenn er einen Ballwechsel durch einen Smash gewinnt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die Gruppe sehr groß ist, können 3-4 Spieler auf demselben Halbfeld über eine festgelegte Punktedistanz spielen. Der Gewinner bleibt stehen und beginnt wieder bei 0 Punkten, der Verlierer übergibt seine Punkte an den neuen Spieler.</li> <li>Kann in Teams gespielt werden, bestehend aus Spielern mit ganz unterschiedlichem Könnensstand.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ein Spiel ist sofort beendet und gewonnen, wenn man einen Smash auf den gegnerischen Boden schlägt.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Netz niedriger spannen oder Feld nach hinten verkürzen.</li> </ul>						

**Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER *BWF***  
STUNDENBEISPIELE – BALLWECHSEL GEWINNEN

© Badminton World Federation 2011.  
Erstauflage November 2011.

# Überblick

## 1. Einführung – Ballwechsel gewinnen

---

Bevor man sich die Stundenbeispiele anschaut und eigene Übungsstunden plant, sollte man die folgenden Informationen beachten:

- Lesen Sie Modul 8 im “Handbuch für Lehrpersonen”, bevor Sie diese Stunden planen.
- Für jeden Teil der Stundenbeispiele stehen zur Veranschaulichung Videoclips zur Verfügung, die den Lehrpersonen auch bei der Vorbereitung helfen sollen.
- Die Stunden in dieser Lernstufe haben folgende Inhalte:
  - Taktische Wahrnehmung.
  - Entscheidungsfähigkeit.
  - Badmintonspezifische Taktik im Einzel und Doppel.

# Stundenbeispiele

## 2. Ballwechsel gewinnen

In dieser Lernstufe gibt es 4 Stundenbeispiele. Diese sind:

- Stundenbeispiel 19: Taktik im Einzel
- Stundenbeispiel 20: Taktische Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 21: Taktik im Doppel
- Stundenbeispiel 22: Taktische Übungen und Spielformen



## Stundenbeispiel 19

# Taktik im Einzel


Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung taktischer Grundlagen für das Einzel.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eine grundlegende Taktik für das Einzel erklären.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsleiter (falls nicht vorhanden, können auch die Linien auf den Boden gemalt oder mit Klebeband aufgeklebt werden).</li><li>• Federbälle</li><li>• Schläger</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen.</li></ul>





