

# 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 Übungen sind badmintonspezifisch angepasst. Sie 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.

Viele neue Übungen sind jetzt in Kategorien eingeteilt:

1. Aufwärmen
2. Mobilisation
3. Sensomotorik
4. Kräftigung
5. Regeneration

Bitte stimme die Übungen nach den Bedürfnissen deiner Teilnehmer unter Beachtung der folgenden Kriterien ab:

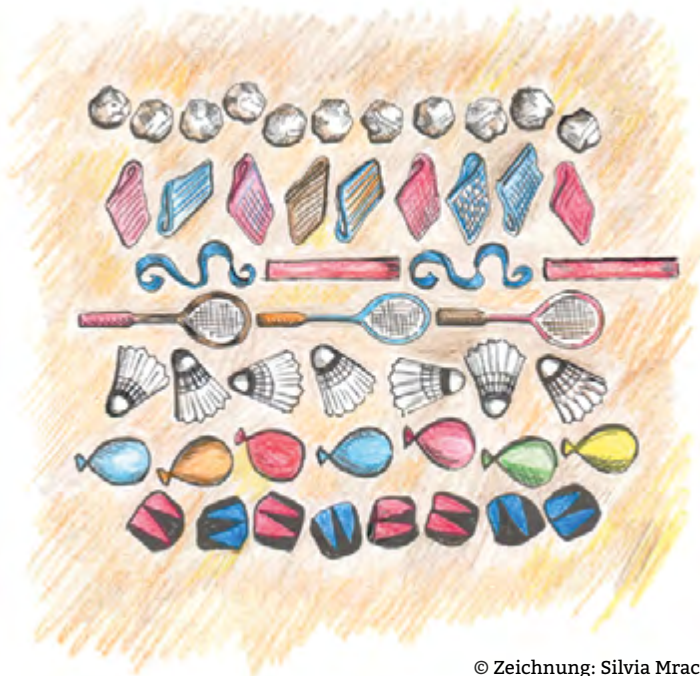
- Reizintensität
- Reizdauer
- Reizdichte
- Reizumfang
- Bewegungstempo

Viel Spaß mit der Kartei!

Gerne erweitern wir diese Kartei um deine Ideen.  
Bei Anregungen wende dich bitte an [gabriele.poste@badminton-nrw.de](mailto:gabriele.poste@badminton-nrw.de).

## Material

für die Fitminton-Übungen



© Zeichnung: Silvia Marcek

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

## Schuhplattlern

Aufwärmen



© Zeichnung: Silvia Marcek

- 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!

**„Hula Hoop“**

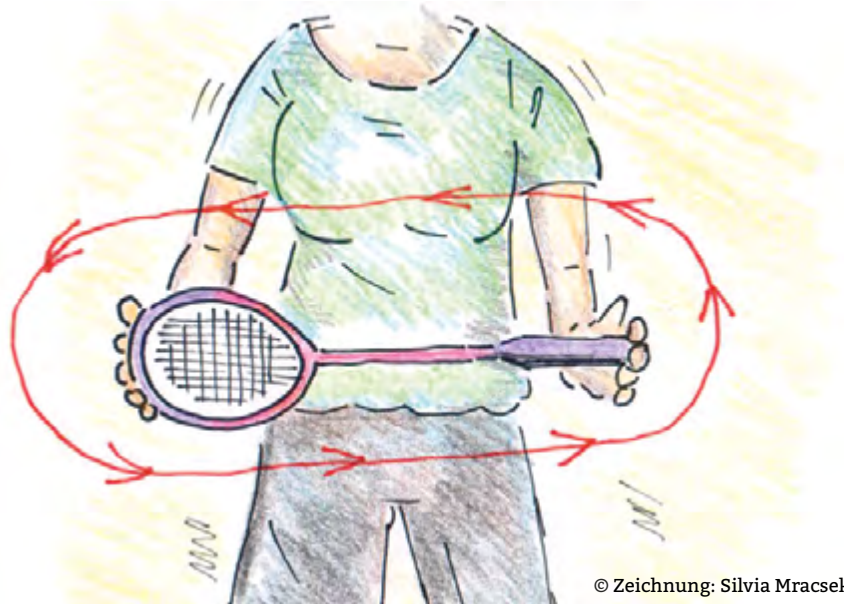
- Stehe oder gehe auf der Stelle.
- Fasse den Schläger am Griff und Schlägerkopf.
- Führe den Schläger in verschiedene Positionen.
- Schläger vor oder hinter dem Körper kreisen.
- Weiche und runde Bewegungen machen.
- Hier kannst du verschiedene Beinbewegungen machen oder auf einem Bein balancieren.

