

PRAKTISCH für die PRAXIS

„Hauruck und druff“ — Eine (un)mögliche Badminton-Einführung

Teil II

6/91

Michael Meurer

Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

- * Ball mit der Vor- und Rückhand nach oben spielen
- O: einzeln am Ort

- * wie oben, mit unterschiedlichen Flugkurven (hoch, flach)
- O: wie oben

- * den Ball hoch spielen und mit dem Schlägerkopf versuchen, wieder aufzufangen
- O: wie oben

- * den am Boden liegenden Ball mit dem Schlägerkopf aufnehmen
- O: wie oben

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

- * Gefühl für den Aufprall des Balles und für seine Flugbahn bekommen
- H: wenn beim Aufprall ein sattes „tock“ zu hören ist, ist der Ball korrekt gespielt worden

- * Dosierung des Krafteinsatzes bei der Schlagbewegung

- * Hand/Auge-Koordination verbessern
- H: auch mit der schwachen Hand üben

- * „elegante“ Form des Ballaufnehmens kennenlernen, Koordinationsverbesserung
- H: das Aufnehmen des Balles muß mit einer schnellen Schlägerbewegung erfolgen

Stundenverlauf / Inhalte

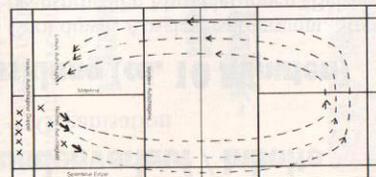
O = Organisation

- * Demonstration der Unterhandschläge
Vorhand-Unterhand-Clear, Rückhand-Unterhand-Clear
- O: im Kreis
(siehe Fotos links unten)

- * Üben des Vor- und Rückunterhandschlages in verschiedenen Flughöhen
- O: einzeln am Ort in der ganzen Halle verteilt

- * wie oben, in der Vorwärtsbewegung
- O: einzeln kreuz und quer durch die Halle

- * wie oben, über die Hallenlängsseiten
- O: 2-3 Personen können nebeneinander — leicht versetzt — starten, die Längsseiten im zügigen Tempo (mit möglichst wenig Schlägen), die Querseiten im Gehen (ohne Schläge) überwinden



Absichten und Gedanken

H = Hinweis

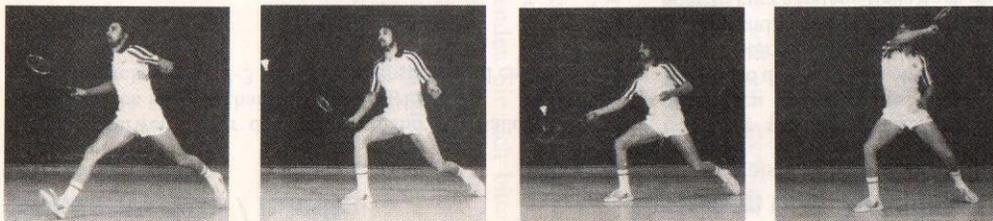
- * Vorhand- und Rückhand- Unterhand-Clear sind im Anfänger/innen-Bereich die wichtigsten Schläge. Die Anwendung erfordert von den Teilnehmenden eine größere Lauffarbeit und verbesserte Reaktionsfähigkeit, als wenn nur versucht wird, den Ball — egal wie — über das Netz zu schlagen.
- H: Die Schlagbewegung kommt von unten, der Treffpunkt des Balles soll nicht über der Hüfthöhe liegen, das Handgelenk führt eine Schleifenbewegung aus.