**Stundenbeispiel 19: Taktik im Einzel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Die Lehrperson erklärt grundlegende taktische Strategien für das Einzel.  1. Die Bedeutung von „Raumgewinn“, indem man: – Den Gegner an seiner Grundlinie unter Druck setzt, um dann im Vorderfeld abzuschließen. – Den Gegner im Vorderfeld unter Druck setzt, um dadurch Raum im Hinterfeld zu schaffen.  2. Die Bedeutung von “Zeitgewinn”, indem man schnelle Schläge wie Smash und Angriffsclear einsetzt, um Ballwechsel zu gewinnen bzw. Punktgewinne vorzubereiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Überlegungen im Einzel drehen sich in erster Linie um die Fähigkeit des „Lesen-Lösen“ bezogen auf:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Raum (Höhe, Länge, Breite)</li> <li>– Druck auf der eigenen Seite (Position auf dem Feld, Fitness, Kraft).</li> <li>– Druck auf der gegnerischen Seite.</li> </ul> </li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An diesem Punkt sollen die Schüler beantworten, mit welchen Schlägen einzelne taktische Strategien umgesetzt werden können.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson erklärt grundlegende taktische Strategien für das Einzel.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 19: Taktik im Einzel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Koordinations- leiter 1 (10 min)   <b>L19 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An einer Koordinationsleiter können bis zu 10 Schüler gleichzeitig trainieren. Die Leiter muss so auf dem Boden liegen, dass die Kinder seitlich genug Platz für die Rückkehr zum Start haben.</li> <li>• Mögliche Übungen sind:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normaler Lauf.</li> <li>– Rechts-links in die Leiter, rechts-links in die Leiter usw.</li> <li>– Rechts-links in die Leiter, rechts-links neben die Leiter usw.</li> </ul> </li> <li>• Beachte: Die Schüler sollen alle Übungen zunächst langsam ausführen und dann die Geschwindigkeit steigern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zunächst in kontrolliertem Tempo durchführen.</li> <li>• Arme, Schultern und Hände sind entspannt. Kopf so ruhig wie möglich halten.</li> <li>• Bei allen Übungen ist das Gewicht auf dem vorderen Teil der Füße.</li> <li>• Falls keine Leiter vorhanden ist, kann man die Seitenauslinien des Feldes nehmen und die Querlinien aufmalen oder aufkleben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit erhöhen, wenn die Übungen beherrscht werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder warten mit ihrem Start, bis der Vorgänger die Übung beendet hat.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Übungsformen wählen und die Geschwindigkeit langsam steigern.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 19: Taktik im Einzel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte	
Halbfeldeinzel Taktik 1 (10 min)   <b>L19 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen Halbfeldeinzel und versuchen die Einzeltaktik 1 anzuwenden (siehe oben).</li> <li>Ohne Smash spielen, damit die Schüler lernen, den Raum auf dem Feld zu nutzen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Über einen vorher festgelegten Zeitraum spielen. Organisationsform „Kaiserspiel“: Gewinner geht ein Feld nach oben, Verlierer nach unten.</li> <li>Bei einer sehr großen Gruppe muss die Spieldauer verkürzt werden, um lange Wartezeiten zu vermeiden. Die wartenden Kinder übernehmen andere Aufgaben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die stärksten Spieler beginnen beim Kaiserspiel ganz unten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf allgemeine Sicherheit rund um das Spielfeld achten. Kinder dürfen nicht durch die Felder laufen.</li> </ul>	
Halbfeldeinzel Taktik 2 (10 min)   <b>L19 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler spielen Halbfeldeinzel und versuchen die Einzeltaktik 2 anzuwenden (siehe oben).</li> <li>Ein Punkt zählt doppelt, wenn der Ball im Vorderfeld oder Hinterfeld direkt den Boden berührt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>In Gruppen mit ganz unterschiedlichem Könnensstand, mehrere homogene Gruppen bilden.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es ist wichtig, einzelne Schüler nicht zu entmutigen. Man kann die Übung dadurch vereinfachen, dass man das Spielfeld verkleinert oder das Netz niedriger spannt.</li> </ul>		

### Stundenbeispiel 19: Taktik im Einzel

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld (10 min)  <b>L19 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler versuchen, die beiden Einzeltaktiken 1 und 2 zu kombinieren. Je nachdem, wie viel Platz zur Verfügung steht, kann auch vom halben aufs ganze Spielfeld gewechselt werden. Achtung: Auf dem ganzen Spielfeld ist auch Raumgewinn auf die Seiten möglich.</li> <li>Sobald die Kinder sicherer werden, sollen sie ohne Mittelfeld spielen, d. h. alle Bälle, die weder im hinteren noch im vorderen Sektor landen, gelten als "Aus".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation wie oben.</li> <li>Schüler gezielt fragen, nach welcher taktischen Strategie sie jeweils gespielt haben und warum.</li> <li>Beim Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld geht es vor allem darum, die Länge und Höhe der eigenen Schläge zu verbessern.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach und nach die gültigen Spielfeldbereiche verkleinern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe oben.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gültige Feldbereiche vergrößern.</li> </ul>	Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler sollen sich gegenseitig Dehnübungen zum Cool down zeigen.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um die Schüler zum „taktischen Denken“ zu bewegen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die grundlegenden taktischen Überlegungen noch einmal.</li> </ul>						