**Hindernislauf**

- Stelle dir verschiedene Hindernisse, die leicht zu übersteigen sind, in 80 bis 100 cm Abstand in einer Reihe auf.  
(min. 8 verschiedene Hindernisse, gerne mehr)
- Fasse deinen Schläger an Griff und Kopf und steige über die Hindernisse.
- Mache verschiedene Schrittformen.  
(z.B. Knie hochziehen, Nachstellschritt, Rückwärtslaufen etc.)
- Führe verschiedene Schlagbewegungen aus.

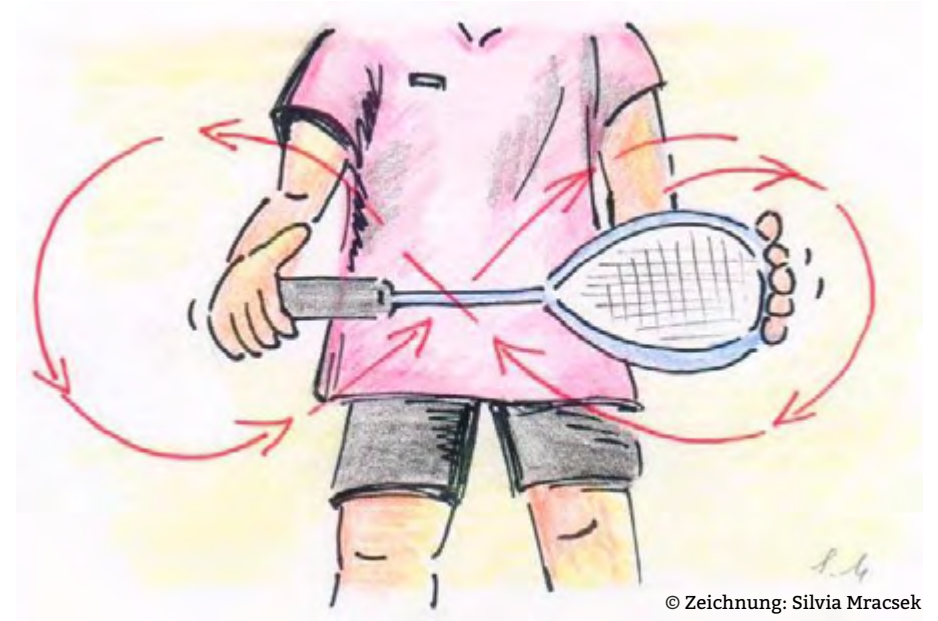
## Schläger kreisen

(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.

## Liegende Acht



- Nehme den Schläger am Schlägerkopf und am Griff.
- Zeichne mit dem Schläger eine liegende Acht.
- Dehne die Bewegung aus, bis die Arme auch neben dem Körper schwingen.
- Und komme dann in eine Paddelbewegung, die auch seitlich vom Körper ausgeführt wird.
- Werde immer kleiner und schneller mit der Bewegung.

## „Moonwalk“

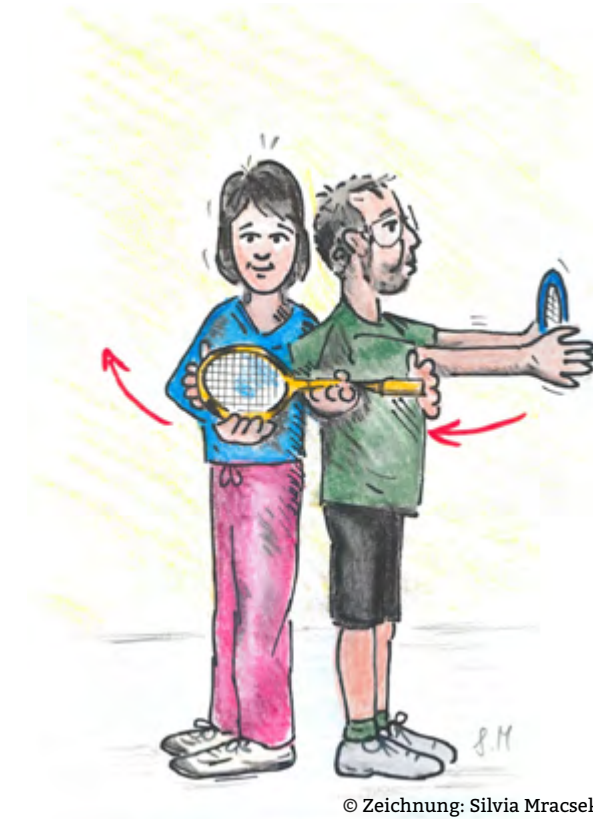
Mobilisierung Fußgelenk



- Fasse den Schläger an Kopf und Griff, halte den Schläger vor dir auf Brusthöhe.
- Komme im Wechsel auf die Zehenspitzen und die Fersen (hin und her wiegen)
- Dann versuche mit dem einen Fuß auf die Ferse und dem anderen auf die Fußspitze zu wechseln, 10 bis 20 Wdh.
- Variante: Schläger über Kopf halten
- Verschiedene Fußbewegungen, auf Zehenspitzen laufen, auf den Fersen laufen ect.

