

Maßnahmepaket „Best Years“

MIT BADMINTON JUNG BLEIBEN



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	Seite	3
2. Einleitung.....	Seite	3
3. Praxisleitfaden.....	Seite	4
4. Trainingskonzept „Best Years“.....	Seite	7
4.1 Fragebögen Teilnehmer.....	Seite	12
4.2 10 Stundenbilder.....	Seite	15
4.3 Die Fitminton-Kartei.....	Seite	37
4.4 „Gesundes“ Badminton.....	Seite	91
Spiel- und Übungsformen		

Impressum

Badminton-Landesverband NRW e.V.
 Südstraße 23, 45470 Mülheim a. d. Ruhr
 Telefon: 02 08 - 38 35 23
 Ansprechpartner: Gabriele Poste
 E-Mail: gabriele.poste@badminton-nrw.de

1. Vorwort

In unserer modernen Gesellschaft gehören körperliche Aktivität und in vernünftigem Rahmen betriebener Sport zum alltäglichen Leben. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und fühlt sich einfach besser. Unsere Sportart Badminton bis ins hohe Alter betreiben zu können, ist uns zum Leitsatz geworden.

Mit diesem Maßnahmenpaket „Best Years“ legen wir als Fachsportverband dar, dass die Sportart Badminton auch im höheren Alter gesund und mit Spaß ausgeübt werden kann.

Wir bieten damit unseren Vereinen praktische und umsetzbare Strategien, den demographischen Wandel für sich zu nutzen. Badmintonangebote für Ältere sind eine lohnende Investition für die Sporttreibenden und unsere Gesellschaft. Das Präsidium des Badminton-Landesverbandes unterstützt das hier vorliegende Maßnahmenpaket in vollem Maße.

Ulrich Schaaf

Präsident des Badminton-Landesverbandes NRW

2. Einleitung

Wir alle werden älter. Das ist ein natürlicher, unumgänglicher Prozess. Entscheidend ist nicht, dass dies heute prozentual mehr Menschen tun als noch vor 50 Jahren. Entscheidend ist, **WIE** wir älter werden wollen?

Gerne gesund durch Sportangebote und mit Gleichgesinnten in einem sozialen Netzwerk. Das kann ein Sportverein bieten.

Wie sieht es nun mit der Seniorenarbeit und dem gesundheitlich orientierten Breitensport aus? Der Badminton-Landesverband Nordrhein-Westfalen (BLV-NRW) sieht sich als Motor für die Entwicklung zum gesunden Seniorensport. Wir wollen unsere Vereine darin unterstützen, den Sport zu den Menschen zu bringen.

In vielen Vereinen ist die Umsetzung schon gemacht. Mit der Koordinierungsstelle im BLV-NRW können wir die dort vorhandenen Modelle multiplizieren, weitere Verbesserungen und Anregungen an die Hand geben und Hilfe zur Selbsthilfe leisten mit dem Ziel, möglichst viele „Ältere“ für altersgerechtes Badminton in den Vereinen zu begeistern.

In dem nun folgenden Maßnahmenpaket haben wir die Arbeit und Erfahrung der letzten Jahre zusammengefasst, um eine Arbeitsgrundlage für die Ausführenden in unseren Mitgliedsvereinen zu schaffen. Der Praxisleitfaden dient als Planungshilfe für die Einführung des „Best Years“ Angebotes. Das Trainingskonzept mit seinen Anlagen beschreibt konkrete Inhalte für ein gesundes, abwechslungsreiches Badmintontraining mit Älteren.

3. Praxisleitfaden

Dieser Leitfaden dient als Planungshilfe zur Installation neuer Gruppen im Seniorenbereich.

Voraussetzung

Der Vereinsvorstand beschließt, ein Angebot für Ältere einzuführen und setzt eine für das Projekt zuständige Person ein.

Zielformulierung

Was ist das Ziel des Vereins?

Z.B.:

- Gewinnung neuer Mitglieder „Best Years“,
- Verbessertes Angebot,
- Spezielles Angebot für bestehende ältere Mitglieder,
- aus heterogenen großen Gruppen, kleinere homogene Gruppen machen.

Warum wird ein neues Angebot gemacht?

Z.B.:

- Weil kein Angebot vorhanden ist,
- weil die Nachfrage besteht,
- weil durch zu heterogene Gruppen im Verein Unzufriedenheit herrscht,
- weil örtliche Nähe zu Wohnvierteln mit älteren Klientel besteht,
- weil sich der Verein zu anderen Vereinen abgrenzen und spezielle Gruppen ansprechen möchte.

Wen genau soll das Angebot ansprechen?

Z.B.:

- Alter der Teilnehmer,
- Trainingsstand (ohne Vorerfahrung, Wiedereinsteiger, Mitglieder mit gesundheitlichen Einschränkungen, sind Wettkämpfe oder Turniere Ziel oder nicht),
- Größe der Gruppe,

- neue Gruppe oder soll eine bestehende Gruppe erweitern oder spezifiziert werden?
- Ist die Gruppe offen oder geschlossen; können jederzeit oder nur zu einem bestimmten Zeitpunkt neue Mitglieder dazukommen?
- Spezielles Angebot (Einführungskurse, die den Teilnahme helfen danach im allgemeinen Training Fuß zu fassen; Eltern trainieren parallel zu ihren Kindern etc.),
- Wie viel soll es für den Teilnehmer kosten? (allgemeiner Beitrag oder Zusatzbeitrag).

Das Ziel sollte sich auf wenige Punkte beschränken, um ein eindeutiges und leicht verständliches Angebot zu formulieren, damit ist die Chance für neue und zufriedenere Mitglieder größer.

Planungsphase

Wann soll das Angebot starten?

Einführung zu einem bestimmten Anlass (Sportfest, Jubiläum, Hallenrenovierung Senientag etc.)

- Zeitaufwand für die Vorbereitungen einplanen,
- Zeitschiene erstellen mit Checkliste was bis wann erledigt werden muss und von wem.

Wann findet das Angebot statt?

- Wie oft?
- Wie lang?
- Ggf. neue Hallenbelegungszeiten finden und bei den zuständigen Organen anfragen.

Was darf das Angebot maximal Kosten?

- Festsetzen eines Budgetrahmens,
- Kosten für den Übungsleiter,
- Miete,
- Material,
- Werbung.

Was braucht der Verein?

- Material (z.B. gelbe Plastikbälle, die werden von Älteren besser gesehen),
- Auswertung Mitgliederstatistik.

Umsetzung

Übungsleiter einsetzen:

- Evtl. Ausbildung für den ÜL,
- Anpassung des Maßnahmenpakets „Best Years“ an die eigenen Bedürfnisse; dient zur Hilfestellung bei Gesprächen mit Partnern oder für Förderabfragen.

Kontakte aufbauen:

- zu Kreis- oder Stadtverbänden,
- Sozialamt vor Ort,
- Wann finden Seniorenmessen oder Aktionstage in der Nähe statt? Zur Präsentation des Vereins und um Interessenten anzusprechen. Menschen in dem Alter wollen direkt angesprochen werden.

Werbung/Interessenten akquirieren:

- Werbeflyer nutzen (z.B. Vorlagen des BLV-NRW), ggf. Plakate erstellen,
- Werbung in der Presse,
- Mund zu Mund Propaganda im Verein,
- Kooperationen mit Senioreneinrichtungen, Firmen, Kreis- oder Stadtverbänden,
- Stände auf Seniorenmessen oder Städtischen Veranstaltungen besetzen.

Förderungen abfragen:

- BLV-NRW,
- LSB-NRW,
- Stadt,
- Sparkassen,
- Krankenkassen.

Einführung/Start des Angebots

- Die neue Gruppe wird zum festgelegten Zeitpunkt eingeführt.
- Die Teilnehmerdaten (inklusive Gesundheit) sind erfasst; s. 4.1 Fragebögen.

Betreuung/Überprüfung des Angebots

Eine regelmäßige Betreuung und Überprüfung des neuen Angebots hilft dem Verein, die Gruppe zu festigen, neue Mitglieder zu gewinnen und eine nachhaltige Struktur für dieses Angebot zu schaffen.

Diese läuft über den Übungsleiter (möglichst keine wechselnden ÜL). Er kann schriftliche oder mündliche Abfragen durchführen und sich selber Ziele und Aufgaben stellen, die er mit den Teilnehmern umsetzt. Fortbildungen oder der Austausch mit anderen Übungsleitern befruchten den Trainingsalltag.

Regelmäßige Kontrolle der Fertigkeiten der Teilnehmer können nach einem frei gewählten Zeitraum (mind. ½ Jahr) festgestellt werden.

Auswertung der Gesamtlage durch Abfrage der Teilnehmer (s. 4.1 Fragebögen):
Z.B.:

- Befindlichkeiten,
- Trainingszeit und Dauer,
- Inhalte,
- Kritik,
- Wünsche.

Soziale Beziehungen in der Gruppe mit Aktionen außerhalb des Trainingsbetriebs stärken:

Z.B.:

- Kaffee trinken gehen,
- Kulturelle Veranstaltungen besuchen,
- Wanderungen,
- Weihnachtsfeier,
- Austausch von Adressen.

4. Trainingskonzept „Best Years“

Mit Badminton möglichst lange Spaß haben und jung & fit bleiben.

Das Angebot „Best Years“ wurde vom Badminton-Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. entwickelt und vom 02.04.14 bis 17.12.14 in insgesamt 34 Einheiten zu je 90 Minuten erprobt. Zu dem Konzept liegen 2 Fragebögen, 10 Stundenbilder, die „Fitminton-Kartei“ sowie „gesunde“ Spiel- und Übungsformen vor, die als Muster bzw. Ideensammlung dienen. Die Stundenbilder können auch als Angebotsreihe (Kurs) absolviert werden.

Zielgruppe:

Unsere Teilnehmer waren zwischen 52 und 73 Jahre alt. Nach unserer Erfahrung ist eine homogene Altersgruppe z.B. 35-50 Jahre und 50-75 Jahre von den Teilnehmern durchaus gewünscht, aber vielleicht nicht immer in der Praxis umzusetzen. Die Grenzen sind fließend. Hier können die Vereine sich selber

positionieren und entscheiden, wie homogen ihre Gruppe werden soll. Es ist auch eine heterogene Gruppe mit Einsteigern oder Breitensportlern jeden Alters möglich.

Praxis

Es hat sich bewährt, das Angebot als 90minütige Trainingseinheit einmal pro Woche durchzuführen. Diese Belastungsdauer ist für die Zielgruppe angemessen und ermöglicht bei entsprechender Gestaltung der Trainingsinhalte ausreichende funktionelle und morphologische Anpassungen.

Für eine Gruppengröße von 12 bis max. 15 Personen sind drei Badmintonfelder erforderlich. Die Halle sollte über das übliche Inventar an Langbänken, Kästen, Reifen, Ballkiste mit verschiedenen Sportbällen und Turnmatten verfügen. Ob der Verein die Schläger und Federbälle (für „Ältere“ eignen sich besonders gut gelbe Plastikbälle) stellt, kann hier nicht entschieden werden. Allerdings wäre es von Vorteil, wenn der Verein für die „Fitminton“-Übungen Therapiebänder in verschiedenen Stärken, Mousepads oder Geschirrhandtücher sowie Hand- und Fußgewichte zur Verfügung stellen könnte.

An den Übungsleiter werden neben seinem sportartspezifischen Wissen noch weitere Anforderungen an die soziale Kompetenz und Kenntnisse aus dem Gesundheitssport und Sport der Älteren gestellt; Fortbildungen/Literatur/Materialien über BLV-NRW und LSB NRW.

Angebot

Die nachfolgende Beschreibung gibt einen kleinen Abriss über die Grundidee und deren Umsetzung im Training. Grundsätzlicher Aufbau der Angebotsform „Best Years“:

1. Einstimmung/Aufwärmen
2. Schwerpunkt mit Badmintontechnik
3. Fitminton (variabel)
4. Schwerpunktabschluss: Spiel-/Übungsformen
5. Ausklang/Abwärmen
6. Abschlussgespräch

Bausteine

Aufwärmen	Technik, Taktik	Fitminton
Abwärmen, aktives Regenerieren	Vereinfachtes Spielverständnis	Belastungskomponenten
Hilfestellungen, bedarfsorientiertes Handeln	Spiel-/Übungsformen	Soziale Aspekte

Einstimmung/Aufwärmen

Badmintonspezifisches Aufwärmen, das den Teilnehmern (TN) nach Alter, Fitnessniveau und nachfolgender Belastung gerecht wird und die individuelle Gestaltungsmöglichkeiten der TN stärkt.

Aufwärmen überwiegend in Kreisform und auf dem Feld. Die Kreisform erlaubt einen besseren Kontakt zu den TN und kann auch zur Information über Übungen, Trainingsablauf und Wissenswertes zum Badminton oder zur allgemeinen Gesundheit genutzt werden. Auf dem Feld lernen die TN die Abmessungen ihres „Spielraumes“ kennen. Reines Warmlaufen und Gymnastikübungen ohne Badminton-Bezug sollten minimiert werden. Aufwärmspiele können nach dem Schwerpunkt ausgewählt werden und sollten vorbereitende Übungen enthalten.

Badmintontechnik

Die Technik umfasst die Grundschnitte sowie die Lauftechnik des Badmintons (s. 4.2 Stundenbilder). Die Vermittlung in der Altersgruppe ist differenzierter, da u.a. gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigt werden müssen. Sie führt didaktisch von Bewegungsvorformen zum fließenden Ball. Gute Technik ist Voraussetzung für ein gesundes Training. Sie verbessert die Koordination und Konzentration und kann Verletzungen durch Fehl- und Überbelastung vorbeugen. Lange Übungsabfolgen werden vermieden und mit anderen weniger belastenden Schlagkombinationen ergänzt, um sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch die Gelenke schonend zu trainieren. Z.B. sollte die Anzahl der

Überkopfschläge möglichst gering gehalten werden und bei Personen mit starken HWS-Beschwerden nur selten zum Einsatz kommen. Verkürzung der Laufwege und des Tempos reduziert Beschwerden in den unteren Extremitäten.