## Stundenbeispiel 20


# Taktische Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Taktische Grundlagen für das Einzel weiterzuentwickeln.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erklären, wie man im Einzel Ballwechsel gewinnen kann.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li><li>• Koordinationsleiter</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen.</li><li>• Falls keine Koordinationsleiter vorhanden, können auch Linien auf den Boden gemalt oder geklebt werden.</li></ul>


**Stundenbeispiel 20: Taktische Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wesentlichen taktischen Grundlagen für das Einzelspiel (siehe Stundenbeispiel 19).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Übungshinweise aus Stundenbeispiel 19.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Schülern gezielte Fragen zu den taktischen Grundlagen stellen.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten taktischen Grundlagen für das Einzelspiel.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 20: Taktische Übungen und Spielformen**


Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Koordinations- leiter 2 (15 min)   <b>L20 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An einer Koordinationsleiter können bis zu 10 Schüler gleichzeitig trainieren. Die Leiter muss so auf dem Boden liegen, dass die Kinder seitlich genug Platz für die Rückkehr zum Start haben. Mögliche Übungen sind:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit beiden Füßen gleichzeitig durch die Leiter springen.</li> <li>– Mit beiden Füßen gleichzeitig abwechselnd in die Leiter und so neben die Leiter springen, dass sie zwischen den Füßen liegt.</li> <li>– Zweimal mit beiden Füßen in die Leiter springen, dann mit dem rechten Fuß rechts neben die Leiter und die Balance halten. Im Anschluss dieselbe Abfolge links.</li> <li>– Beachte: Die Schüler sollen alle Übungen zunächst langsam ausführen und dann die Geschwindigkeit steigern.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zunächst in kontrolliertem Tempo durchführen.</li> <li>• Arme, Schultern und Hände sind entspannt. Kopf so ruhig wie möglich halten.</li> <li>• Bei allen Übungen ist das Gewicht auf dem vorderen Teil der Füße.</li> <li>• Falls keine Leiter vorhanden ist, kann man die Seitenauslinien des Feldes nehmen und die Querlinien aufmalen oder aufkleben.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit erhöhen, wenn die Übungen beherrscht werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kinder warten mit ihrem Start, bis der Vorgänger die Übung beendet hat.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Übungsformen wählen und die Geschwindigkeit langsam steigern.</li> </ul>				

### Stundenbeispiel 20: Taktische Übungen und Spielformen

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Halbfeldeinzel Rundlauf (20 min)   <b>L20 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler bilden Mannschaften und spielen als Dreier-Teams auf dem halben Feld gegeneinander.</li> <li>Schüler 1 beginnt den Ballwechsel, Schüler 2 nimmt den nächsten Ball der gegnerischen Mannschaft an, Schüler 3 den nächsten usw.</li> <li>Die Schüler verlassen nach ihrem Schlag seitlich das Spielfeld und betreten es auch wieder aus der vorher festgelegten Richtung.</li> <li>Für beide Teams gelten dieselben Regeln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teams müssen eine taktische Strategie entwickeln.</li> <li>Diese Spielform fördert den Teamgeist und die Kommunikation untereinander.</li> <li>Teams nach Spielstärke zusammenstellen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielform auf dem ganzen Feld spielen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf allgemeine Sicherheit rund um das Spielfeld achten. Kinder dürfen nicht durch die Felder laufen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Größere Teams mit mehr als drei Schülern bilden.</li> </ul>				