## „Dreh dich um, wenn der Schläger geht rum“

Rumpfmobilisation



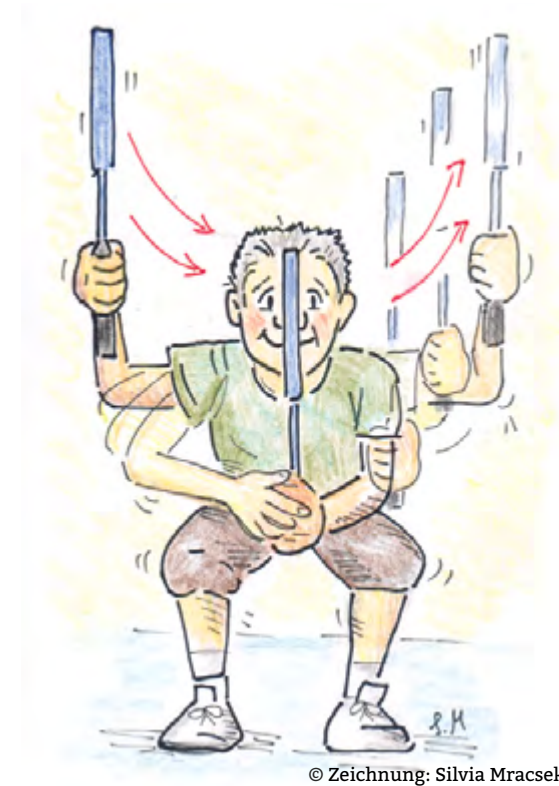
- Stelle dich mit einem Partner Rücken an Rücken.
- Gebt euch einen Schläger auf Brusthöhe weiter indem ihr euch mit stabilen Becken umdreht.
- Nach 10 Wdh. die Richtung wechseln.

**„Danke Flanke“**

Rumpfmobilisation



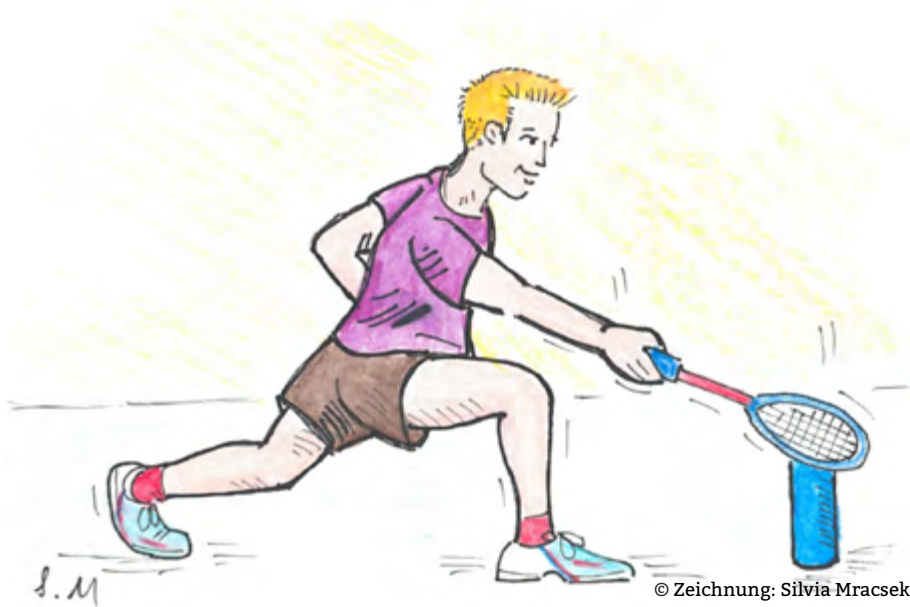
- Stelle deine Füße in Schulterbreite auf und fasse deinen Schläger an Kopf und Griff.
- Führe den Schläger mit gestreckten Armen über den Kopf und neige dich langsam nach rechts und nach links. Dabei bleibt dein Körper aufrecht.
- Bei jeder Wdh. vorsichtig etwas weiter neigen.
- Du kannst in der Seitneigung bis zu 20 Sek. verharren oder die Bewegung etwas beschleunigen.