Das Zuwerfen ist ein Grundelement für das Erlernen der Schlagtechniken. Alle TN werden darin frühzeitig eingewiesen. Der Einbau von Zuwurf-Übungen gewährleistet einen guten Wechsel von Belastung und Entlastung, ohne dass die TN aus dem Trainingsgeschehen aussteigen: Sie fungieren als Ausführender und Übungspartner. Eine gute Technikvermittlung ist aus unserer Erfahrung unverzichtbar für Badminton mit Älteren; gute Technik erhöht die Freude an Spiel & Training und vermindert das Risiko einer Verletzung.

Fitminton (s. 4.3)

Fitminton – die Mischung aus Fitness und Badminton – ist ein weiterer, wesentlicher Baustein für die Angebotsform „Best Years“. Hier können Defizite, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und die Muskulatur des Halte- und Bewegungsapparats trainiert werden. Die Übungen orientieren sich sehr stark an der Sportart Badminton. Somit kann in unserer Sportart die Trainingsform Fitness in der Halle und mit wenig zusätzlichen Materialien in die Trainingseinheit integriert werden. Unsere Kartei umfasst aktuell knapp 25 Übungen.

Vereinfachtes Spielverständnis, Spiel- und Übungsformen (s. 4.4)

Badminton mit fortschreitendem Alter uneingeschränkt als Wettkampfsportart zu betreiben, ist aus unserer Sicht nicht empfehlenswert. Damit der Grundgedanke des Spiels nicht verloren geht und kleine Wettkämpfe möglich bleiben – falls die die TN wünschen – gilt es, Spielformen und Spielverständnis anzupassen. Bei den Spielformen wird darauf geachtet, dass ein Spielfluss ohne zu große Belastungsspitzen erfolgt und die individuelle Gestaltungsmöglichkeit gegeben ist, z.B. Englisch Doppel, Rundlauf in einer Feldseite, Halbfeldspiel (ohne Vorderfeld), Kaiserspiel mit Punktevorsprung, 3 gegen 3 etc. Die Spielform ist das Ziel jeder Einheit. Das Spielen macht unsere Sportart aus und unterscheidet uns von reinem Fitnesstraining. Das Spielverständnis wird in eine vereinfachte Form gebracht: Mehr Miteinander als Gegeneinander, mehr Platzierung als Härte/Tempo etc.

Ausklang/Abwärmen und Abschlussgespräch

Sowohl das Abwärmen als auch das Zusammenholen der TN zu einem abschließenden Gespräch sind feste Bestandteile des Badmintonangebots in dieser Altersgruppe. Beides dient dem körperlichen und sozialen Wohlbefinden.

Zielgruppenorientierung/Belastungsdosierung

Der ÜL passt die Trainingseinheit dem Bedarf und den Gegebenheiten der TN an. Die Altersspanne kann in diesen Gruppen bis zu 30 Jahre umfassen und der Leistungs- und Gesundheitszustand ist ungleich unterschiedlicher als in anderen Gruppen. Wobei die individuellen Unterschiede von Personen gleichen Alters in dem Segment ab 40 noch umfangreicher und oft nicht leicht zu erkennen sind. Da empfiehlt es sich den TN vorher einen Erfassungsbogen auszuhängen (s. 4.1), damit medizinische Indikationen sowie die Erwartungen an das Badmintonangebot bekannt sind.

Die Belastungsdosierung ist in dieser Zielgruppe stärker im Auge zu behalten und der Übungsleiter muss jederzeit in der Lage sein, sie entweder niederschwelliger, variabler oder intensiver gestalten zu können. Ein Beharren auf vorgefertigte Muster oder „Durchziehen“ einer Übung, die nicht den gewünschten Erfolg verspricht, ist hier fehl am Platz. Zu jeder Übung oder Spielform sollten Differenzierungen angeboten werden können. Viel Abwechslung verhindert Überbelastungen und Überforderung.

TIPP: Was sollte der ÜL noch bedenken, um das Wohlbefinden zu verbessern, Erschwernisse für Ältere abzubauen?

Nachfolgend einige Beispiele aus der Arbeit in unserer Gruppe:

- Gelbe Badmintonbälle können bei künstlichem Licht besser gesehen werden.
- Mehrere Bälle neben dem Feld auf einem Kasten führen dazu, dass die älteren TN sich nicht so oft bücken müssen.
- Federbälle können durch nach innen knicken der Federn nach Bedarf schneller gemacht werden, um zu hohe Krafteinätze zu vermeiden.
- Regelmäßige Pausen und Trinkmöglichkeiten gehören ebenfalls in eine harmonische, gesundheitsorientierte Trainingseinheit.

Soziale Aspekte

Grundsätzlich wird im Vereinsleben der soziale Aspekt großgeschrieben. In diesen Gruppen sollte er zudem aktiv vorangetrieben werden und Teil des Konzeptes sein, damit sich nicht nur zufällig Kontakte oder Bindungen aufbauen, sondern Gezielte.

Zeit für Begrüßung, Gespräche und Austausch, zur Not mal „Fünfe gerade sein lassen“, wenn Quatschen wichtiger ist als Training, regelmäßige außersportliche Treffen und Aktionen, möglichst mit dem ÜL. Schwächere und unsichere

TN sollten aktiver miteinbezogen werden, als dies häufig in leistungsorientierten Gruppen der Fall ist, um Isolierung im Alter vorzubeugen. Daneben kann das Ehrenamt über mehr Engagement dieser Altersgruppe im Verein gestärkt werden.

Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit liegt in der Natur der Sache: Wir werden alle älter! Der Bedarf für „Best Years“ Angebote wächst. Allerdings ist die Zahl der Badminton-Angebote noch relativ gering – aus unserer Sicht zu gering.

Warum überlassen wir den Fitness-Studios und sonstigen kommerziellen Gesundheitsanbietern das Feld und finden uns damit ab, dass ältere Badmintonspieler/innen zum Tennis oder Golf wechseln oder aus gesundheitlichen Gründen mit dem Sport aufhören? Sind viele Vereinsvorstände und Übungsleiter noch nicht mitgereift oder gibt es zu wenige Kapazitäten für Veränderungen?

Wenn ein Angebot für „Ältere“ installiert ist, kann über die Themen Seniorenwart, Ausbildung der Übungsleiter, Rekrutierung aus den eigenen Reihen der älter werdenden Spieler und Mitglieder schnell ein Selbstläufer werden. Die Älteren sind ein dankbares Klientel und für das Ehrenamt im Lebensort Verein geeignet. Hier sind auch gute finanzielle Ressourcen über angepasste Mitgliederbeiträge gegeben.

Der BLV-NRW sorgt für Fortbildungen und Informationen, die regelmäßig im Newsletter auf der eigenen Homepage veröffentlicht werden. Zudem sind zukünftig z.B. Netzwerktreffen der Vereine mit Angeboten zu „Bewegt ÄLTER werden“ vorstellbar. Mit all diesen Maßnahmen kann nachhaltig die Qualität gesichert werden. Der BLV-NRW verankert dieses Angebot als festen Bestandteil der Serviceleistungen für seine Mitgliedsvereine.

4.1 Fragebögen für die Teilnehmer

Der Erfassungsbogen zu Person und Gesundheit (siehe nächste Seite) kann vor oder in der ersten Trainingsstunde ausgeteilt werden und hilft, die TN besser einzuschätzen und das Training entsprechend gestalten zu können.

Name:		Vorname:	
Straße:			Nr.:
PLZ:	Ort:		
Telefon:		Mobil:	
E-Mail:			
Geburtsdatum:			
Welche Erwartungen oder Wünsche haben Sie an das Training?			
Haben Sie Vorerfahrungen mit Badminton/Federball? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein			
Nehmen Sie Medikamente? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein			
Wenn ja, welche? (Z. B. Betablocker, Macumar, Dopamin, Agonisten o. ä.)			
1.	2.	3.	4.
Haben Sie chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes, Asthma, Herzschrittmacher), künstliche Gelenke, schwere Operationen oder eine Chemotherapie gehabt?			
Haben Sie chronische Beschwerden?			
Haben Sie akute Beschwerden?			
Rauchen Sie? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein			
Hat Ihnen der Arzt Auflagen bezüglich eines Trainings gemacht?			

Für die Richtigkeit der Daten.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Dieser **Erfassungsbogen zur Befindlichkeit** kann z.B. alle sechs Monate nach einer Trainingsstunde zur Qualitätssicherung ausgeteilt werden. Ggf. sollte eine anonyme Rückgabemöglichkeit eingerichtet werden.

Datum:
Wie ging es dir vor der Trainingseinheit?
Wie ging es dir nach der Trainingseinheit?
Hat es dir Spaß gemacht?
Was hat dir nicht gefallen?
Verbesserungsvorschläge zur Durchführung/zum Auftreten des ÜL:
Muskelkater? Beschwerden? Befinden?
Sonstige Kritik, Rückmeldung und Wünsche:

Bitte bringe den Fragebogen zum nächsten Training wieder mit.

4.2 Stundenbilder

Nachfolgend werden 10 Stundenbilder für Übungseinheiten mit Teilnehmern ab 50 Jahren vorgestellt, die Badminton mit Spaß und gesundheitsorientiert betreiben wollen. Die Stunden beinhalten eine Mischung aus aufwärmenden, vorbereitenden Übungen und Spielen, einen Teil „Badminton lernen, üben, spielen“, badmintonspezifische Fitness und Gymnastik („Fitminton“) sowie Ausklang und Entspannung. Belastungsspitzen werden bewusst vermieden.

Durch das angepasste Badmintontraining können Gesundheit und Wohlbefinden gesteigert werden. Die Vereine können eine neue Zielgruppe ansprechen und älter werdende Spieler länger an den Verein binden: Fitness und dosiertes Badminton mit Spaß in der Gruppe als Alternative zu Fitness-Studio und Golfspielen! Die Stundenbilder sind geeignet für Training von Teilnehmern mit und ohne Vorkenntnisse in der Sportart.

Allgemeine Hinweise zur Vermittlung

Nur wer Badminton übt, lernt Badminton! Deshalb enthalten fast alle Übungen, egal ob beim Aufwärmen, Abwärmen oder bei der Fitness, die Grundbewegungen, die beim Badminton benötigt werden: Werfen/Fangen, kurze Wege vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen (oder, aus gesundheitlichen Gründen, „gehen“) und Richtungswechsel, Ballgefühl, Schrittkombinationen, Arm-Bein-Koordination, Auge-Hand-Koordination, Balance, Kraft und Geschmeidigkeit, usw. Das Üben aller für Badminton nützlichen Grundbewegungen beschleunigt das Lernen, sorgt für Erfolgserlebnisse. Badminton macht für Einsteiger erst dann Spaß, wenn die Bälle getroffen werden!

Einsteiger in die Sportart sollen also möglichst schnell dazu gebracht werden, aus dem Laufen/ggf. Gehen Bälle zu treffen und gezielt schlagen zu können. Dazu sind Wiederholungen im Badmintonteil und Training notwendig, am Besten in Übungen/Spielformen. Da der Ball beim Einstieg in die Sportart allerdings oft noch nicht ausreichend lange im Spiel gehalten werden kann, helfen Zuwurf-Übungen beim Erlernen der Grundbewegungen. Wenn Übungen mit fließendem Ball funktionieren, sollten diese überwiegen.

Wettkampf-Badminton ist belastend. Für gesundheitsorientiertes Badmintontraining gilt deshalb: Tempo und Belastungsspitzen reduzieren, durch Begrenzung der Feldfläche, Dosierung von Belastungsdauer und Belastungsintensität sowie die Möglichkeit für die Teilnehmer zur individuellen Anpassung der Übungen an das eigene Befinden.

Es ist bekannt, dass die meisten Menschen sportliche Bewegungen am besten durch gute Vorbilder und eigenes Erleben/Fühlen erlernen und nur begrenzt über kognitive Vermittlung. Gutes Vormachen bringt die besten Lernergebnisse. Deshalb sollten nicht zu viele Details erläutert werden; erst mal schauen, wie gut die Teilnehmer die vorgemachte Bewegung nachmachen können.

Bei der Vermittlung der Grundbewegungen und Schlag-/Lauftechniken wird die Spieltaktik vereinfacht angesprochen bzw. deren Umsetzung über die Aufgabenstellung geschult (z.B. Platzierung über Treffen von Zielfeldern, gute Treffpunkte über Einüben der Null und das richtige Laufen zum Ball, Variabilität durch verschiedene Schläge aus den unterschiedlichen Trefferbereichen).

Erläuterungen zur Vermittlung der Schläge/Schlagtechniken

Die Vermittlung der Schläge beruht auf folgenden Grundlagen:

- Die Schlagtechniken sollten möglichst ganzheitlich vermittelt werden. Eine Zerlegung in
 - a) Schlagvorbereitung mit Nullstellung und
 - b) Durchführung des Schläges in einer fließenden Bewegung hilft dem Üben mehr als die perfekte Zerlegung in jedes einzelne Bewegungsdetail.
- Einstieg über die Aufgabe „Schlage den Ball aus Position ‚X‘ in Ecke ‚Y‘ (auf ein Zielfeld)“. Der Trainer zeigt zunächst nur wie es gemacht wird, ohne Erläuterungen zur Technik. Die Teilnehmer sollen dann ausprobieren (die Aufgabe lösen), der Trainer sieht, wo noch welche Hinweise zur Ausführung erforderlich sind (einfache Korrekturen anhand des Schlagergebnisses „Wo landet der Ball?!“ -> „Arm/Hand etwas schneller/langsamer bewegen, Arm/Hand mehr nach links/rechts bewegen“).
- Vermittlung über ein Bild (durch Vormachen mit eingängiger Beschreibung, z.B. für Swip vom Netz „Hand auf Rolltreppe schnell nach oben/vorne“) und ein Gefühl für die Bewegung, ohne kognitive Überfrachtung durch Fachbegriffe, Zergliederung oder zu detaillierte Bewegungsanweisungen.
- Die Teilnehmer sollen für das Erlernen der Schlagtechniken kennen:
 - a) Richtige Ausgangsposition (treffpunktangepasste Null mit Griffhaltung für Vorhand/Rückhand).
 - b) Gefühl für kompletten Weg und richtiges Tempo aus Null bis Ende des Schläges (durch Trockenschläge mit taktilen Hilfen für richtigen Weg der Hand, einfache Anweisungen „höher treffen“, härter/schneller“ für Clear/Smash, „Arm ruhig“ für Ablegen am Netz).

c) Timing/Zeitpunkt: Präzise Angabe, wie lange die Null ruhig gehalten wird und in welcher Position des anliegenden Balls die Schlagbewegung begonnen wird (am Netz 20 cm vor Auftreffen auf die Besaitung, im Mittelfeld ca. 50 cm, im Hinterfeld bei Überhand-/Überkopfschlägen ca. 1 bis 2 m).

