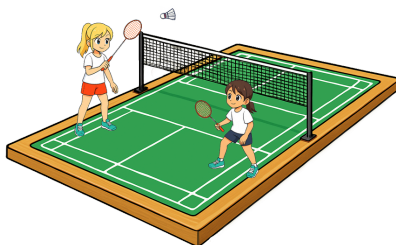






Auf einer Feldhälfte quer spielen

Sucht Euch einen Mitspieler. Stellt Euch auf eine Feldhälfte quer gegenüber, jeder in die Zone zwischen Einzel- und Doppelauslinie und spielt einen Federball hin und her.

In der Altersklasse U6 kann statt eines Federballs ein Ballon hin und her gespielt werden. Alternativ werden den Kindern Federbälle zugeworfen, die sie zurück spielen.



4 Ballkontakte 
 8 Ballkontakte 
 16 Ballkontakte 

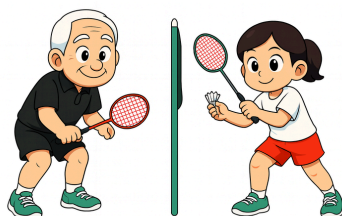
Spielfähigkeit

Box mit tiefem Netz

Sucht Euch einen Mitspieler. Stellt Euch jeder auf eine Feldhälfte. Gespielt wird ohne Vorderfeld und ohne Hinterfeld. (Box)

Bei Prüflingen, die kleiner als 1,35m sind, wird empfohlen mit einem tief gespannten Netz zu spielen (auf 1,20 m Höhe, alternativ kann auch ein Seil oder eine Zauberschnur genutzt werden). Ziel ist es, sicher hin und her zu spielen.

In der Altersklasse U6 kann statt eines Federballs ein Ballon hin- und her gespielt werden. Alternativ werden den Kindern Federbälle zugeworfen, die sie zurückspielen.



4 Ballkontakte 
 8 Ballkontakte 
 16 Ballkontakte 
 mehrfacher Wechsel
 zwischen VH und RH

BADMINTON SPORTABZEICHEN



erreichte Punktzahl:
 (Bälle pro Übung ankreuzen
 und zusammenzählen)




Vorname:

Name:

Shuttle Sprints

Laufe so schnell wie möglich 6 Shuttle Sprints über die Breite des Doppelfeldes (6,10 m) hin und her.






- unter 30 Sekunden 
- unter 25 Sekunden 
- unter 20 Sekunden 

Baumstammhaltung

Halte auf der Matte die Plank-Position (Unterarmstütz)






- über 15 Sekunden 
- über 30 Sekunden 
- über 60 Sekunden 

Federball balancieren

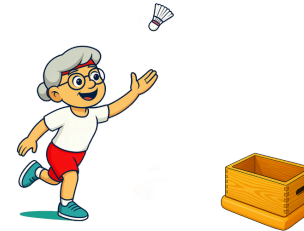
Fange und/oder hebe einen Federball mit dem Schläger auf. Du hast je 3 Versuche.






- aufgefangen 
- aufgehoben 
- Übungen kombiniert 

Einbeiniges Zielwerfen

Stelle Dich auf ein Bein. Wirf, ohne den anderen Fuß abzusetzen, 4 Federbälle nacheinander in einen umgedrehten, kleinen Sprungkasten. Erhöhe danach die Entfernung zum Kasten.



- 3 Treffer aus 1 m Entfernung 
- 3 Treffer aus 2 m Entfernung 
- 3 Treffer aus 3 m Entfernung 

Rückhandaufschlag in Zielzone

Platziere den Ball mit einem kurzen Rückhandaufschlag über das Netz in ein Ziel (bspw. auf ein Handtuch) welches mit der vorderen Kante auf der Aufschlaglinie liegt. Du hast 5 Versuche.



- 1 Treffer 
- 3 Treffer 
- 4 Treffer 

Aufschlag in Zielzone im Hinterfeld

Platziere den Ball mit einem langen Vorhandaufschlag (oder einer anderen beliebigen Technik) über das Netz auf eine Turnmatte welche quer mit der hinteren Kante auf der Grundlinie liegt. Du hast 5 Versuche.



- 1 Treffer 
- 2 Treffer 
- 3 Treffer 