**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.

## Tipp vor, Kreuz rück

Mobilisation Hüftgelenk



- Stelle eine Ballrolle vor dir auf.
- Mache einen bequemen Ausfallschritt und tippe mit dem Schläger auf die Ballrolle.
- Dann komme mit dem Spielbein zurück und kreuze es lang hinter deinem anderen Bein und nehme den Schläger hoch.
- 10 bis 15 Wdh., dann die Seite wechseln und auch den Schlagarm.

## Rum mit dem Rumpf

Mobilisation Rumpf



- Stelle dich schulterbreit auf und nimm deinen Schläger.
- Führe ihn von oben hinunter zum entgegengesetzten Fuß, indem du deinen Rumpf drehst und beugst.
- Lasse deine Knie locker.
- 10 bis 15 Wdh., dann die Seite wechseln oder direkt die Seiten abwechseln.



## Flamingo



- Stelle dich auf eine instabile Unterlage (Weichbodenmatte, Balance Pad/Board) erst mit beiden Beinen dann einbeinig.
- Balanciere einen Schläger.
- Erst 10 Sek. dann bis zu 30 Sek.
- Variante: mit geschlossenen Augen.

## Ball Alarm



- Stelle dich auf eine instabile Unterlage, (Weichbodenmatte, Balance Pad/Board) erst mit beiden Beinen dann einbeinig.
- Lasse dir Bälle zuwerfen oder zuspielen und balanciere dich aus.
- Je schneller die Bälle zugespielt werden desto schwerer.

## Bleib stabil - auch im Spiel

Variante zu Ball Alarm



- Auf instabilen Untergrund (Weichbodenmatte, Balance Pad/Board) spielen zwei Personen sich den Ball zu.
- Für Fortgeschrittene!

## Lande sicher



- Stelle dich vor oder neben einem instabilen Untergrund (Weichbodenmatte, Balance Pad/Board) Stelle sicher, dass dieser nicht verrutschen kann.
- Springe mit beiden Beinen ab und lande mit beiden Beinen sicher auf dem instabilen Untergrund.
- Versuche die Ladung weich und mit wenig zusätzlichen Armbewegungen oder Nachhüpfen abzufangen, Variationen:
- Absprung und Landung mit dem gleichen Bein.
- Absprung mit einem Bein, landen auf dem anderen Bein.
- Absprung und Landung auf einem instabilen Untergrund.

## „Heiter mit Leiter“



- Mit der Koordinationsleiter kannst du verschiedene Schrittfolgen ausführen. Beginne immer mit Grundübung:
- Abwechselnd mit dem linken/rechten Fuß in ein Leiterfach treten und durch die Leiter gehen.
- Verändere dann langsam die Übungsabfolge. Achte dabei immer auf eine korrekte Schrittfolge und trete nicht auf die Leiter.
- Geschwindigkeit steigern (bei Fehlern in der Schrittfolge Tempo wieder reduzieren)

## 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



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- 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 Lauftechnik achten.

## Heilwackeln I

Propriozeptive Übung

Trainiert die tiefe schräge Bauchmuskulatur  
Verbessert die Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Stelle deine Füße hintereinander auf eine Linie.
- Nimm den Schläger an Griff und Schaft neben dem Körper auf Hüfthöhe.
- Beginne den Schläger in kleinen Amplituden hin und her zu bewegen.
- Immer kleiner 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

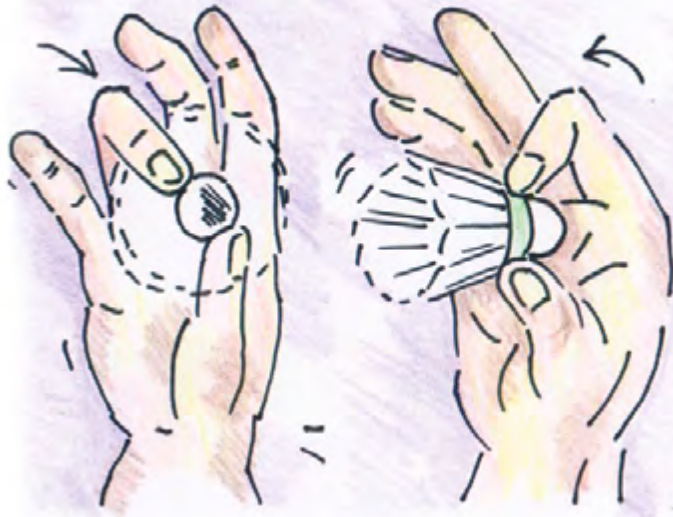
Propriozeptive Übung  
 Trainiert die Tiefenmuskulatur  
 verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit



- 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.