- Sobald sich die Armbewegungen/Schlagtechniken aus dem Stand festigen, diese mehr und mehr aus der Bewegung üben (zunächst mit ein/zwei Schritten, dann komplexer und mit mehr Tempo).
- Die Arm-/Beinkoordination vermitteln: Balltreffen im Unterhand-/Seitbereich (z.B. beim Netzspiel oder bei Schieben/Drive) zeitgleich mit Aufsetzen des Ausfallschritts; Umsprung: Balltreffen zeitgleich mit Landung des hinteren Beins; Stemmschritt: Erst Balltreffen, dann den Schritt nach vorne machen.

Stunde 1: Gegenseitiges Kennenlernen, Schlägerhaltung, Ballaufheben, erste Badmintonübungen

Material: Gelbe Plastikbälle (können von Älteren besser wahrgenommen werden), Federbälle, kleine Kartons, Schläger, Luftballons, Langbänke, Kreppband, Filzstift, Reifen, Gymnastik-Matten

Aufbau: Kleiner Kasten hochkant zwischen die Felder mit einem kleinen Ballkarton (zum entnehmen neuer Bälle statt bücken) und einem zusätzlichen Schläger, 3 Matten übereinanderlegen, 10 Bälle darauf (für Übung „Ball aufnehmen“), Bänke im Dreieck aufbauen für Begrüßung/Vorstellungsrunde

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
15 Min.	Gutes Trainingsklima	• Begrüßung	
	Erfahren, was die Teilnehmer (TN) für Vorstellungen haben und wie ihre Vorkenntnisse sind	• Kurze Vorstellungsrunde	Bänke im Dreieck: TN schreiben sich ihre Namen auf Kreppband und befestigen dieses am T-Shirt
	TN informieren zur besseren Orientierung	• Vorstellen des Stundeninhalts • Aufbau in der Halle erklären	

10 Min.	Allg. Erwärmung, Kennenlernen, Identifikation zur Sportart durch Schläger	<ul style="list-style-type: none"> Sich mit dem Schläger „Guten Tag“ sagen, Namen des Partners nennen 	TN stehen sich gegenüber, einer reicht dem anderen den Schläger so hin, dass er den Schlägergriff anstatt der Hand nimmt (V-Griff+Rh-Griff)
	Spez. Übungen bereits bei der Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> Federball balancieren Ball mit Schläger hoch werfen (Rh+Vh), weiter hochhalten 	Evtl. als Staffel; erst üben, dann auch mal zählen und höher schlagen; Griffhaltung beachten
		<ul style="list-style-type: none"> Spiel mit Luftballons ohne Netz 	Luftballons mit wenig Luft ca. Handball groß; wenig Fachbegriffe verwenden; alle Übungen mit Schläger
45 Min.	Badmintontechnik Balltreffen Bauch-/Brusthöhe aus Stand	<ul style="list-style-type: none"> Zuspielder Partner in den Reifen stehend; schiebende Bewegung, ohne Netz (Vh, dann Rh) 	Reifen liegen ein Feld breit gegenüber an den Außenlinien, Einstieg mit Rh-Aufschlag oder Einwurf
	Balltreffen Kopf-/Brusthöhe aus Stand mit Netz	<ul style="list-style-type: none"> Übers Netz zuspielen, Zuspield langsam in der Schlagstärke und Weite ausdehnen 	Treffbereich Kopf, Brusthöhe; Ausholen: Ellbogen beugen, Finger locker; Schlag: Ellbogen ruhig strecken, Finger greifen zu beim Balltreffen
	Abwechslung/Koordination	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisationsübung Schlägerschwingen auf einem Bein stehend 	Rechtes und linkes Bein, rechter und linker Arm
	Rückenschonen-des Ballaufheben lernen	<ul style="list-style-type: none"> Versuchen, die Bälle von den Matten mit Schläger aufzunehmen Ballaufheben vom Hallenboden mit zwei Schlägern (solange Aufheben mit einem Schläger noch nicht erlernt wurde) 	3 Gymnastik-Matten übereinander, Bälle oben drauf (vor jeder Stunde aufbauen bis Ballaufheben erlernt wurde)
	Ballgefühl/Ball aus Hand spielen als Vorübung für kurzen Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> „Trefferkönig“ Zielspiel mit Rückhand-Schiebebewegung, Treffer zählen, unterschiedliche Ziele und Abstände möglich 	Als Ziel kann ein Eimer, eine ausgebreitete Zeitung oder eine Matte verwendet werden (ohne Netz und über das Netz)
	Einstieg ins Badminton spielen	<ul style="list-style-type: none"> Erstes freies Spiel auf Halbfeld mit Spielfeldbegrenzung je nach Stärke der TN 	„Klein“ anfangen, um Überlastungen zu vermeiden, sehr schwache TN mit leistungsstärkeren TN

		(ohne Vorder-und/oder Hinterfeld)	spielen lassen (miteinander), damit Ballwechsel zustande kommen
10 Min.	Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Lockerungsübung „mit dem Schläger paddeln“ Ausgehen auf den Feldaußenlinien mit Erklärung zu den Linien/Begrenzungen des Feldes 	Chaos oder Kreis Gehen vorwärts (mit Schlägervorhalte), rückwärts (Schlägerhochhalte), seitwärts (Schläger zur Seite nehmen)
	Allgemeine Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung der hauptbeanspruchten Muskeln 	Zum Trainingsende gehaltene Dehnung (Stretching) 20 Sek.
10 Min.	Trainingsende angenehm gestalten	<ul style="list-style-type: none"> Feedbackrunde, Fragen 	Im Kreis stehend oder sitzend

Stunde 2: Schlagbewegungen, Badminton Golf

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, kleine Kartons, Schläger, kleine Kästen, Ringe, Ständer, Seil, Matten, Langbank, Kastenmittelteile, Eimer, Balancepad o.ä., Zählkarten

Aufbau: Siehe Aufbauplan (nächste Seite), der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, Parcours selbst testen, um Mindest-Schlagzahl zu ermitteln, Aufbau dauert 20 Minuten

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung 	Mit Namen begrüßen
	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	<ul style="list-style-type: none"> Befinden abfragen 	
	TN informieren zur besseren Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen des Stundeninhalts Aufbau in der Halle erklären 	

20 Min.	Allg. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger kreisen • Schuhplattler • Schläger am Kopf und Griff fassen, auseinanderziehen und zusammendrücken 	Im Kreis; s. Fitminton-Kartei; alle Übungen mit Schläger
	Laufbewegungen badmintonspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer macht Laufbewegungen vor (aus Bereitschaft Schritt/e vor und Schritt/e zurück mit Schläger vor/hoch, langsam und schneller), TN machen nach 	Jeder Spieler auf Halbfeld (4 Spieler pro Feld); zunächst nur gehen!
50 Min.	<u>Badmintontechnik</u> Gefühl für Schiebebewegung bekommen	<ul style="list-style-type: none"> • re. Fuß* vor, Rückhand-Handkanten aneinander, Hand des Partner wegschieben („Armdrücken“: aus gebeugten Arm strecken), Partner gibt nach und schiebt dann zurück, danach Vorhand 	*) für Rechtshänder Weg der Hand für schieben (Ellbogenstreckung) spüren Stabilität im Rumpf beachten/halten Rh = Handrücken oben, Vh = Handfläche oben
	Schieben mit Ball üben	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Netz, Spieler stehen sich auf Feldhälfte gegenüber, Rückhand und Vorhand • Übers Netz, Spieler stehen auf vorderer Aufschlaglinie 	Rh-Seite bzw. Vh-Seite des Partners als Ziel
	Gefühl für die Drivebewegung bekommen	<ul style="list-style-type: none"> • Einer hält den Schaumstoffblock fest vor sich auf Brusthöhe in Schlagrichtung, der andere schlägt Rückhand „Karate“ und Vorhand „Backpfeife“ dagegen 	Partnerübung; Schaumstoffblock (kl. Kissens); nicht zu viele Wiederholungen; Block regelmäßig drehen
	Zuwurf üben	<ul style="list-style-type: none"> • Partner hat Schläger in Rh-, danach Vh-Sh Position, Zuwerfer steht 2-3 m entfernt, außen/seitlich, außerhalb der Schlaglinie (je 3x 8 Würfe auf Schlägerkopf) 	Zuwerfen erklären: Bälle vor dem Bauch halten mit Krokodilgriff Ball ziehen und in Richtung Schläger werfen (wie Rh-Schieben)

	Drive mit Ball üben	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Zuwurf des Partners (je 3x 8 Bälle, gesamt 5-7 Min.) flach und möglichst geradeaus über das Netz • Übers Netz: 2-3x Schieben, härter werden -> Drive 	Werfer wirft schräg von vorne, steht außerhalb der Schlaglinie, dreht nach dem Wurf den Kopf zur Seite, um nicht vom Ball getroffen zu werden; noch besser: günstige Plastik-Schutzbrillen (ca. 5 €)
	Zwischenübung: Rückenfreundliches Ballaufheben	<ul style="list-style-type: none"> • Ballaufheben, zuerst von den Matten, dann vom Boden 	Bälle liegen auf 3 Matten übereinander, danach auf Boden legen
	Freies Spielen mit Aufgaben, um Geübtes anzuwenden	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. Englisch Doppel, es müssen aber erst drei Bälle geschoben werden, dann darf gespielt werden, wie man will 	Feldbereiche einschränken, kann individuell geschehen, Überlastung/Schmerzen durch zu lange Laufwege vermeiden!
10 Min.	Schulter-, Armkräftigung	<ul style="list-style-type: none"> • Außenrotation • Rudern • Vorspannung der Ausholbewegung für den Schlag 	Therabänder
	Allgemeine Dehnung und Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Lockerungsübungen • Dehnung der Extremitäten, Schulter und Flanke 	
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	<ul style="list-style-type: none"> • Feedbackrunde, Fragen 	Kreis

Stunde 4: Nullstellungen („Gute Nullstellung ist der halbe Schlag“)

Material: Gelbe Plastikbälle (können von Älteren besser wahrgenommen werden), Federbälle, kleine Kartons, Schläger, Therabänder, kleine Kästen, 3 große Softbälle

Aufbau: Kleiner Kasten hochkant zwischen die Felder mit einem kleinen Ballkarton (zum entnehmen neuer Bälle statt bücken) und einem zusätzlichen Schläger

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung 	Mit Namen begrüßen

	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	• Befinden abfragen	
	TN informieren zur besseren Orientierung	• Vorstellen des Stundeninhalts • Aufbau in der Halle erklären	
15 Min.	Allg. Erwärmung/Badmintonfeld kennenlernen	• Linienlauf: Alle TN bewegen sich auf den Badmintonlinien. Dabei achten sie darauf, dass sie nie jemanden begegnen, d.h. rechtzeitig links oder rechts abbiegen. Sollten sich zwei TN treffen, „kleben“ sie im weiteren Verlauf aneinander; sie bewegen sich zusammen hintereinander fort. • Softball im Kreis zuwerfen (4er Gruppe)	Max. 3 TN pro Feldseite, ÜL erklärt dabei die Feldbereiche Mehrere kleine Kreise
	Gymnastik	• Softball im „Zick-Zack“ werfen (4er Gruppe), nach jedem 8. Wurf eine kurze Gymnastikübung	TN stehen gegenüber (2:2), der Reihe nach beliebige Gymnastikübung vormachen; die anderen machen mit
55 Min.	<u>Badmintontechnik</u> Gefühl für Schlagvorbereitung und Kräftigung des Schultergürtels	• Nullstellungen (Vh und Rh, Ük, Sh und Uh) aus Bereitschaft einnehmen mit Zug gegen das Theraband (2er Gruppe)	Therabänder an Ständer binden und je einen Schläger über dem Griff an das andere Ende binden; Nullstellungen/Treffbereiche erklären
	Timing für Schlagen aus Nullstellung (Balltreffen)	• Aus Nullstellung (Vh/Rh Uh, Vh/Rh Sh, Vh/Rh Üh/Ük) auf Zuwurf schlagen je 2x 6-8 Bälle	Zuwurf erst, wenn Nullstellung eingenommen wurde (Sicherheit bei Zuwurf siehe 3. Stunde); Timing erläutern (wann wird aus Null geschlagen); Treffbereiche/Wechsel ansagen
	Spielform	• Spiel ohne Vorder- und Hinterfeld	Nullstellung/Timing immer wieder ansagen

	Spiel	• Gemischtes Doppel/Halbfeldeinzel ohne Hinterfeld	Nullstellung/Timing immer wieder ansagen
10 Min.	Abwärmen, allgemeine Dehnung	• Sockenlauf, auf Zuruf stehen bleiben, Dehnungsübung auf Traineeanweisung	Chaos
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	• Feedbackrunde, Wünsche	Kreis