- * Erarbeitung der Schlagtechnik

- * Festigung der Schlagtechnik

- * Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, Koordination von Hand und Auge, Anpassung an die Flugbahn, Dosierung der Schlagbewegung
- H: auch in Gegenrichtung

Der Vorhand-Unterhandschlag (Fotos aus: Niesner/Ranzmeyer, Badminton)



Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

- * sich paarweise über dem Absperrband die Bälle ausschließlich im Unterhand-Clear zuspelen;

O: Paare stehen max. 2-3 Meter vom Absperrband entfernt

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

- * Festigung des Bewegungsablaufes; durch den geringen Abstand vom Band wird das „draufhauen“ vermieden; verstärkte Fuß- und Beinarbeit ist notwendig, um eventuell zu lang oder zu kurz geratene Bälle noch mit dem Unterhand-Clear spielen zu können

H: mit dem Absperrband die Halle in der Längsrichtung teilen (Band evtl. durch Pfosten abstützen und in 1,50 – 1,60 m Höhe befestigen)

Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

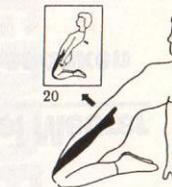
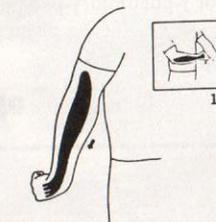
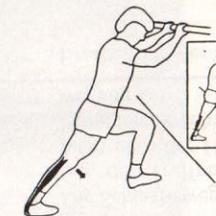
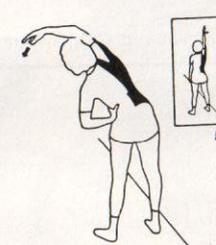
Ausklang (ca. 10 Minuten)

- * Cool down, Ausgleichsprogramm, Stretching der hauptbeanspruchten Muskelgruppen (Beispiele s. Abb.)

O: einzeln frei in der Halle

- * Dehnung der durch Training beanspruchten und somit verkürzten Muskulatur, die Wahrnehmung wieder auf den Körper lenken, sich beruhigen, Ausgleich zur physischen Belastung, Stretching als Teil von Körperwahrnehmung

Abb. aus Sölveborn, S. A.



- * Gespräch über die Stunde mögliche Fragestellungen:

- was fiel Euch auf,
- wie war die Aufwärmung,
- habt Ihr eure Hand, Arm- und Schultergelenke während des Spieles wahrgenommen,
- wie ist die „Entspannung“ nach dem Spielen,
- war es ein Unterschied mit wem Ihr gespielt habt?

O: im Kreis

- * Reflexion des Erlebten

Literatur:

Wend-Uwe Boeckh-Behrens, „Badminton heute“, Intermedion 1983, DM 19,80
Sven A. Sölveborn, „Das Buch vom Stretching“, Mosaik Verlag, 1983, DM 19,80
Niesner/Ranzmeyer, Badminton

- * wie oben, welches Paar schafft die meisten Ballwechsel ohne, daß der Ball den Boden berührt?

O: wie oben

- * im Spiel das Gelernte festigen

- * Sich die Bälle so zuspelen, daß sie so dicht wie möglich über das Netz fliegen

O: wie oben

- * Dosierung der Kraft, Gefühl für das Handgelenk und dessen Bewegungsmöglichkeiten entwickeln

H: Der Abstand vom Band ist so zu wählen, daß mit ausgestrecktem Arm und Schläger das Netz berührt werden kann

- * wie oben, wer schafft in der Zeit X die meisten Ballwechsel?

O: wie oben

- * durch Spielanreiz Erhöhung der Motivation

- * wie oben, der Abstand zum Band soll variiert werden (von ganz weit bis ganz nah)

O: wie oben

- * Dosierung des Krafteinsatzes Vorwegnahme (Antizipation) der voraussichtlichen Flugkurven

H: darauf achten, daß nur Unterhandschläge ausgeführt werden

- * freies Spiel der Paare, wobei die ersten 3 Ballkontakte genau auf die Person gespielt werden sollen

O: wie oben

- * verstärkte Konzentration auf die ersten Schläge (die sonst häufig daneben gehen), damit ein Spielfluß entstehen kann

- * wie oben, Partner/innenwechsel (jede Person rückt 1 Platz nach rechts, die Personen auf den Stirnseiten wechseln auf die andere Spielfeldseite)

O: siehe Skizze

- * mit unterschiedlichen Partner/innen spielen heißt, sich den unterschiedlichen Könnensstufen anpassen

H: möglichst lange Ballwechsel anstreben und sich erst mit einigen Unterhandschlägen einspielen