## Fingerübungen

Verbessert die Umstellungsfähigkeit  
und die Fingerfertigkeit



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Nimm den Federball am Korken zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Tippe mit dem Zeigefinger auf den Korken.
- 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



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Lege dir einen Federball auf den Schläger.
- Versuche den Ball am Rand des Schlägerkopfes, kreisen zu lassen, ohne den Ball zu verlieren (Korken 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?“

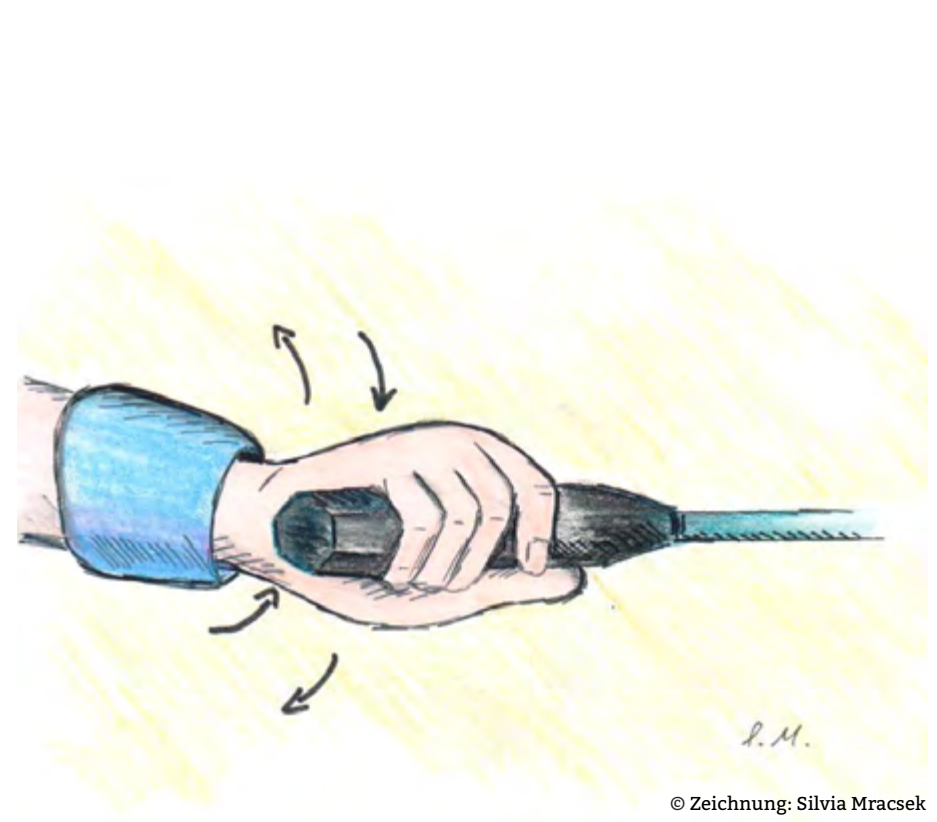
Kräftigung der Bauchmuskulatur



- Stelle dich mit einem Partner Rücken an Rücken.
- Einer hält den Griff, einer den Schläger unterhalb vom Schlägerkopf.
- Nun versuchen beide den Schläger unter Bauchspannung zu sich hin zu ziehen
- Der Oberkörper wird leicht in Richtung Becken gezogen.
- Eure Gesäße dürfen sich nicht berühren.
- Je 10 bis 20 Sek. halten

## „Den Dreh raushaben“

Kräftigung Unterarmmuskulatur



- Nehme deinen Schläger und drehe mit ausgestreckten Arm deinen Unterarm.
- Achte darauf, dass dein Handgelenk stabil bleibt.
- Evtl. den Arm mit einem Handgewicht beschweren oder mit einer Kurzhantel arbeiten.
- Bei schwereren Gewichten den Unterarm anwinkeln.
- 10 bis 30 Wdh. dann Arm wechseln.

### Wisch die Halle!

Kräftigung oberer Rückenmuskulatur und Abduktoren



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Stelle dich mit dem rechten Vorderfuß auf ein Tuch.
- Schiebe den Fuß seitlich von dir weg und wieder ran, das andere Bein ist leicht gebeugt
- Gleichzeitig ziehst du ein Theraband auf Nasenhöhe nach außen, so dass du Spannung im oberen Rücken verspürst.
- 30 Wdh. dann den Fuß wechseln.
- Variation:  
Drehe beim Wischen den Fuß mit einer Hüftdrehung nach hinten und spanne das Theraband wie einen Bogen (Ausholbewegung Clear)

### Mit der Rolle gegen die Rolle

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Setze dich auf einen kleinen Kasten und nehme eine Ballrolle oder eine Kurzhantel vor die Brust.
- Neige deinen Oberkörper zurück und halte den Bauch auf Spannung.
- Dann drehe die Rolle nach rechts und wieder zurück zur Körpermitte.
- Der Oberkörper bleibt gerade und die Bauchmuskeln angespannt.
- Wenn du gleichzeitig das rechte Bein anhebst intensivierst du die Bewegung.
- 20 bis 30 Wdh., dann linke Seite und linkes Bein.