Stunde 5: Aufschläge

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, kleine Kartons, Schläger, Kästen, Matten, Reifen

Aufbau: Kleiner Kasten hochkant zwischen die Felder mit einem kleinen Ballkarton (zum entnehmen neuer Bälle statt bücken) und einem zusätzlichen Schläger

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	• Begrüßung • Befinden abfragen	Mit Namen begrüßen
	TN informieren zur besseren Orientierung	• Vorstellen des Stundeninhalts • Aufbau in der Halle erklären	
15 Min.	Allg. Erwärmung	• Staffel: Auf und nieder; 5-8 TN bilden ein Team. Eine TN pro Team steht vor dem Ende einer Bank als Zuwerferin mit einem Ball. Die anderen TN des Teams stehen hintereinander in	s. LSB-Praxiskartei „Sport der Älteren“

		<p>Grätschstellung. Die Zuwerferin wirft der ersten TN den Ball zu, diese wirft den Ball zurück und setzt sich sofort auf die Bank. Dann wird der Ball der zweiten TN zugeworfen usw. Am Ende dieses Zu- und Zurückwerfens sitzen alle TN auf der Bank. Dann läuft sofort die letzte TN nach vorn, während die Zuwerferin sich vorne anschließt und alle übrigen TN wieder aufstehen. Es beginnt die zweite Runde usw. Die Aufgabe ist für die Gruppe beendet, wenn jede TN einmal Zuwerferin war.</p> <ul style="list-style-type: none"> Federball auf Schläger im Feld transportieren (Rh- und Vh-Griffhaltung) Armpendelbewegung vor und neben dem Körper (mit Vh-Griff) als Vorbereitung zum hohen Aufschlag 	<p>Jeder auf einem halben Feld, in alle Richtungen gehen/langsam laufen; auf Zurück Ball mit Schläger hochwerfen, mit Schläger oder Hand fangen</p> <p>Trainer macht vor, mit unterschiedlichem Tempo schwingen</p>
55 Min.	<p>Badmintontechnik Hoher Aufschlag: Timing für Treffen des Balles</p> <p>Kurzer Aufschlag (Vh)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je 2 Trockenschläge, dann 2 Schläge auf Zuwurf (nach 3x wechseln, 3 Durchgänge) Je 5 Aufschläge von rechts und links, dann 5x rückwärts zur Grundlinie gehen/langsam laufen, vorwärts zum Netz, 3x 	<p>Zuwerfer hat 6 Bälle, Zuwurf von schräg vorne (von der Seite von wo aus sich später der Aufschläger selbst zuwirft)</p> <p>Trainer macht vor, Teilnehmer nehmen Bälle von der Kiste am Feld, um sich nicht bücken zu müssen</p>

	Hoher Aufschlag	• Je 2 Trockenschläge, dann 2 Schläge mit Ball (nach 3x wechseln, 3 Durchgänge)	Eigener Ballanwurf, Partner reicht die Bälle einzeln an
	Kurzer Aufschlag (Rh)	• Je 5 Aufschläge von rechts und links, dann 5x Sidestep zwischen Seitenauslinien, 3x	Trainer macht vor, Teilnehmer nehmen Bälle von der Kiste am Feld, um sich nicht bücken zu müssen
	Spielform	• Halbfeld ohne Vorder- und Hinterfeld	
	Hoher Aufschlag (Wiederholung)	• Je 2 Trockenschläge, dann 2 Schläge mit Ball (nach 3x wechseln, 3 Durchgänge)	Eigener Ballanwurf, Partner reicht die Bälle einzeln an
10 Min.	Ausklang, allgemeine Dehnung und Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Reifenreise: Um Reifen herumlaufen, bei Signal einen Reifen suchen und in ihm stehen bleiben Verschiedene Dehnungen und Lockerungsübungen in dem Reifen 	Anzahl der Reifen = Anzahl der TN
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	• Feedbackrunde, Wünsche	Kreis

Stunde 6: Netzspiel und heben vom Netz

Material: Federbälle, kleine Kartons gelbe Bälle, Schläger, Softbälle, Zeitungspapier, kleine Hindernisse, lange Bank

Aufbau: Zeitungspapier-Ziele und Hindernisse für Abwärmen (beides während der Einheit)

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	• Begrüßung	Mit Namen begrüßen
	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	• Befinden abfragen	

	TN informieren zur besseren Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen des Stundeninhalts Aufbau in der Halle erklären 	
15 Min.	Allg. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> Softballtennis mit oder ohne Netz 	Softbälle; Abstand je nach Können wählen, der Ball sollte einmal aufprellen können
	Locker einschlagen	<ul style="list-style-type: none"> a) Schieben 3 Min. b) Clear 2 Min. 	
40 Min.	<u>Badmintontechnik</u> Netzspiel: Gefühl für Schritt mit ruhigem Arm bekommen	<ul style="list-style-type: none"> Bälle mit kl. Ausfallschritt übers Netz reichen, einer gibt mit Vh, der andere nimmt mit Rh an; Ball in der Hand drehen und die Seiten wechseln Gleiche Übung mit zwei Schritten 	Partnerübung auf halbem Feld; langer Arm, Vh mit Bild „Oberkellner“, Rh mit „Krokodilgriff“, Schritt zum Netz mit gestrecktem Arm machen
	Spiel am Netz mit Ball	<ul style="list-style-type: none"> Kurz ablegen am Netz mit 1 Schritt auf Zuwurf (Vh+Rh, je 3x 8 Bälle) Netzspiel auf halbem Feld mit 1 Schritt 	Zeitungspapier als Ziel hinters Netz legen Richtige Distanz wählen für langen Arm und 1 Schritt
	Spiel am Netz mit Ball	<ul style="list-style-type: none"> Swip/Heben vom Netz mit 1 Schritt auf Zuwurf 	Zeitungspapier als Ziel vor die Grundlinie legen; Schlag: Schlägerkopf unter den Ball, dann Hand schnell nach vorne/oben bewegen („Rolltreppe“), zufassen am Griff
	Zwischenübung: Arme lang machen	<ul style="list-style-type: none"> Theraband in verschiedene Richtungen auseinanderziehen 	Theraband locker um Hände wickeln, Arme lang machen
	Zwischenübung: Kräftigung Rumpfmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> Quirl Schräge Bauchmuskulatur mit dem Theraband: 2 TN stehen seitlich zueinander und fassen ein Theraband auf Brusthöhe und ziehen es gleichzeitig nach außen, 	s. Fitminton Kartei; Partnerübung mit Theraband

		die Knie und die Hüfte bleiben frontal, 10-20x, dann Seitenwechsel	
15 Min.	Spiel	<ul style="list-style-type: none"> Halbfeldeinzel „Kaiser-spiel“ 	Kaiserfeld zu Beginn festlegen, Kurzspiele auf Zeit, Gewinner geht ein Feld weiter Richtung Kaiserfeld, Verlierer geht in andere Richtung
10 Min.	Ausklang/ Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Ausgehen über kleine Hindernisse 	4-6 TN pro Feldseite; Chaos; kleine Hindernisse aufbauen: z.B. Bälle, gerollte Handtücher
	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> Wadendehnung auf der Bank: TN stehen auf der Bank, stützen sich an der Wand und drücken im Wechsel die Fersen über den Rand der Bank und Richtung Boden Dehnung der Beinrückseite: TN stellen vor die Bank, ein Bein mit der Ferse auf die Bank stellen, getreckt halten, das andere Bein etwas beugen, Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen. 	Bank steht an der Wand
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	<ul style="list-style-type: none"> Feedbackrunde, Fragen 	Kreis

Stunde 7: Vorhand Überhand-/Überkopf-Schläge

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, kleine Kartons, Schläger, Luftballons, kleine Kästen, Paketband (mit rotem Klebeband oder Stift markiert), Bälle aus Zeitungspapier (verklebt mit Kreppband)

Aufbau: ---

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung 	Mit Namen begrüßen

	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	• Befinden abfragen	
	TN informieren zur besseren Orientierung	• Vorstellen des Stundeninhalts • Aufbau in der Halle erklären	
20 Min.	Erwärmung	• Luftballonstaffel (Ball in Pendelstaffel auf Schläger tragen, Variante: vor sich her schlagen) • 2-3 Mannschaften • Drehstab	Luftballons
	Badminton spezifisch	• Trischläger • Adler • Einspielen (Halbfeld ohne Vorder- und ohne Hinterfeld)	Schläger hinter den Kopf festhalten und mehrmals mit dem Körper hin und her drehen s. Fitminton-Kartei; Materialien für Fitminton
50 Min.	Badmintontechnik Gewöhnung an die Üh-/Ük-Schlagtechnik	• Papierbälle (Tennisballgröße) zuwerfen und auffangen, Partnerübung	Erst locker anfangen (4-5 m Abstand), Brustkorb öffnen/spannen in Ük-Null, dann oben abwerfen, Abstand vergrößern bis Grundlinie-Grundlinie
	Fließender Ball	• Schlag gegen Schnur-ende, Partner hält Schlägergriff mit Schnur zum Partner hin, der versucht die rote Markierung wie beim Clear zu treffen, je 4x 6 Schläge	Ca. 30 cm langen Faden an den Schlägergriff binden, rotes Klebeband ans Ende als Ziel TN, der den Schläger hinhält, steht evtl. auf kleinem Kasten, damit die Höhe für den Partner stimmt (Treffen des Bandes mit gestrecktem Arm)
	Schulter und HWS zwischendurch entlasten	Zwischenübung: Nacken dehnen, Schulterkreisen, entlasten	Voraussetzung: hoher Aufschlag, sonst aus Schieben heben, dann Clear

	Spielform	• Doppel (10-20 Min.)	Ohne Anweisungen (ausprobieren)
10 Min.	Ausklang, allgemeine Dehnung und Abwärmen	• Wirbelsäule auf und abrollen im Stehen • Abklopfen: Die TN gehen paarweise zusammen. Ein TN begibt sich in die Vorbeuge und lässt Kopf, Schultern und Arme möglichst entspannt hängen. Der Partner klopft mit der flachen Hand Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule, Schultern und Arme nacheinander mehrmals ab. Der ÜL gibt Hinweise auf Bereiche, die nicht bearbeitet werden sollen, z.B. Dornfortsätze der Wirbelsäule, Nieren.	Kreis Partnerübung
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	• Feedbackrunde, Wünsche	Kreis

Stunde 8: Vorhand Überhand-/Überkopf-Schläge

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, kleine Kartons, Schläger, Tennis-Softbälle

Aufbau: Zeitungspapier-Ziele (während der Einheit), Fitminton aufbauen

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	• Begrüßung	Mit Namen begrüßen
	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	• Befinden abfragen	

	TN informieren zur besseren Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen des Stundeninhalts Aufbau in der Halle erklären 	
20 Min.	Allg. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> Softballtennis mit oder ohne Netz, 2x Partner tauschen 	Softbälle; Abstand je nach Können wählen, der Ball sollte einmal aufprellen können
	Locker einschlagen	<ul style="list-style-type: none"> 5-8 Fitminton-Übungen auswählen, als Stationen aufbauen und je Station 30 Sek., dann wechseln a) Schieben 2 Min. b) Clear 2 Min. je 2x 	s. Fitminton-Kartei; Materialien für Fitminton
50 Min.	Badmintontechnik Netzspiel: Gefühl für Üh bekommen	<ul style="list-style-type: none"> Bälle mit kl. Ausfallschritt übers Netz reichen, einer gibt mit Vh-Üh der andere nimmt mit Rh-Üh an; Ball in der Hand drehen und die Seiten wechseln Gleiche Übung mit zwei Schritten 	Partnerübung auf halbem Feld; langer Arm, Vh mit Bild „Hallo sagen“, Rh mit Bild „rote Karte zeigen“, Schritt zum Netz mit gestrecktem Arm machen
	Kurzen Aufschlag mit Üh annehmen/ablegen	<ul style="list-style-type: none"> Kurz ablegen am Netz mit 1 Schritt nach kurzem Aufschlag (Vh+Rh, je 3x 8 Bälle) 	Zeitungspapier als Ziel hinters Netz legen
	Üh-Ablegen mit fließendem Ball	<ul style="list-style-type: none"> Netzspiel auf halbem Feld mit 1 Schritt: eine Seite Üh, andere Üh 	Richtige Distanz wählen für langen Arm und 1 Schritt
	Töten am Netz	<ul style="list-style-type: none"> Töten am Netz mit 1 Schritt auf Zuwurf (Vh+Rh, je 3x 8 Bälle) 	Schlag: Schlägerkopf mit leicht gebeugtem Ellbogen hinter den Ball, dann Ellbogen strecken (festes Handgelenk), zufassen am Griff
		<ul style="list-style-type: none"> Schlagübung fließender Ball: kurzer Aufschlag, Ablegen sein Gesicht tötet 	Nach 8x wechseln, je 3x Zuspüler schützt nach dem Ablegen sein Gesicht (wegdrehen/Besaitung davor)

	Rundläufe	<ul style="list-style-type: none"> 3er Rundlauf Netzspiel 3er Rundlauf Üh-Clear 	6 Personen auf einem Feld, je 3 pro Seite; Rundlauf auf der eigenen Seite (abwechselnd in gleicher Reihenfolge schlagen)
10 Min.	Ausklang/ Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Sockenlauf: Ausgehen auf Socken, auch mit geschlossenen Augen, bewusst die Füße spüren, bewusstes Abrollen von der Ferse zu den Zehen 	Jeder für sich; Vorsicht bei geschlossenen Augen (ganz langsam gehen), Trainer passt auf
	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Dehnungen und Lockerungsübung 	Kreis
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	<ul style="list-style-type: none"> Feedbackrunde, Wünsche 	Kreis

Stunde 9: Lauftechnik (Auftakt und erster Schritt)

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, Schläger, Luftballon, Gymnastikreifen

Aufbau: Luftballons aufblasen

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung 	Mit Namen begrüßen
	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	<ul style="list-style-type: none"> Befinden abfragen 	
	TN informieren zur besseren Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen des Stundeninhalts Aufbau in der Halle erklären 	

