

Rückschlagspiellektion

Autor/in
Irma Meier

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥80 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 – 10 Jahre
 Gruppengrösse Ca. 24 TN
 Kursumgebung Turnhalle Willisau
 Material Badmintonschläger, Badmintonnetz, Federlis
 Sicherheitsaspekte

Zielsetzungen/Lernziele

Viele Varianten kennen lernen zum Thema Badminton

Spezielle Hinweise

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Bemerkungen
3`	Lektion vorstellen, Aufgabe , Ziel erklären			
3`	Fangnis mit Jetons	Wer berührt wird von einem Federli ist neu der Fänger.	Federli	
6`	Andere Form von Fangnis mit Jetons	Es sind zwei Gruppen. In der Mitte ist das Netz aufgestellt. Eine Gruppe rennt von Hallenlänge zu Hallenlänge dem Netz nach. Eine Länge ohne von einem Federli berührt zu werden gibt ein Punkt. Die andere Gruppe versucht die springenden TN mit dem Federli hinter der Volleyballlinie zu bewerfen. Wenn man getroffen wird gibt es keinen Punkt. Das Ganze 3 Min dann Gruppenwechsel.	Federli Badmintonnetz	
8`	Postenwettkampf (Wer zuerst alle Posten hat) (Wer zuerst alle Posten drei Mal hat)	1) 1Hallenlänge mit Federli zwischen den Beinen rennen. 2) 1Hallenlänge mit Federli auf dem Kopf rückwärts laufen 3) Alle vier Wände anfassen mit dem Schläger in der schlechteren Hand und dem Federli darauf 4) 1x die Sprossenwand hoch klettern mit dem Schläger in der Hand und dem Federli darauf 5) Auf allen vieren eine Hallenlänge gehen und das Federli ist auf dem Rücken 6) Federli zwischen die Füsse pressen und eine halbe Hallenlänge hüpfen	Würfel Schläger Federli	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Bemerkungen

<p>40'</p>	<p>Zuerst alleine verschiedene Uebungen ausprobieren</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laufen mit dem Federli auf dem Schläger (gute Hand) -Laufen mit dem Federli auf dem Schläger (schlechte Hand) -Anspiel von unten an die Wand -Anspiel unter dem Bein an die Wand -Absitzen und Aufstehen mit dem Federli auf dem Schläger -selber immer wieder aufspielen -Selber immer wieder aufspielen und vorwärts laufen -Mit schlechter Hand immer wieder aufspielen -Eine acht machen mit dem Schlächer und Federli darauf zwischen den Beinen -Mit schlechter Hand blind Absitzen und aufstehen mit Federli auf dem Schläger <p>Evtl. selber noch Vorschläge</p> <p>Dann zu zweit Uebungen ausprobieren</p> <ul style="list-style-type: none"> -Welche Duo hat zuerst 50 mal hin und her gespielt -Welches Duo hat zuerst 50 mal hin und her gespielt mit der schlechteren Hand -Welches Duo hat zuerst 50 mal hin und her gespielt mit abwechseln der Hand <p>Evtl. selber noch Vorschläge</p> <p>Danach Turnierspiel.</p> <p>Immer 2 Minuten dann Partnerwechsel.</p> <p>Gewinner 2 Punkte</p> <p>Unentschieden 1 Punkt</p> <p>Verlierer 0 Punkte</p>		<p>Badmintonschläger Federli</p>	
------------	--	--	--------------------------------------	--

--	--	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Bemerkungen
5'	Massieren	Einander das Wetter auf dem Rücken machen mit dem Federli. Zuerst Sonne, dann leichter Regen, stärkeren Regen, Hagel, Sturm, Sonne		
5'	Dehnen mit Schläger	Verschiedene Dehnungsübungen mit dem Schläger		
5'	Lektion Besprechung mit Teilnehmer. Ziele nochmals erwähnen und Fragerunde.			