**Stundenbeispiel 20: Taktische Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte		
Halbfeldeinzel Teamwettbewerb (15 min)   <b>L20 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbfeldeinzel 3 gegen 3, wobei möglichst gleichstarke Teams gegeneinander spielen sollten.</li> <li>• Aus jedem Team spielen zunächst 2 Schüler einen Ballwechsel bis zum Ende, dann die nächsten, dann die Letzten.</li> <li>• Man spielt als Team gegeneinander, wobei man 2 Punkte zählt, wenn der Ball auf der gegnerischen Feldseite direkt den Boden berührt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spiele sind kurz, sodass jeder Schüler mehrere kleine Matches spielt.</li> <li>• Sofern die Teams unterschiedlich groß sind, spielt jeder automatisch gegen verschiedene Gegner.</li> <li>• Die erspielten Punkte werden zu einer Teamwertung zusammengezählt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für spielstärkere Schüler ist es herausfordernd, wenn das gegnerische Team einige Punkte Vorsprung hat.</li> <li>• Ebenso kann das Spielfeld kleiner oder größer gemacht werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe oben.</li> </ul>		
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spielfelder können für schwächere Spieler in der Größe entsprechend angepasst werden.</li> </ul>	Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler sollen sich gegenseitig Dehnübungen zum Cool down zeigen.</li> </ul>		↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, um die Schüler zum „taktischen Denken“ zu zwingen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die grundlegenden taktischen Überlegungen noch einmal.</li> </ul>						

## Stundenbeispiel 21

# Taktik im Doppel

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung taktischer Grundlagen für das Doppel;</li><li>• Positionen in der Aufschlagsituation.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erklären der Angriffs- und Abwehrposition im Doppel.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li><li>• Reifen (oder andere Zielgeräte)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen.</li><li>• Falls keine Reifen oder andere Zielgeräte zur Verfügung stehen, kann man die Ziele auch direkt auf den Boden malen oder mit Klebeband kleben.</li></ul>

**Stundenbeispiel 21: Taktik im Doppel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (10 min)	Die Lehrperson erklärt die wichtigsten Inhalte dieser Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Aufschlag und Rückschlag im Doppel.</li> <li>• Angriffs- und Abwehrposition im Doppel.</li> <li>• Bedeutung eines guten Zusammenspiels (Teamwork).</li> <li>• Zusammenfassung der wichtigsten Schläge im Doppel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Überlegungen im Doppel beinhalten schnelle Entscheidungen (Lesen-Lösen) im Hinblick auf:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Raum</li> <li>– Spieler selbst</li> <li>– Gegner</li> <li>– Partner</li> </ul> </li> </ul> Positionen mit Hilfe von Schülern verdeutlichen.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler gezielt nach der Technik des Rückhandaufschlags und nach den für Doppel wichtigsten Schlägen fragen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand zu den beobachtenden Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer wiederholt die wesentlichen Schläge im Doppel sowie den Aufschlag.</li> </ul>	
Wiederholung kurzer Rückhandaufschlag (10 min)  ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler trainieren zu zweit den kurzen Rückhandaufschlag, indem sie in einen Gymnastikreifen (oder ein anderes Ziel) schlagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler üben zu zweit.</li> <li>• Lockere Griffhaltung.</li> <li>• Ball aus der Hand schlagen, nicht fallen lassen.</li> <li>• Sobald die Schüler den Aufschlag beherrschen, kann der Rückschlag hinzugenommen werden. Ein Spieler schlägt auf, der andere führt den Rückschlag aus. Aufgabenwechsel nach einem Signal der Lehrperson.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn der Aufschlag beherrscht wird, Ziele verkleinern und/oder einige Zentimeter über dem Netz eine Schnur spannen. Der Partner kann auch seinen Arm quer über das Netz halten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Üben des Rückschlags darauf achten, dass keine Bälle auf dem Spielfeld liegen.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schwerpunkt liegt auf der technischen Ausführung des Aufschlags.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 21: Taktik im Doppel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Vom Mittelfeld ans Netz rücken (20 min)  ▶ L21 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler üben zu zweit auf dem halben Spielfeld, wobei sie beide im Mittelfeld beginnen. Sie spielen sich den Ball flach zu, bis sich für einen die Gelegenheit ergibt, ans Netz zu rücken und anzugreifen. Der andere Schüler bewegt sich dann etwas zurück in eine Verteidigungsposition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langsam beginnen und Tempo nach und nach steigern.</li> <li>Beim Vorrücken ans Netz nimmt der Schüler den Schläger hoch und schlägt mit kurzen Bewegungen.</li> <li>In der Verteidigungsposition sind die Knie gebeugt und der Körperschwerpunkt wird gesenkt. Der Ellbogen ist vor dem Körper.</li> <li>Die Abwehrschläge sollen überwiegend mit der Rückhand ausgeführt werden.</li> <li>Bei sehr großen Gruppen können die wartenden Kinder Abwehrschläge gegen die Wand ausführen (gute Übung für Doppel).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die Übung gut beherrscht wird, kann das Feld vergrößert werden, indem man auch Lob spielen darf, dem ein Smash folgt.</li> <li>Als Wettspiel durchführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur mit einem Ball ausführen.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falls die Übung zu schwierig ist, nur im Mittelfeld spielen. Auf ein Signal der Lehrperson rückt ein Schüler vor ans Netz, auf das nächste Signal der andere.</li> </ul>				