20 Min.	Allg. Erwärmung, Förderung der Gruppendynamik	<ul style="list-style-type: none"> Ballonjongleure: Alle TN stehen im Kreis zusammen und fassen sich an den Händen. Nun wird ein Luftballon in den Kreis gegeben, der von den TN unter Zuhilfenahme aller Körperteile, aber ohne die Handfassung zu lösen, in der Luft gehalten werden soll. „Heilwackeln II“ 	<p>Ganze Gruppe, je nach Größe evtl. teilen; Luftballon</p> <p>Variation: Immer mehr Ballons in den Kreis geben</p> <p>s. Fitminton-Kartei</p>
50 Min.	<p><u>Badmintontechnik</u> Lauftechnik: Gefühl für Auftakt und erste/n Schritt/e</p> <p>Lauftechnik mit fließenden Ball</p> <p>Zwischenübung Tiefenmuskulatur</p> <p>Spielform (10-20 Min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> „Badminton-Tanz“: Starten aus der beidbeinigen Vorspannung mit einem Schritt nach vorne, seitlich, hinten (erster Schritt sowohl mit re. als auch mit li.) „Badminton-Tanz“ mit zwei Schritten nach vorne und nach hinten Kurz einschlagen, dann Schlagübung: hoher Aufschlag, langer Drop, schieben, schieben, lang heben, langer Drop usw. „Heilwackeln I“ Rundlauf ohne Vorderfeld: 4 oder 6 TN für halbes Feld (je 2-3 pro Seite) Freies Spiel wenn noch Zeit ist 	<p>Frontal mit der Gruppe arbeiten (Vormachennachmachen, Intervalle 6x beidbeiniger Auftakt/erster Schritt)</p> <p>Sobald Beinkoordination in Ordnung ist, den Schläger mit erstem Schritt in Null nehmen</p> <p>Bei zwei Schritten für Rechtshänder immer li., re. in die Ecke und re., li. zurück</p> <p>Länge der Bälle an Niveau der TN anpassen, evtl. Laufwege reduzieren (max. Start und zwei Schritte), Ballwechsel nicht zu lang (Belastung dosieren)</p> <p>s. Fitminton- Kartei</p> <p>TN bleiben auf einer Feldseite; nach eigenem Schlag seitlich raus, hinten Mitte wieder rein; Miteinander: Zählen, wie viele Kontakte geschafft werden</p>
10 Min.	Ausklang, allgemeine Dehnung und Abwärmen	<ul style="list-style-type: none"> Reifenboccia: TN bilden gleichgroße Teams und versuchen mit einem Ball in die Reifen zu rollen, gelingt es in den ersten Reifen zu rollen, darf dieser entfernt 	drei Reifen hintereinander legen, ein Ball

		<p>werden und der nächste Reifen ist das neue Ziel. Das Team, welches zuerst alle Reifen entfernt hat, hat gewonnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Dehnungen und Lockerungsübungen in dem Reifen 	Variation: Zielschlagen mit Federball
5 Min.	Trainingsende angenehm gestalten, soziale Bindungen stärken	<ul style="list-style-type: none"> Feedbackrunde, Wünsche 	Kreis

Stunde 10: „Guter Mix“: Wiederholen der Grundschläge, eigenständiges Auf-/Abwärmen

Material: Gelbe Plastikbälle, Federbälle, Schläger, Therabänder und Materialien für Auf-/Abwärmung

Aufbau: ---

Einheit	Ziel	Inhalt	Material/Besonderheiten
5 Min.	Gutes Trainingsklima	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung 	Mit Namen begrüßen
	Erfahren, wie es den Teilnehmern geht, um dies berücksichtigen zu können	<ul style="list-style-type: none"> Befinden abfragen 	
	TN informieren zur besseren Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen des Stundeninhalts Aufbau in der Halle erklären 	
20 Min.	Allg. Erwärmung, selbständig/individuell	<ul style="list-style-type: none"> Übungen mit den TN erarbeiten, damit sie Aufwärmen für sich selbst gestalten können 	Kreis; welche Aufwärmung ist sinnvoll/tut gut?! (ggf. individuelle Schwachstellen beachten)

50 Min.	Badmintontechnik Trockenübung alle Schläge aus Bereitschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Trockenschläge: Rh Uh ablegen und Swip/Vh Uh ablegen und Swip/Rh Sh Drive/Vh Sh Drive/Vh Uh Clear, Smash, Drop/ hoher Vh Aufschlag 	Partnerübung; aus Bereitschaft Auftakt, 1-2 Schritt/e mit Schlag und zurück in Bereitschaft, je Schlag 3x
	Fließender Ball	<ul style="list-style-type: none"> • Schläge mit Ball, Übungen: 1) kurzer Aufschlag Rh ablegen, Vh ablegen/ 2) hoher Aufschlag, Vh Uh Drop, Rh Swip, Vh Uh Drop, Vh Swip/ 3) hoher Aufschlag, Vh Uh Clear, Vh Uh Clear/ 4) kurzer Aufschlag, schieben und Drive Schläge 	Auf Halbfeld; je Übung ca. 4 Min, Belastung dosieren durch kurze Intervalle/Trinkpau- sen
	Spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiserspiel 	Halbfeldeinzel mit ent- sprechend verkleinerten Feldbereichen (individuell angepasst) Markierung durch seitlich aufgestellte Federbälle
10 Min.	Ausklang allgemeine Deh- nung und Abwär- men	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit den TN erarbeiten, damit sie Abwärmen/Ausklang für sich selbst gestalten können 	Kreis; welche Abwärmung ist sinnvoll/tut gut?! (ggf. individuelle Schwachstellen beachten)
		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung auf der Matte: „Halbmond“, „Päckchen“, „sich recken und strecken“ 	1 Matte pro TN
5 Min.	Trainingsende an- genehm gestalten, soziale Bindungen stärken	<ul style="list-style-type: none"> • Feedbackrunde, Wünsche, Fragen 	Kreis Matten

Die Fitminton-Kartei



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Vorwort

Die Fitminton-Kartei ist ein zusätzliches Instrument für alle Badminton-Angebote. Die Fitness-Elemente sind badmintonspezifisch angepasst.

Die Übungen können einzeln, als Zirkel oder im Block und ohne großen Aufwand in das Training integriert werden. 15 % Fitminton in einer Trainingsstunde sind nach unserer Erfahrung optimal. Dadurch können Verletzungen und Dysbalancen vermieden werden. Strukturen, die beim Badminton gefordert sind, werden gestärkt und das Training ist abwechslungsreicher.

Die Datei enthält einige Aufwärmübungen, Kräftigungsübungen, Übungen, die zur Vorbereitung der Schlagtechnik dienen, Koordinationsübungen und eine Dehnung. Gerade im Bereich der Dehnung gibt es kontroverse Diskussionen, wann und wie sie effektiv eingesetzt werden sollen. Darauf genau einzugehen, würde diesen Rahmen sprengen, deswegen ist hier erstmal nur eine Dehnung für das Cooldown in statischer Ausführung genannt.

Wir bitten den ÜL, jede Übung nach Bedarf in ihrer Intensität (Geschwindigkeit, Bewegungsausmaß etc.) anzupassen.

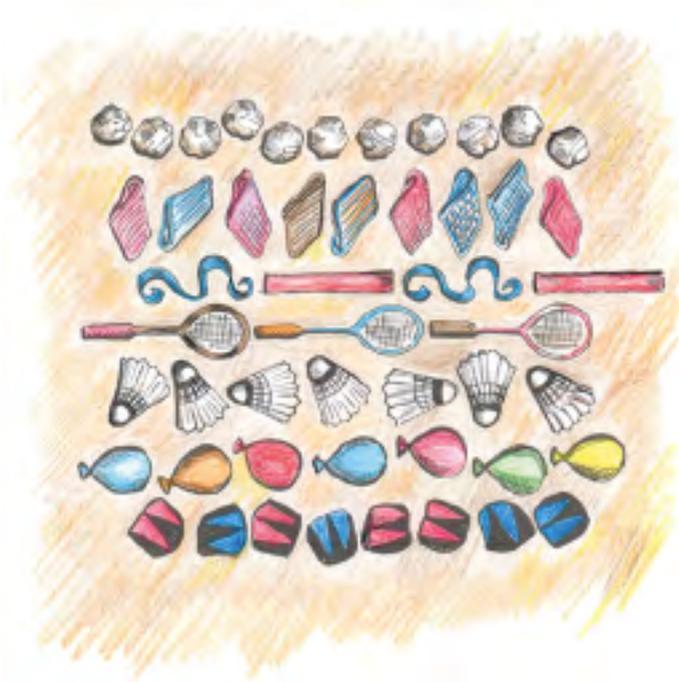
Viel Spaß mit der Kartei!

Gerne erweitern wir diese Kartei um deine Ideen.



Material

für die Fitminton-Übungen



- Schläger
- Bälle
- Geschirrhandtücher oder Mousepads
- Elastische Bänder (z.B. Theraband)
- Kugeln aus Zeitungspapier
- Gewichtsmanschetten
- Luftballons

Schuhplattlern

Aufwärmen



- Tippe mit dem Schlägerkopf an deine Fußspitzen.
- Dann an die Fersen.
- Wechsel verschiedene Reihenfolgen ab.
- Z.B. vorne li., vorne re., hinten li., hinten re., vorne hinten im Wechsel usw.
- Werde schneller bis zu deinem (!) max. Tempo und vielleicht leicht hopsend.
- Vorsicht nicht übertreiben!

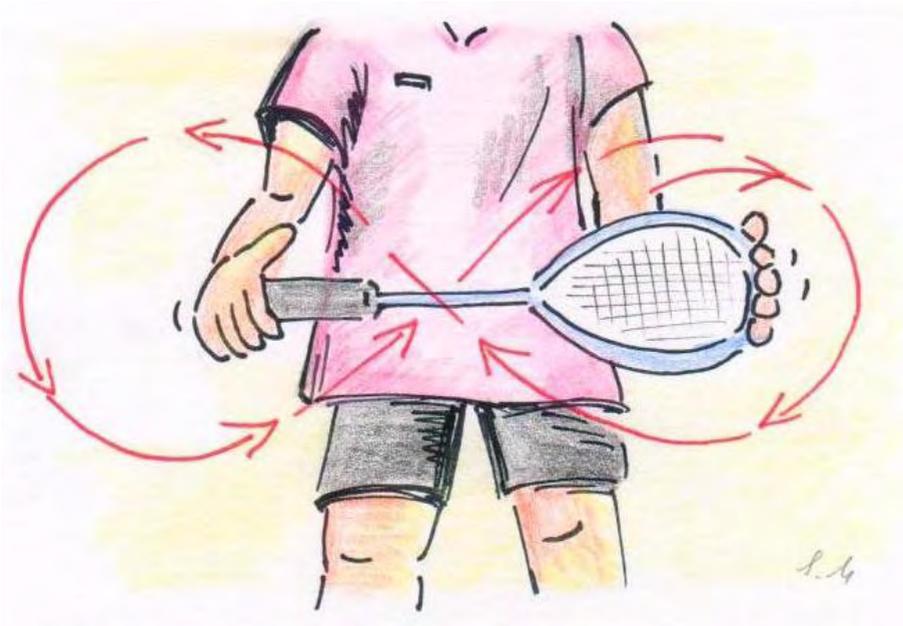
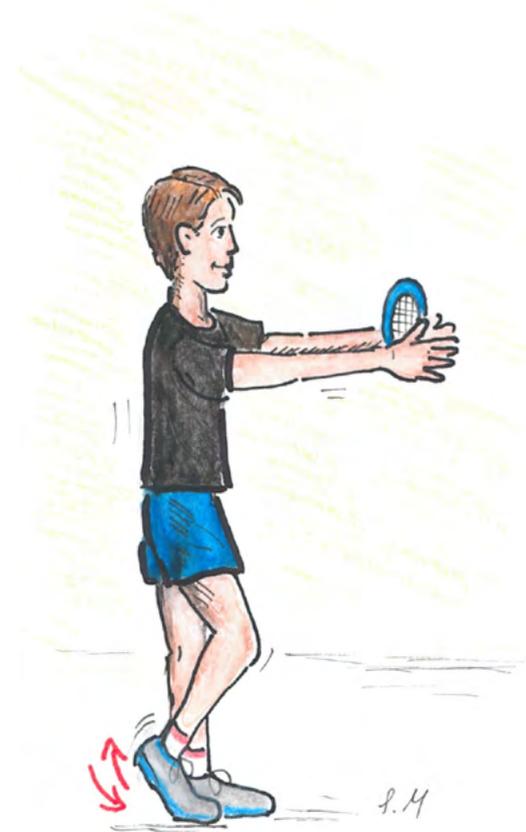
Allgemeine Erwärmung



- Stehe oder gehe auf der Stelle.
- Fasse den Schläger am Griff und Schlägerkopf.
- Führe den Schläger in verschiedene Positionen.
- Schläger vor oder hinter dem Körper kreisen.
- Weiche und runde Bewegungen machen.
- Hier kannst du verschiedene Beinbewegungen machen oder auf einem Bein balancieren.