## Squat

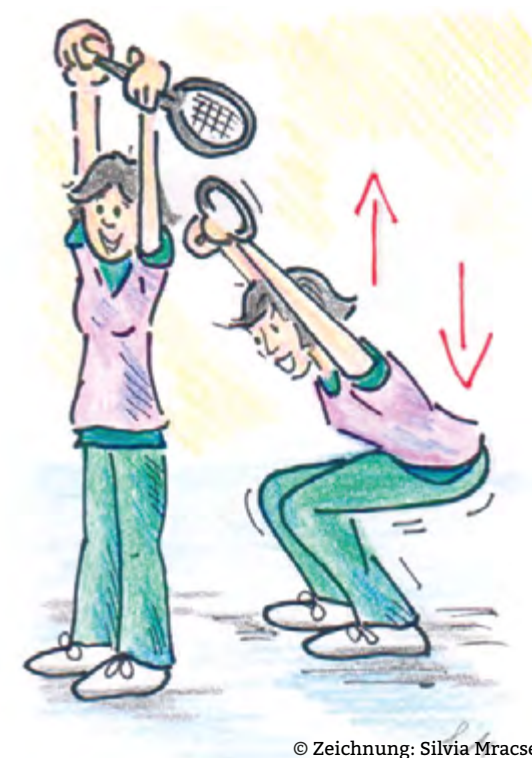
Kräftigungsübung für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



- 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 Gesäß weit nach hinten zeigt als wolltest du dich hinsetzen (Kasten hinter das Gesäß stellen als Orientierung).
- 10 bis 20 Wdh.

## Variation Squat

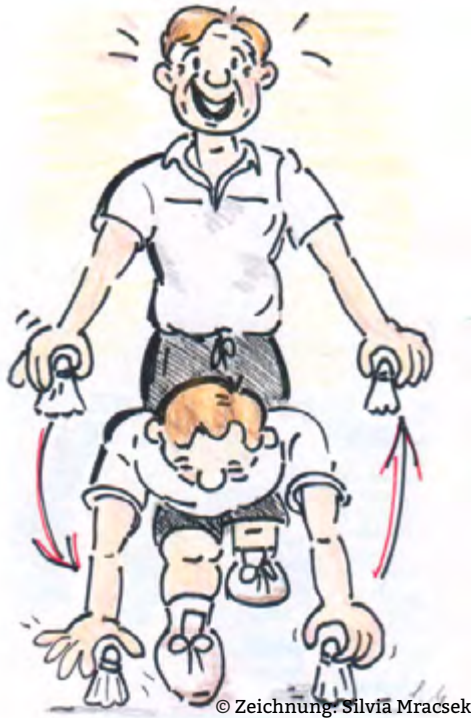
Kräftigungsübung für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



- 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 Gesäß weit nach hinten zeigt, als wolltest du dich hinsetzen.
- 10 bis 20 Wdh.
- Für Fortgeschrittene!

## Ausfallschritte

Intensive Kräftigung der Gesäß - 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



- Stelle 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



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- 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



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- 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  
Einüben der 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  
Einüben der Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfeosten 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

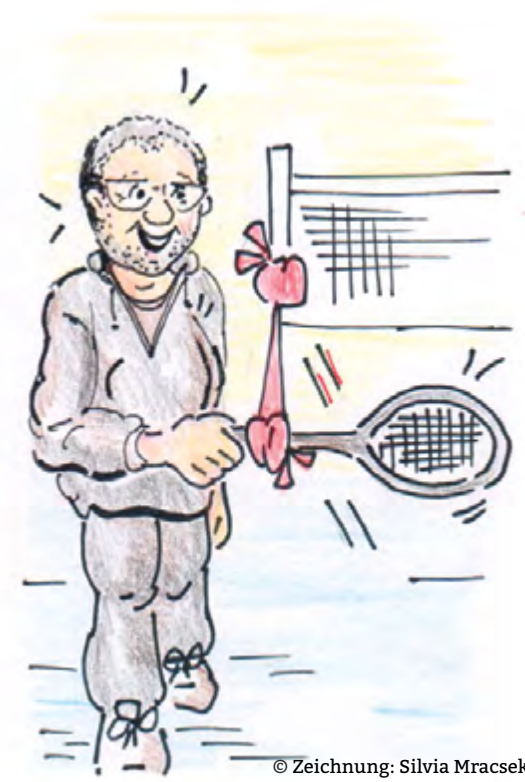
Kräftigung der vorderen Schulter  
Einüben der Nullstellung