**Stundenbeispiel 21: Taktik im Doppel**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stellungsspiel im Doppel 1 (15 min)  ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung ohne Ball: Vier Schüler werden durchnummeriert von 1 bis 4. Die Lehrperson ruft eine Zahl, woraufhin der jeweilige Schüler in das Hinterfeld läuft und die Position für einen Smash einnimmt. Sein Partner übernimmt am Netz eine Angriffsposition und die beiden anderen Schüler gehen in die Abwehrposition nebeneinander.</li> <li>• Die Lehrperson ruft die nächste Zahl und ein Positionswechsel wird vorgenommen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In besonders großen Gruppen werden die Paare regelmäßig ein- und ausgewechselt.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schneller zu Übung mit Ball übergehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allgemeine Sicherheit auf dem Spielfeld achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionen immer wieder verdeutlichen.</li> </ul>	
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>• Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielte Fragen stellen, damit die Schüler überlegen, ob die Ziele der Übungsstunde erreicht worden sind.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lehrperson wiederholt die grundlegenden taktischen Überlegungen noch einmal.</li> </ul>	

## Stundenbeispiel 22


# Taktische Übungen und Spielformen

Ziele für die Lehrperson	Ziele für die Schüler
<p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gezielte Übungen für das Doppelspiel durchführen.</li></ul>	<p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angriffs- und Abwehrposition im Doppelspiel gemäß anwenden.</li></ul>
<p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger</li><li>• Federbälle</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul>	<p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden. Man benötigt in dieser Stunde Netze und ein Badmintonfeld. Man kann auch die Feldlinien auf den Boden malen.</li></ul>

**Stundenbeispiel 22: Taktische Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stundenbeginn (5 min)	Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Inhalte der vorherigen Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriffs-und Abwehrposition im Doppel.</li> <li>• Bedeutung eines guten Zusammenspiels (Teamwork).</li> <li>• Zusammenfassung der wichtigsten Schläge im Doppel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe Übungshinweise aus Stundenbeispiel 21.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler zeigen die Positionen im Doppel nenne die wichtigsten Schläge in dieser Disziplin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Demonstrieren immer auf ausreichenden Abstand zu den beobachtenden Kindern achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer wiederholt die wesentlichen Schläge im Doppel sowie den Aufschlag.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 22: Taktische Übungen und Spielformen**


Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Frühstarter (10 min)   <b>L22 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieses Laufspiel eignet sich sehr gut zur Verbesserung der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit.</li> <li>• 4-6 Schüler stehen in einer Reihe nebeneinander und halten beide Hände hinter dem Rücken. Der Spielleiter legt einem der Schüler unbemerkt für die anderen einen kleinen Gegenstand in die Hände.</li> <li>• Nun entscheidet dieser, wann er losläuft. Ziel ist es, als Erster ins Ziel zu kommen.</li> <li>• Der oder die Verlierer müssen direkt eine vorher festgelegte Übung zur Strafe durchführen.</li> <li>• Sobald eine Gruppe das Ziel erreicht hat, ist die nächste an der Reihe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen können nach Schnelligkeit zusammengestellt werden.</li> <li>• Mehrere Gegenstände zur Verfügung haben bzw. Einen zweiten Spielleiter einsetzen, um Wartezeiten zu verringern.</li> <li>• Die Laufstrecke sollte kurz sein (10-20 Meter).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufstrecke verkleinern oder vergrößern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf einen angemessenen Abstand zwischen den Gruppen achten.</li> </ul>
			↓		



**Stundenbeispiel 22: Taktische Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Spiel im Mittelfeld zu zweit (10 min)  ▶ <b>L22 – V2</b>	Die Schüler spielen zu zweit auf dem halben Spielfeld gegeneinander.  • Das Spielfeld ist nur auf das Mittelfeld begrenzt (vordere bis Doppelaufschlaglinie).  • Die Ballwechsel beginnen mit einem Rückhandaufschlag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Zeit oder bis zu einer bestimmten Punktzahl spielen.</li> <li>• Die Organisationsform „Kaiserspiel“ eignet sich sehr gut.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle, die direkt den Boden berühren, zählen zwei Punkte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allgemeine Sicherheit auf dem Spielfeld achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler einigen sich darauf, entweder nur kurze oder nur weite Aufschläge zu spielen.</li> </ul>	
Spiel im Mittelfeld zu viert (15 min)  ▶ <b>L22 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie bei der vorherigen Übung, nur zu viert auf dem ganzen Spielfeld.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Spieler bleibt auf seiner Spielfeldhälfte.</li> <li>• Flache, schnelle Schläge ausführen.</li> <li>• Kurze Spieldauer festlegen, um lange Wartezeiten zu verhindern.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle, die direkt den Boden berühren, zählen zwei Punkte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allgemeine Sicherheit auf dem Spielfeld achten.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler einigen sich darauf, entweder nur kurze oder nur weite Aufschläge zu spielen.</li> </ul>	

**Stundenbeispiel 22: Taktische Übungen und Spielformen**

Übung / Dauer	Ablauf	Wichtige Übungshinweise	Variationsmöglichkeiten (↑ Schwieriger, ↓ Leichter)		Organisation / Sicherheitsaspekte
Stellungsspiel im Doppel 2 (15 min)   <b>L22 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Ballwechsel beginnen mit einem kurzen Rückhandaufschlag. Dieser wird vom Rückschläger hoch an die Grundlinie gespielt. Der Aufschläger übernimmt die Netzposition, sein Partner spielt einen Smash. Die Gegner spielen aus der Abwehrposition nebeneinander eine kurze Abwehr. Der Netzspieler spielt diese hoch an die Grundlinie, sodass nun die Positionen wechseln. (Lob-Smash-kurze Abwehr).</li> <li>Im nächsten Schritt spielen die vier Schüler einen Satz Doppel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler auf die Spielregeln im Doppel hinweisen.</li> <li>Grundlagen des Stellungsspiels wiederholen.</li> <li>Schüler motivieren, die Angriffsposition einzunehmen.</li> <li>Paare regelmäßig ein-und auswechseln.</li> <li>Diese Übung sollte miteinander statt gegeneinander ausgeführt werden, damit Ballwechsel zustande kommen und die Positionswechsel geübt werden können.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf allgemeine Sicherheit auf dem Spielfeld achten.</li> </ul>
Ende der Stunde / Cool down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser und der vorherigen Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungshinweise, die den Schülern noch unklar sind, wiederholen.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, damit die Schüler überlegen, ob die Ziele der Übungsstunde erreicht worden sind.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die grundlegenden taktischen Überlegungen noch einmal.</li> </ul>	