Hindernislauf



„liegende Acht“**Moonwalk**

Dreh dich um, wenn der Schläger geht rum



Danke Flanke



Adler

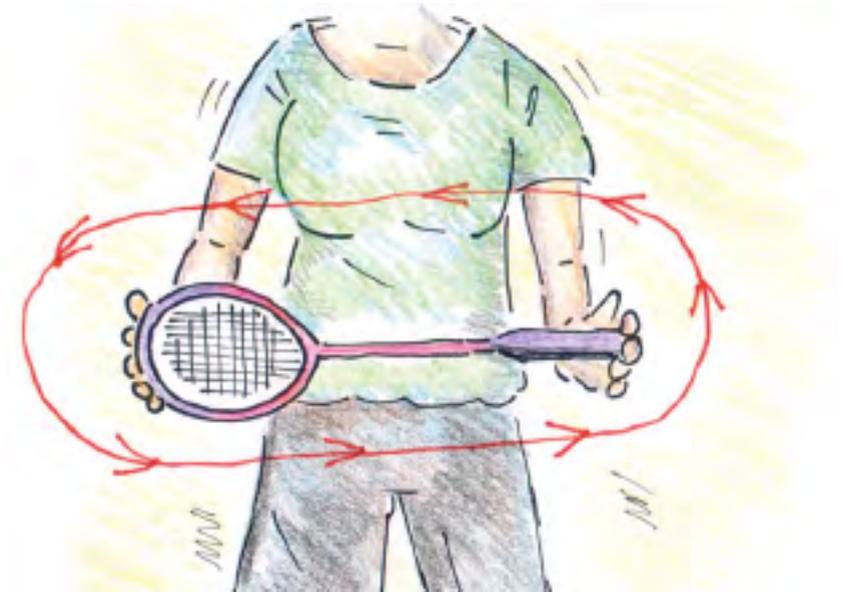
Vorbereitung Schulter
Kräftigung obere Rückenmuskulatur



- Stelle dich in die Hockbeuge und halte den Schläger vor deinem Körper.
- Führe den Schläger nach außen als wolltest du deine Arme wie die Flügel eines Adlers ausbreiten.
- Wechsel den Schläger vor dem Körper und bewege immer beide Arme nach außen.
- Dabei bleibt der restliche Körper stabil, Rücken gerade.
- 10 bis 20 Wdh.

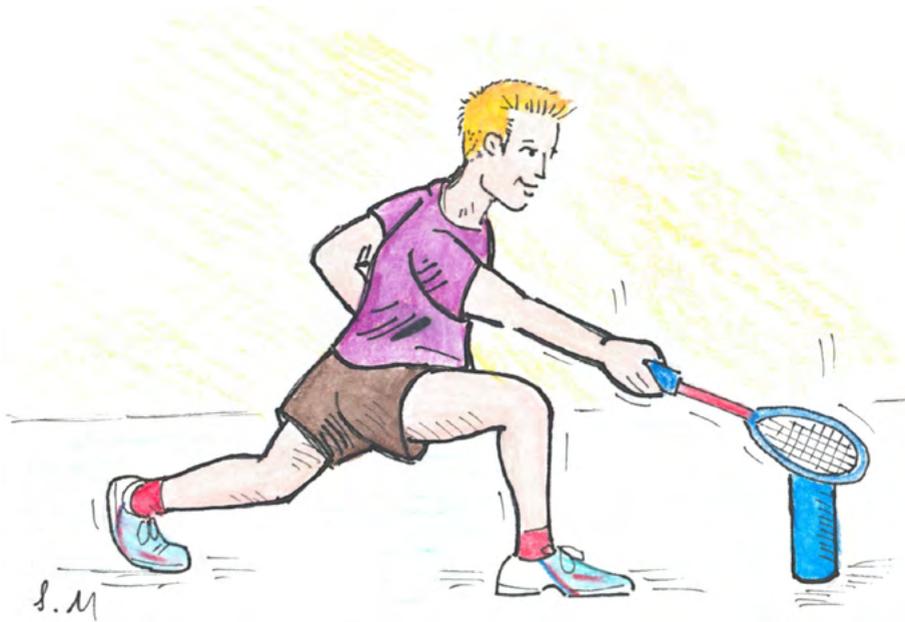
Schläger kreisen

Mobilisation Schultergürtel
Aufwärmen



- Halte den Schläger am Schlägerkopf und am Griff.
- Führe verschiedene Kreise in Bauchhöhe aus.
- Zu dir hin, von dir weg, im Uhrzeigersinn, Achten usw.
- Dann weiter weg vom Körper, höher usw.
- Und komme dann in eine Paddelbewegung, die auch seitlich vom Körper ausgeführt wird.

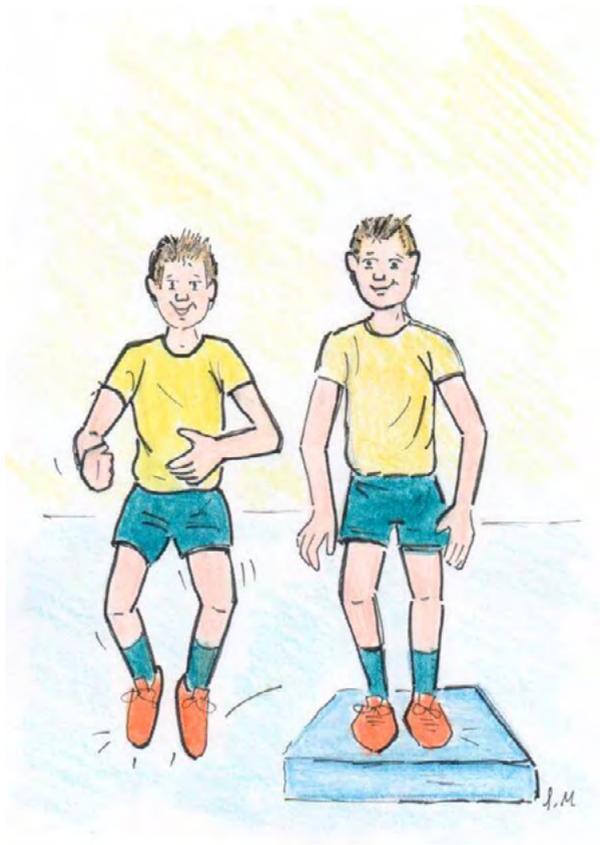
Tipp vor Kreuz rück



Rum mit dem Rumpf



Ball Alarm**„Bleib stabil - auch im Spiel“**

Lande sicher**„Heiter mit Leiter“**

Flamingo



Vorübung Clear

Wer werfen kann, kann auch Badminton spielen
Bewegungsentwurf aus einer bekannten Bewegung



- Nimm mehrere Papierkugeln (Größe deiner Hand).
- Werfe sie in die andere Feldhälfte.
- Versuche immer weiter zu werfen und mache dabei einen Schritt nach vorne.
- Sich mit einem Partner übers Netz zuwerfen.

Wer werfen kann, kann auch Badminton spielen

Vorübung für Clear und Ablegen am Netz



- Nimm in jede Hand einen (Papier) Ball.
- Stelle dich ins Feld an die Doppelaufschlaglinie.
- Wirf den ersten Ball mit deiner Schlaghand weit ins andere Feld.
- Wechsel den zweiten Ball in deine Schlaghand.
- Laufe ans Netz und lass den Ball von der Netzkante mit langem Arm (Oberkellner oder Krokodil Haltung) auf die andere Feldseite „tropfen“.
- Erst gehen, dann laufen und auf korrekte Lauftech-

Heilwackeln I

Propriozeptive Übung

Trainiert die tiefe schräge Bauchmuskulatur
Verbessert die Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit



- Stelle deine Füße hintereinander auf eine Linie.
- Halte den Schläger am Griff und Schaft neben dem Körper auf Hüfthöhe.
- Beginne, den Schläger in kleinen Amplituden hin und her zu bewegen.
- Immer kleinere und schnellere Bewegungen machen.
- Dabei bleibt der restliche Körper stabil.
- 10 bis 20 Sek.

Heilwackeln II

Propriozeptive Übung
 Trainiert die Tiefenmuskulatur
 Verbessert die Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit



- Stelle dich in den funktionellen Stand.
- Nimm den Schläger in beide Hände.
- Male eine stehende Acht mit dem Schläger in die Luft.
- Bewegungen kleiner und schneller werden lassen.
- Dabei bleibt der restliche Körper stabil.
- Schwerer wird es, wenn du dich zusätzlich auf ein Bein stellst.
- 10 bis 20 Sek.

Heilwackeln III

Propriozeptive Übung
 Trainiert die Tiefenmuskulatur
 verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit



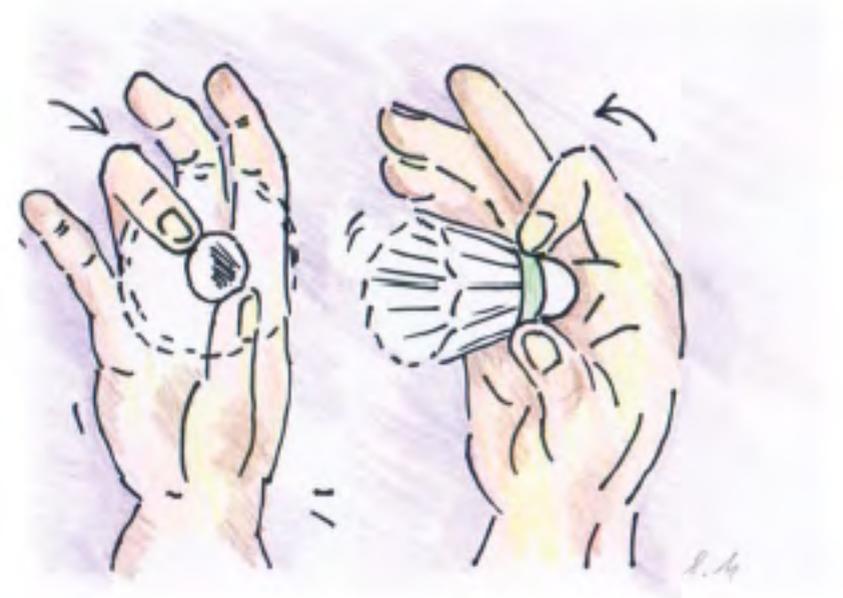
- Stelle deine Füße hintereinander auf eine Linie.
- Halte den Schläger am Griff und Schaft über den Kopf.
- Beginne den Schläger in kleinen Amplituden hin und her zu bewegen.
- Immer kleinere und schnellere Bewegungen machen.
- Variation in der Standwaage.
- Dabei bleibt der restliche Körper stabil.
- 10 bis 20 Sek.

Heilwackeln IV



Fingerübungen

Verbessert die Umstellungsfähigkeit
und die Fingerfertigkeit



- Nimm den Federball am Korke zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Tippe mit dem Zeigefinger auf den Korke.
- Wechsel dann alle Finger durch.
- Beginne mit deiner Schlaghand dann mit der anderen Hand oder beide gleichzeitig.
- Und auch mit geschlossenen Augen und in verschiedenen Geschwindigkeiten.

Ball balancieren

Vorbereitung Hand-Auge-Koordination
Konzentrationsübung

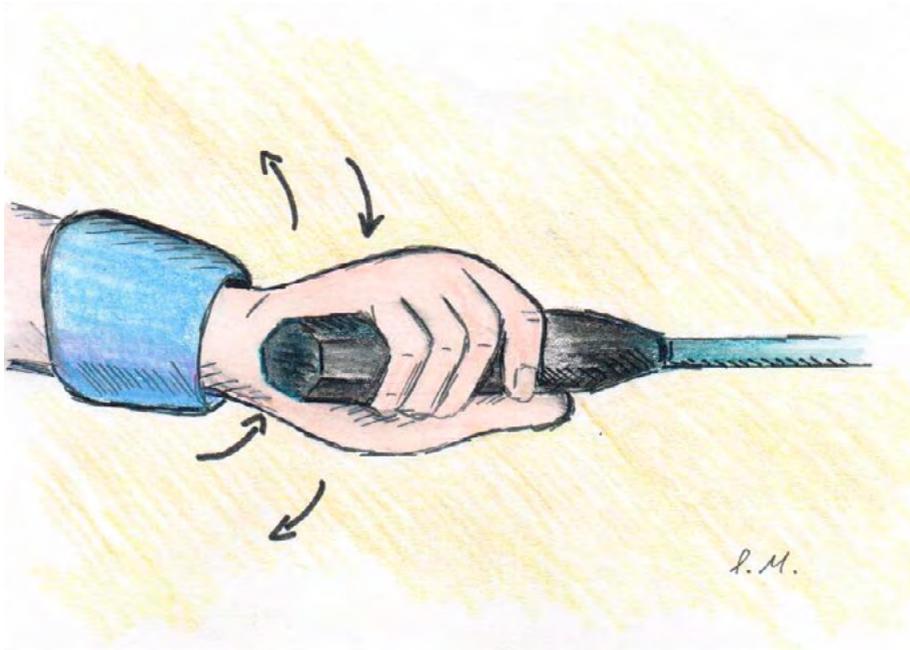


- Lege dir einen Federball auf den Schläger.
- Versuche den Ball am Rand des Schlägerkopfes, kreisen zu lassen, ohne den Ball zu verlieren (Korke zeigt nach innen).
- Mache dabei verschiedene Bewegungen.
- Z.B. im Feld die Linien ablaufen.
- Nach einer bestimmten Strecke den Ball an einen Partner übergeben.
- Gute Anfängerübung!

Meiner oder deiner



„den Dreh raushaben“



Wisch die Halle



Mit Rolle gegen die Rolle



Squat

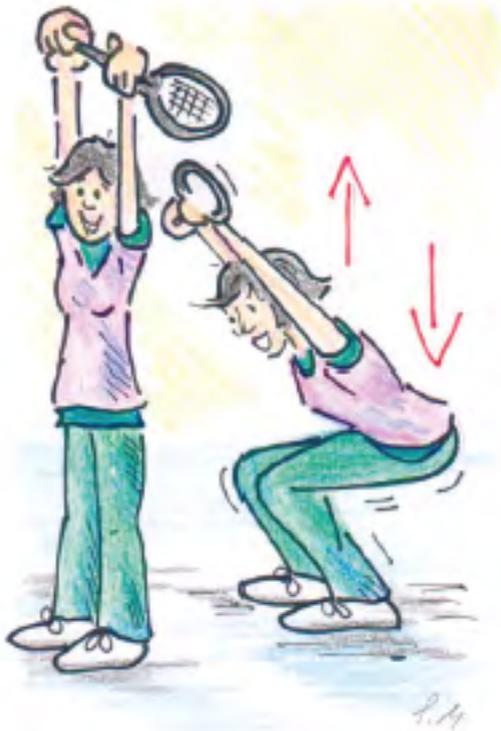
Kräftigungsübung für die Oberschenkel- und Po-muskulatur



- Halte den Schläger mit ausgestreckten Armen vor deiner Brust.
- Mache mit geradem Rücken Kniebeugen bis max 90°.
- Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Fußspitzen hinausgehen und dein Po weit nach hinten zeigt als wolltest du dich hinsetzen (Kasten hinter den Po stellen als Orientierung).
- 10 bis 20 Wdh.