- 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  
Einüben der Nullstellung



- Befestige ein Theraband an einem Netzpfeiler 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

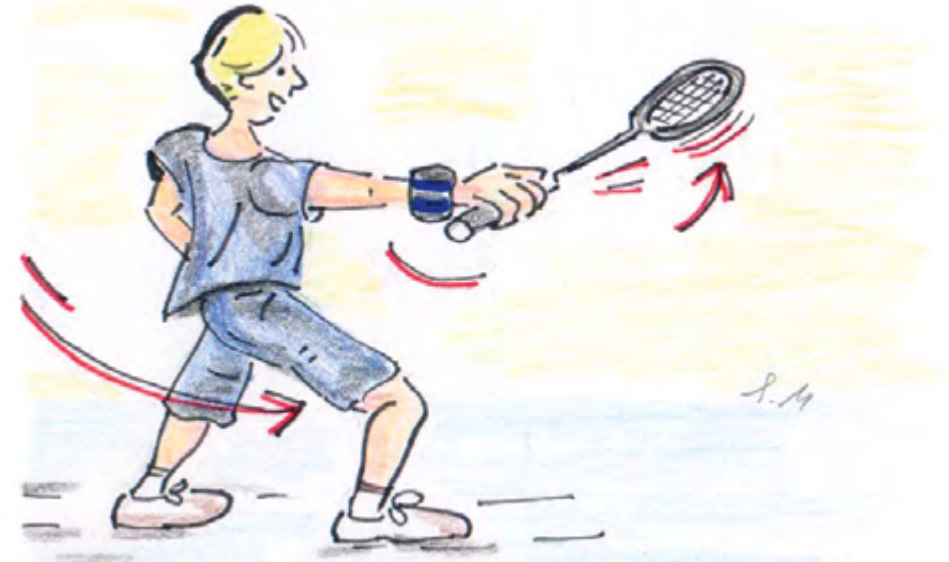


© Zeichnung: Silvia Mracsek

- 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.

### Erschwertes Netzspiel Rh

Kräftigung der Schultermuskulatur  
Einübung Nullstellung

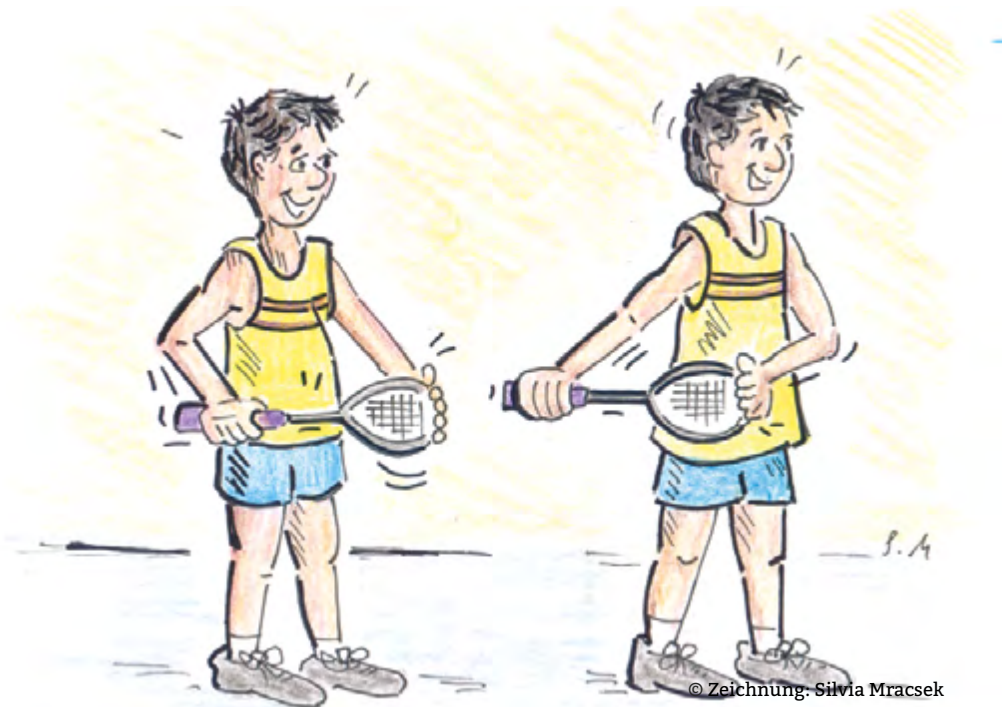


© Zeichnung: Silvia Mracsek

- 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 Schrittstellung und fasse den Schläger an 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.“

