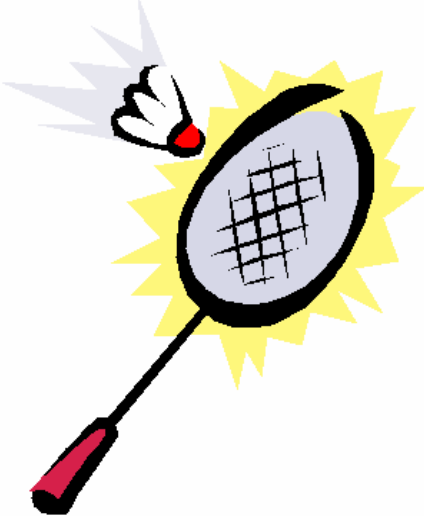


MINI-BADMINTON

Lektionsziele: mit Schläger und Federball vertraut machen, sich im Schlagen der Federbälle üben, sich amüsieren

Material : Schläger, Federbälle, Gummibälle, Ping-Pong Bälle, Schwedenbänke, Malstäbe, Matten

<p>Aufwärmen</p>	<p>Spiel, um Material kennen zu lernen</p>	<p>Das Kleinmaterial liegt in der Halle verteilt, die Kinder sind auf die Matten verteilt. Material holen auf ein Zeichen (einmal pfeifen für einen Schläger, 2 mal pfeifen für einen Federball) Gegenstand so schnell wie möglich auf seine Matte holen.</p>
<p>Hauptteil</p>	<p>Freier Betrieb oder in der Kolonne, um die Handhabung des Schlägers und des Kleinmaterials zu üben.</p> <p>Um Schwierigkeitsgrad von einzelnen Übungen zu erhöhen, Bank einsetzen (Gleichgewicht und Höhe), die Malstäbe (Orientierung und Hindernis), ergibt einen Wendigkeitsparcours.</p>	<p>Übungen mit dem Schläger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger um den Körper herum führen • Schläger hinter dem Nacken halten und Oberkörper abdrehen • Schläger mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, in die Knie gehen • Schläger am Griff halten und von Hand zu Hand werfen • Mit geschlossenen Beinen über Schläger springen • Griff auf Boden stellen und Schläger aufrecht halten, ein Bein nach dem andern über den Schläger schwingen • Schläger auf der Handfläche im Gleichgewicht halten • Griff halten, Schläger vorsichtig hochwerfen, damit es eine halbe Umdrehung macht, mit dem Netz fangen <p>Jonglieren mit Schläger und Gummiball : rechte und linke Hand immer anders halten (Handfläche oder –Rücken nach oben oder unten).</p> <p>Übungen mit Schläger und Ping-Pong Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ping-Pong Ball auf dem Netz des Schlägers drehen lassen • Ping-Pong Ball auf Griffende stellen und im Gleichgewicht halten • Ping-Pong Ball mit dem Netz des Schlägers auf dem Boden rollen lassen ohne die Kontrolle zu übernehmen

		<p>Übungen mit dem Schläger und dem Federball :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Federball auf Schläger legen, vertikal hochwerfen und von unten schlagen • Federball auf Schläger legen, hochwerfen und von oben schlagen (Federball durch Schläger beobachten) • Federball so oft wie möglich schlagen, ohne ihn fallen zu lassen
<p>Spiele</p>	<p>Spielvorschläge, um Übungen in die Praxis umzusetzen</p>	<p>Die brennenden Federbälle Federbälle dem Gegenspieler zurückwerfen, indem sie mit dem Schläger geschlagen werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende der gestoppten Zeit am wenigsten Federbälle in ihrem Feld hat.</p> <p>Der genannte Federball Im Kreis: die im Kreis stehende Leiterin ruft ein Kind bei seinem Namen oder einer Nummer und wirft ihm den Federball zu: dieses muss den Federball mit seinem Schläger schlagen bevor er zu Boden fällt.</p> <p>Federball-Weitwurf Zu Zweit. Spieler A schlägt den Federball so weit wie möglich; Spieler B macht dasselbe von der Stelle aus, wo er hingefallen ist. Welche Mannschaft erreicht zuerst die Ziellinie; welche Mannschaft benötigt zum Erreichen der Ziellinie am wenigsten Schläge.</p>
<p>Ausklang</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Zu Zweit gegenüber, ganz leise Spiegelspiel mit dem Schläger machen. • Zu Zweit, ein Kind liegt auf dem Bauch mit einem Blatt, das seinen Körper darstellt und einem Stift. Das zweite Kind berührt mit seinem Schläger einen Punkt auf Rücken oder Beinen des liegenden Kindes; dieses zeichnet auf dem Blatt die berührte Stelle ein.