Variation Squat

Kräftigungsübung für die Oberschenkel- und Po-muskulatur



- Halte den Schläger mit ausgestreckten Armen über deinen Kopf.
- Mache mit geradem Rücken Kniebeugen bis max 90°.
- Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Fußspitzen hinausgehen und dein Po weit nach hinten zeigt, als wolltest du dich hinsetzen.
- 10 bis 20 Wdh.

Ausfallschritte

Intensive Kräftigung der Po- und Beinmuskulatur



- Stelle zwei Federbälle oder Ballrollen so vor dich ab, dass du bei einem großen Ausfallschritt mit dem vorderen Fuß genau zwischen den Bällen zum Stehen kommst!
- Nimm die Bälle auf und drücke dich wieder in den Stand.
- Stelle die Bälle an dieselbe Stelle zurück, indem du das andere Bein nach vorne stellst.
- Achte darauf, dass dein Knie nie über deine Fußspitze hinausgeht und dein Rücken gerade bleibt.
- **Beachte:** Je tiefer die Bälle gelagert sind, umso schwerer ist die Übung und vielleicht koordinativ nicht mehr zu bewältigen.
- Du kannst die Bälle z.B. auf zwei Kästen ablegen oder die Ballrolle nehmen.

„Baam“

Trainiert die schräge Bauchmuskulatur



- Stell dich mit dem Rücken im funktionellen Stand zu einer Weichbodenmatte.
- Nimm deinen Schläger in die Hand.
- Schlage rückwärtig an die Wand und führe dann den Schläger mit einer Rotation vor deinen Körper, als wolltest du auf eine andere Matte schlagen.
- Den Schläger stoppen – nicht durchschwingen!
- Dein Becken bleibt starr nach vorne und dreht nicht mit.
- Spanne deine Bauchmuskulatur an!
- 10 bis 20 Wdh. pro Seite.

Wie du mir...

Ganzkörperübung Core



- Stelle dich deinem Partner gegenüber.
- Einer fasst einen Schläger am Griff und Schaft, der andere am Griff und Kopf.
- Ein Partner versucht den Schläger hoch oder runter zu bewegen, der andere hält dagegen.
- Ganzkörperspannung aufbauen und mit dem Partner Krafteinsatz anpassen, 10 bis 20 Sek.
- Dann Wechseln.

Quirl

Kräftigungsübung für die Bauch- und Rückenmuskulatur



- Halte den Schläger mit ausgestreckten Armen über deinem Kopf oder lege ihn dir in den Nacken, deine Schulter bleiben entspannt.
- Fixiere einen Luftballon oder weichen Ball zwischen deinen Beinen.
- Stelle dir vor, dein ganzer Körper rotiert wie ein Quirl.
- Dabei bleibt dein Bauch fest und der Rücken in seiner natürlichen Haltung.
- 10 bis 20 Wdh.

Kräftigung der Vorhand Ük

Kräftigung der vorderen Schulter
Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfeosten und am Schläger.
- Stelle dich in die Position, um einen Clear zu schlagen.
- Ziehe das Band mit dem Schläger von der Nullstellung VhÜk nach vorne wie bei der Schlagausführung.
- 10 bis 20 Wdh.

Kräftigung der Vorhand Üh

Kräftigung der hinteren Schulter- und Rückenmuskulatur
Einübung Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfeiler und an einem Schläger.
- Stelle dich in die Position zum Clear schlagen.
- Ziehe das Band mit Hilfe des Schlägers in die Nullstellung VhÜh-Ük.
- 10 bis 20 Wdh.
- Arm wechseln.

Kräftigung der Vorhand Sh

Kräftigung der vorderen Schulter
Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfeiler und an einem Schläger.
- Stelle dich in Vorhandstellung.
- Ziehe das Band mit dem Schläger als wolltest du mit der Vh Sh schlagen.
- 10 bis 20 Wdh.

Kräftigung der Rückhand Sh

Kräftigung der hinteren Schulter- und Rückenmuskulatur
Einübung Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfosten und an einem Schläger.
- Stelle dich in Rückhandstellung.
- Ziehe das Band mit dem Schläger als wolltest du mit der Rh Sh schlagen.
- 10 bis 20 Wdh.

Erschwertes Netzspiel Vh

Kräftigung der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur
Einübung Nullstellung



- Befestige ein Handgewicht (0,5 kg) an deinem Schlagarm.
- Führe mit dem Schläger die Bewegung Stopp am Netz aus.
- Kurz halten.
- Mache jedes Mal einen kleinen Schritt zum Netz.
- Halte dein Arm immer ruhig in einer Linie zur Schulter.
- Führe den Schläger bis auf Bauchhöhe zurück, Schritt zurück.
- 10 bis 20 Wdh.
- Dann den Arm wechseln.
- Beachte: bei Tennisarm Gewicht am Oberarm befestigen.

Erschwertes Netzspiel Rh

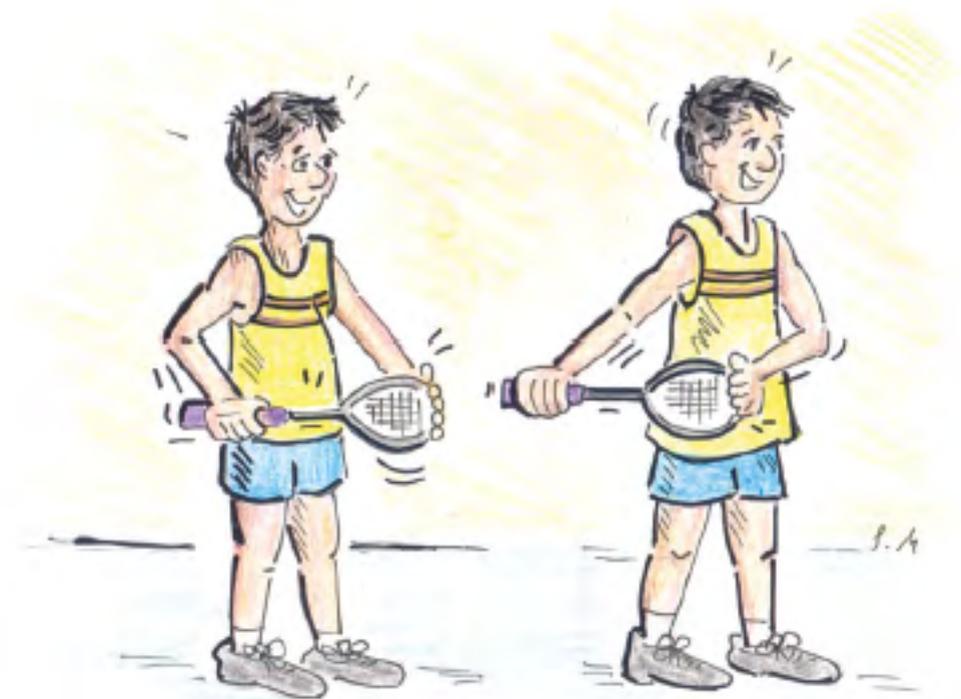
Kräftigung der Schultermuskulatur
Einübung Nullstellung



- Befestige ein Handgewicht (0,5 kg) an deinem Schlagarm.
- Führe mit dem Schläger die Bewegung Stopp am Netz aus.
- Kurz halten.
- Mache jedes Mal einen kleinen Schritt zum Netz.
- Halte deinen Arm immer ruhig in einer Linie zur Schulter.
- Führe den Schläger bis auf Bauchhöhe zurück, Schritt zurück.
- 10 bis 20 Wdh.
- Dann den Arm wechseln.
- Beachte: bei Tennisarm Gewicht am Oberarm befestigen.

Tri Schläger

Vorbereitung Schulter
Kräftigung Armmuskulatur (Triceps)



- Stelle dich in den Tandemstand und fasse den Schläger am Griff und Kopf.
- Strecke nun den Arm, der den Griff hält unter Gegenspannung des anderen Armes nach hinten.
- 10 bis 20 Wdh.
- Arm wechseln.

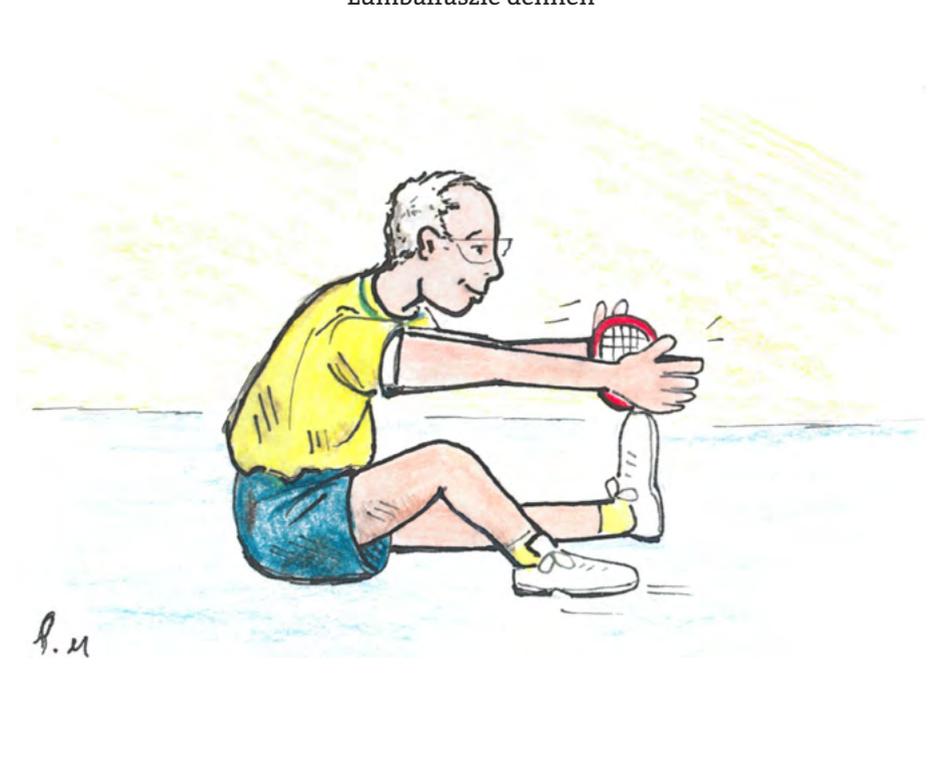
Stell dich ein

Wadenmuskulatur dehnen



„Arme zu kurz?“

Langsitz
Lumbalfaszie dehnen



Hüftöffner

Hüft + Oberschenkelmuskulatur dehnen



- Stell dich vor einen kleinen Kasten.
- Lege einen Fuß auf den Kasten.
- Beuge das Knie des Standbeins und gehe leicht nach unten.
- Kippe dein Becken nach vorn
- 20 Sek. pro Seite halten

„Zeig her deine Füße“

Beinrückseite dehnen



- Stelle ein Bein auf der Ferse gestützt vor dich ab.
- Beuge leicht dein Standbeinknie.
- Beuge dich mit geradem Rücken nach vorne und tippe mit dem Schläger an oder über die Fußspitze hinaus
- Schiebe den Po dabei nach hinten oben

„Aaah wie angenehm“

Faszien ausstreichen



- Stelle ein Bein auf einem Kasten ab
- Rolle oder streiche deinen Oberschenkel von der Hüfte zum Knie (nicht über das Knie) mit leichtem Druck aus
- Ebenso Beininnen- und -außenseiten
- Experimentiere mit Kegel, Wasserflasche, Faszienrollen
- 30 Sek. pro Bein

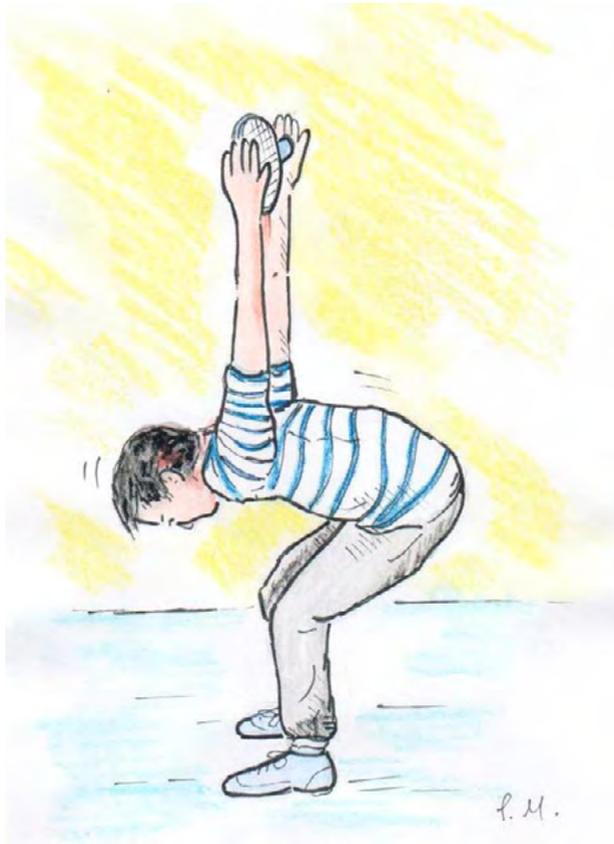
„Roll dich ab“



- Stell dich
- Rolle deine Füße mit Hilfe einer kleinen Faszienrolle, Tennisball, Wasserflasche

Strauß

Schultergürtelmuskulatur dehnen



- Stell dich hüftbreit auf
- Schläger hinter dem Rücken festhalten und Richtung Decke ziehen
- 20 Sek. im Dehnungsreiz halten
- Verstärkung
- mit Vorbeuge im Oberkörper

„Fang den Fuß“

Oberschenkelmuskulatur dehnen



Dehnung Triceps

Rückenkrauler



- Halte den Schläger hinter deinen Rücken in der rechten Hand, so dass der rechte Ellenbogen oben ist.
- Fasse mit der linken Hand den Schlägerkopf und ziehe den Schläger vorsichtig nach unten bis es in deinem rechten Oberarm zu einem Dehnungsreiz kommt.
- Lass deinen rechten Arm nah am rechten Ohr und die rechte Hand nah am rechten Schulterblatt.
- Halte die Dehnung 15 bis 20 Sekunden und wechsele dann den Arm.