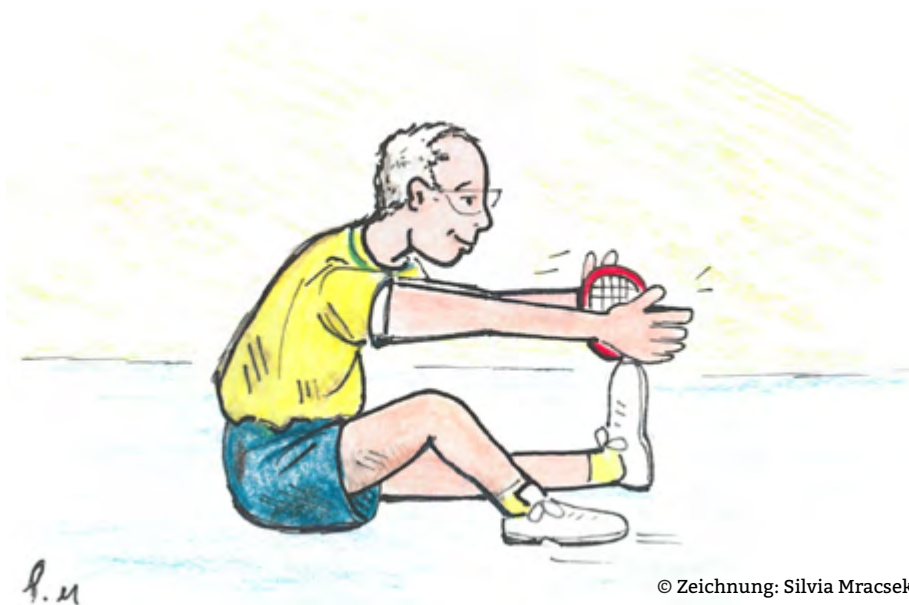
Wadenmuskulatur dehnen



- Fasse deinen Partner an den Händen und stelle eine Fußspitze an die deine des Partners.
- Wenn noch keine Wadendehnung zu spüren ist, lehnt euch leicht zueinander.

## „Arme zu kurz?“

Dehnung der Rückenfaszie und der Beinrückseite



- Setze dich auf den Boden oder eine Matte in den Langsitz.
- Versuche deinen Schläger quer zu den Füßen zu bringen.
- Stelle evtl. das andere Bein dabei auf, beide Knie bleiben gebeugt.
- Der Rücken darf rund sein, die Hüfte nach hinten gekippt.
- Gehe nur soweit wie dir angenehm ist und du 30 Sek. halten kannst.

## Hüftöffner

Hüft + Oberschenkelmuskulatur dehnen



- Stelle dich vor einen kleinen Kasten.
- Lege einen Fuß auf den Kasten.
- Beuge das Knie des Standbeins und gehe leicht nach unten.
- Beuge die Leiste des Spielbeins nach vorn und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- 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 das Gesäß dabei nach hinten oben.

## Strauß

Schultergürtelmuskulatur dehnen



- Stelle 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“**

Dehnung Beinvorderseite



- Stelle dich gerade hin und versuche mit deinem Schläger deinen Fuß zu fangen.
- Oder umfasse mit einer Hand das Schienbein am untersten Ende und ziehe nun die Ferse zum Gesäß.
- Achte darauf möglichst während der gesamten Übung die Knie parallel zu halten und schieb gleichzeitig die Hüfte nach vorne.
- Dehnung 20 bis 30 Sek. halten dann wechseln.

**Rückenkrauler**

Dehnung Triceps



- 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.
- Lasse 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.

**„Aaah wie angenehm“**

Faszien ausstreichen



© Zeichnung: Silvia Mracsek

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

**„Rolle dich ab“**

Fußfaszie ausrollen



© Zeichnung: Silvia Mracsek

- Rolle deine Füße mit Hilfe einer kleinen Faszienrolle, Tennisball, Wasserflasche.
- Beginne langsam und mit wenig Druck, verstärke dann den Druck.
- 30 Sek., dann wechseln.

## 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 Reichtöhe 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, Mittel- und Einzel- oder Doppelseitenauslinie; nach dem Schlag muss jeder Spieler mit beiden Füßen hinter die vordere Aufschlaglinie zurück	Einüben von kleinem Ausfallschritt mit ruhiger Armbewegung zum Ablagen 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.