4.4 „Gesunde“ Badminton Spiel- und Übungsformen

1) Ohne Netz

Übung/Spielform	Beschreibung	Ziele	Anmerkungen
Schieben ohne Netz (Zielbereich Hals bis Hüfte)	2 Spieler stehen sich auf den Doppelseitenlinien einer Feldhälfte gegenüber. Eröffnung mit kurzem Aufschlag, dann beliebiges, variables Schieben im Zielbereich	Griffwechsel Vh/Rh, Einüben der kontrollierten Armstreckbewegung mit Zugreifen im Sh-/Üh-Bereich, Ballerwartungsposition mit gebeugten Knien	Sicherheit beachten: Spieler im Nebefeld müssen versetzt stehen
Variation zu oben: Spieler 1 nur Vh, Spieler 2 nur Rh, Zielvorgabe jeder 6-8 Schläge pro Person ohne Fehler (Anzahl an Leistungsstärke anpassen)	s.o.	Wie oben, allerdings mit Fokus auf sauberer, sicherer Ausführung	Bei Armstreckbewegung darauf achten, dass das Ellbogengelenk nicht komplett durchgestreckt wird; Ball soll nach 6-8 Schlägen je Spieler aufgefangen werden (Belastungskontrolle durch Intervall)
Variation zu oben: Als Team-Match; welches 2er-Team hat zuerst x Durchgänge mit 6-8 Schlägen ohne Fehler absolviert!?	s.o.	Sicherheit/ Kontrolle in Wettkampfform; s.o.	Spieler lernen, das Tempo so anzupassen, dass zügiges, sicheres Üben mit dem jeweiligen Partner möglich ist
Variation „Flachschuss“; Zielbereich Oberschenkel bis Fußgelenk	s.o.	Armstreckbewegung mit Zugreifen im Uh-Bereich	
Variation „Mixed-Dame“; Zielbereich Brust bis Reichhöhe über dem Kopf	s.o.	Armstreckbewegung mit Zugreifen im Üh-/Ük-Bereich	

2) Am Netz

Übung/Spielform	Beschreibung	Ziele	Anmerkungen
Halbfeld-Netzspiel um Punkte	Zielbereich: Vordere Aufschlaglinie, Mittellinie, Einzel- oder Doppelseitenauslinie; nach dem Schlag muss jeder Spieler mit beiden Füßen hinter die vordere Aufschlaglinie zurück	Einüben von kleinem Ausfallschritt mit ruhiger Armbe- wegung zum Ab- lagen des Balles am Netz	Kurzsätze z.B. bis 5/7 Punkte erhöhen die Aufmerksamkeit; technische Hinweise: Hand/Arm wird nur ruhig hingehalten, das notwendige Tempo erhält der Ball durch den Ausfallschritt; hohe Balltreffpunkte anstreben
Variation „Wettkampf ab 4“	Sicheres Spielen der jeweils ersten beiden Schläge (inklusive kurzem Aufschlag), ab dem 5. Ball beginnt der Wettkampf/das Zählen von Punkten	Fokus auf Schlagsicherheit bei den ersten Schlägen eines Ballwechsels	Trotz Sicherheit bei den ersten 4 Schlägen sollen die Bälle maximal 10-15 cm über das Netz gespielt werden.
Variation „Teamwettkampf“	Welches Team hat beim Netzspiel zuerst 4x 12 Schläge (je 6) geschafft?!	Miteinander intensiv spielen/üben; das richtige Maß an Sicherheit und Tempo finden	Beachte: Auch beim Teamwettkampf müssen beide Füße nach jedem Schlag wieder hinter die vordere Aufschlaglinie zurückgesetzt werden.
Variation „Rundlauf“; auch als Teamwettkampf geeignet	Je 2 Spieler pro Seite treten im Rundlauf gegeneinander an, wobei die auf einer Seite stehenden Partner immer abwechselnd schlagen müssen (wie beim Doppel im Tischtennis).	s.o.	Am Besten nach eigenem Schlag zur Seite weggehen, dann wieder schnell hinter die vordere Aufschlaglinie; bei ganzer Feldbreite sehr hohe Belastung im Ausfallschritt (für Gesundheitssport nicht geeignet)
Variation „Netzspiel diagonal“; auch als Rundlauf und/ oder Teamwettkampf geeignet			

3) Zonenspiele

Übung/Spielform	Beschreibung	Ziele	Anmerkungen
Halbfeld-Midcourt	Zielbereich: Vordere Aufschlaglinie bis hintere Doppelaufschlaglinie, Mittellinie, Einzel- oder Doppelseitenauslinie. Zum Einstieg z.B. die ersten 4 Schläge pro Seite „Miteinander-Gegeneinander“, d.h. das Tempo so gestalten, dass fehlerfrei bei mittlerem Tempo gespielt wird.	Einüben von variablem Schieben und Drive mit ggf. Heben bis zur hinteren Begrenzung und darauf Smash/ Halfsmash	Trainer achtet auf Anwendung der Grundbewegungen (Ballerwartung/ Auftakt, Null mit lockerem Griff, Körperdrehung bei Rückwärtsbewegung, Schlagtechniken Schieben/Drive)
Variation „Midcourt-Englischdoppel“ (nebeneinander Doppel)	s.o. Aufschlag muss nicht diagonal sein; als „Miteinander-Gegeneinander“ mit Ziel „12 Schläge gesamt ohne Fehler“ (Intervall); Variation: als Wettkampf mit dem Ziel, die wenigsten Fehlerpunkte zu erzielen.	s.o. Verbreiterung des Zielfeldes ohne Ausweitung des eigenen Aktionsraumes	s.o. Trainer achtet darauf, dass viele Schlagvariationen eingesetzt werden.
Variation „Midcourt-Einzel-Doppel“	4 Spieler auf einem Feld. Jeweils 2 spielen zunächst (mit 2 Bällen) Halbfeldeinzel. Macht 1 Paar einen Fehler, rufen beide Spieler „DOPPEL“, dann wird mit dem verbleibenden Ball „Englisch-Doppel“ gespielt.	s.o. Spaß, Abwechslung, erhöhte Aufmerksamkeit beim Übergang von Halbfeldeinzel zu Englisch-Doppel	Paar, wo der erste Fehler gemacht wurde, muss den Ball mit dem Ausruf „DOPPEL“ aus dem Aktionsbereich entfernen (z.B. mit dem Schläger schnell neben das Feld oder vor die vordere Aufschlaglinie).
Variation „Midcourt-Einzel-Doppel“ mit diagonalem Halbfeldeinzel	s.o. Halbfeldeinzel wird diagonal gespielt.	s.o. Nach Übergang zu „DOPPEL“ mit dem Ziel, mindestens gemeinsam 6 fehlerfreie Bälle zu erzielen.	

Individuelle Halbfeld-Zonenspiele	Zielbereich wird z.B. durch aufgestellte Federbälle markiert. Beispiel: Halbfeldeinzel ohne Hinterfeld → hintere Doppelaufschlaglinie kann als Begrenzung genutzt werden; Verkürzung, indem 1 Federball ca. 30-120cm davor als Markierung für die hintere Begrenzung aufgestellt wird.	s.o. Vorderfeld (und damit Netzspiel) wird hinzugenommen. Einüben Vor-/Rücklaufen wird eingeübt (zu große Ausfallschritte sollten vermieden werden!).	Hintere Doppelaufschlaglinie ist als Begrenzung sehr anspruchsvoll/belastend! Federball wird einige Zentimeter neben die Seitenauslinie neben das Feld gestellt, so dass keine/wenig Gefahr des Drauftretens besteht.
Wettkampfform „Kaiserspiel“	Zonenspiele werden als Wettkampf (um Punkte) ausgeführt. Gewinner rückt ein halbes Feld in Richtung „Kaiserfeld“ vor, Verlierer rückt ein halbes Feld runter; es entstehen neue Paarungen.	Üben im Wettkampf; Wechsel der Partner/ Gegner	Trainer ruft nach kurzen Zeitintervallen „Aufstieg/Abstieg“. Bei individuell festgelegten Zonen darauf achten, dass diese bei Aufstieg/Abstieg auf dem neuen Feld angepasst werden.

4) Rundlaufformen

Übung/Spielform	Beschreibung	Ziele	Anmerkungen
Clear-Rundlauf	3 Spieler pro Seite. Aufschlag (= 1. Clear), danach Ük-Clear im regelmäßigen Wechsel. Zielsetzung: festgelegte Anzahl fehlerfreier, technisch guter Schläge erreichen (z.B. 3-4 Clear pro Spieler)	Einüben des/der jeweiligen Schläge (hier: Clear) in abwechslungsreicher Form/Teamwork/Organisation in der Gruppe	Beachten, dass das Einlaufen ins Spielfeld klar geregelt ist, um Zusammenstöße zu vermeiden!
Uh-Clear gegen Drop	2-3 Spieler pro Feldseite. Aufschlag (= 1. Clear), Gegenseite spielt Ük-/Üh-Drop, Aufschlagseite spielt Uh-Clear jeweils im regelmäßigen Wechsel. Als Intervall geeignet.	s.o. Hier: Uh-Clear bzw. Ük-/Üh-Drop	Mit Federbällen sollte die Breite des Feldes um jeweils 50-100 cm schmaler gemacht werden.

Rundlauf als Wettkampfform	2 bis max. 5 Spieler pro Feldseite. Nach Aufschlag freies Spiel, alle Schläge erlaubt. Sinnvolle Einschränkungen: Schmaleren Zielbereich abstecken!		Im Gesundheitssport ohne Begrenzung des Zielbereichs eher ungeeignet, da Aktionsraum zu groß!
----------------------------	---	--	---

5) Übungsformen auf dem Halbfeld (festgelegte Schlagfolgen in Intervallform)

Übung/Spielform	Beschreibung	Ziele	Anmerkungen
1 Clear, 3 Drop (Schläge 1-4 sind 1 Durchgang)	1 Hoher Aufschlag, 2 Ük-/Üh-Drop, 3 Netzstopp, 4 Netzstopp, 5 (wie 1) Uh-Clear, 6 (wie 2) Ük-/Üh-Drop, 7 (wie 3) Netzstopp, 8 (wie 4) Netzstopp. Nach zwei Durchgängen wird der Ball angehalten. 10 Sekunden Pause. 2. Durchgang. Nach dem 2. Durchgang wechselt der Aufschlag. Gesamtdauer 2-5 Minuten auf Ansage des Trainers oder eigene Entscheidung der Spieler.	Kontrolliertes Einüben des/der jeweiligen Schläge im Spielfluss mit festgelegter Reihenfolge.	Trainer achtet auf korrekte Ausführung und lobt Erreichen des Intervalls mit möglichst wenigen Fehlern. Auf dem ganzen Feld für Gesundheitssport ungeeignet.
Variationen: 2 Clear, 2 Drop 2 Clear, 3 Drop 3 Clear, 2 Drop	s.o.	s.o.	s.o.
Clear-Drop-Clear-Drop-Stopp-Stopp-Töten	1 Hoher Aufschlag, 2 Ük-/Üh-Drop, 3 Uh-Clear, 4 Ük-/Üh-Drop, 5 Netzstopp, 6 Netzstopp, 7 Töten. Nach dem Töten 10 Sekunden Pause.	s.o.	s.o.

	Dann 2. Durchgang. Nach dem 2. Durchgang wechselt der Aufschlag. Gesamtdauer 2-5 Minuten auf Ansage des Trainers oder eigene Entscheidung der Spieler.		
Variation 1 Spieler gegen 2 Spieler auf dem Halbfeld bei diversen Übungen zu Clear und Drop	2 Spieler stehen hintereinander (können mehr oder weniger aus dem Stand/mit einem Schritt schlagen), 1 Spieler entweder mit festgelegtem Lauf vorne-hinten/hintenvorne oder ebenfalls nur mit Auftakt und 1 Schritt	2 Spieler üben Schläge mit Auftakt und 1 Schritt, 1 Spieler mit mehr oder weniger Lauf	s.o.
Übungen für Doppel	1) Angriff (Smash, Halfsmash, Drop, Drive, Schieben) gegen Abwehr (Hohe Abwehr, Drive, Uh-Clear, Schieben) im Doppel nebeneinander 2) Beide Seiten Angriff/Abwehr (wie Englisch-Doppel ohne Vorderfeld), allerdings ist von hinten kein Clear erlaubt sondern nur Smash, Halfsmash oder Drop)		

Allgemeine Hinweise für den Einbau von Spiel-/Übungsformen:

- Nur nach vorheriger Aufwärmung.
- Einstieg zunächst immer über Intervalle (Miteinander-Gegeneinander) und dosiertem Tempo; erst anschließend Wettkampfformen (Zielgruppenabhängig).
- Alle 10 bis 15 Minuten kurze Pausen mit Trinken einbauen.
- Gesamtdauer Spiel-/Übungsformen ca. 30 bis 45 Minuten; dabei empfiehlt sich eine 5-minütige „Unterbrechung“ mit z.B. propriozeptiven Übungen, um Überlastungen zu vermeiden.