

## Station 1: „Der Torschütze“

### Material:

1 Kasten, 1 Kastenteil zum Durchschlagen, 1 Schläger, 10 Federbälle, 1 Linie aufkleben mit 3m Abstand zum Kasten

### Aufgabe:

Versuche aus 3 m Entfernung, 10 Federbälle durch das Tor (Kastenteil) zu schlagen. Du hast die Wahl zwischen Vorhand- und Rückhandaufschlag.

### Wertung:

- 3 Punkte für jeden glatten Durchschuss
- 2 Punkte für einen Randtreffer und der Ball geht durch
- 1 Punkt für einen Randtreffer, aber der Ball geht nicht durch



## Station 2: „Das Wurfass“

### Material:

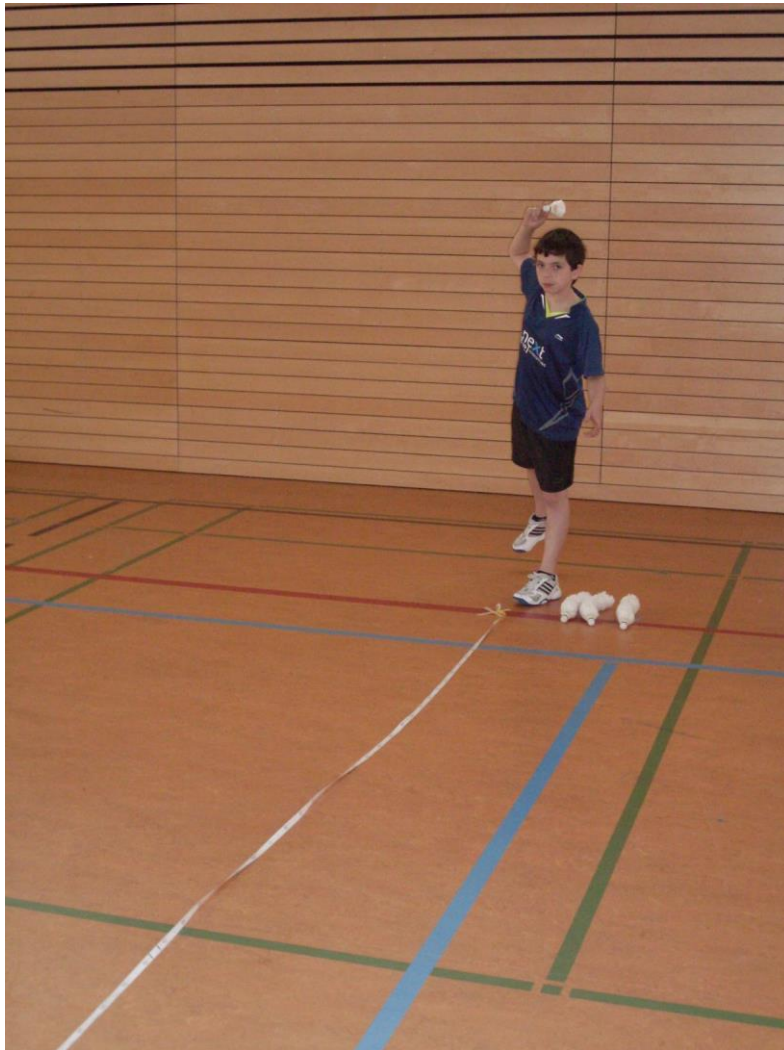
10 Federbälle, 1 Maßband, 1 Linie aufkleben, von der aus geworfen wird. Und einen Punkt aufkleben, von dem gemessen wird (Klebeband).

### Aufgabe:

Stelle dich hinter die Linie und versuche, den Federball so weit wie möglich zu werfen. Ein Ausfallschritt ist erlaubt, die Linie darf aber nicht übertreten werden.

### Wertung:

- Nur der weiteste Ball zählt. Es wird dort gemessen, wo der Federball auftrifft.



## Station 3: „Der Scharfschütze“

### Material:

1 Weichbodenmatte, 1 kleine Matte, 1 Würfel, 10 Federbälle, 1 Linie aufkleben mit 3m Abstand zur Weichbodenmatte (Klebeband).

### Aufgabe:

Du hast 10 Federbälle und versuchst, den Würfel oder die Matten zu treffen.

### Wertung:

- 4 Punkte, wenn der Ball auf dem Würfel liegenbleibt
- 3 Punkte, wenn der Ball die obere Seite des Würfels berührt, dann aber herunterfällt
- 2 Punkte, wenn der Ball auf der kleinen Matte liegenbleibt
- 1 Punkt, wenn der Ball auf der Weichbodenmatte liegenbleibt.



### Anmerkung:

*Nicht jede Halle verfügt über einen Würfel. Das ist aber kein Problem! Ihr könnt auch einen Reifen, eine kleine Schlägerhülle usw. als Trefferfläche nehmen.*

## Station 4: „Der Panther“

### Material:

2 kleine Kästen, 1 Schläger, 5 m Abstand zwischen den Kästen (Zollstock/ Maßband / Klebeband)

### Aufgabe:

Stelle dich in die Mitte der beiden Kästen auf und laufe dann so schnell wie möglich hin und her zwischen den Kästen. Tippe den Kasten kurz und leicht mit dem Schläger an.

**Aber Achtung: die Übung dauert 2 Minuten, teile dir deine Kräfte ein!!**

### Wertung:

- Jedes Antippen eines Kastens gibt 1 Punkt. Ende nach 2 Minuten.



### Tipp:

Ihr könnt die Kästen natürlich aus einem Vorwärtslaufen ansteuern. Die badmintonspezifische Lauftechnik (Step, Step, Ausfallschritt) führt euch aber schneller ans Ziel. Auf dem Foto ist gut zu sehen, dass Max den Lauf mit einem Ausfallschritt beendet und sich durch den Schläger auch nochmal ein Stück Weg spart.

## Station 5: „Der Parcour“

... und so könnte ein Parcour beim VST aussehen:



### **Aufgabe:**

Versuche alle Hindernisse so schnell wie möglich zu überwinden.

### **Wertung:**

Auf Zeit – je schneller, desto besser.

### **Anmerkung:**

*Die Fotos zeigen Max Pinkhassik, Mannschaftsspieler der DJW BK Friesdorf. Er ist mit der Veröffentlichung der von mir gemachten Fotos einverstanden. Vielen Dank an Max.*

*Das Foto zum Parcour wurde von Tina- Viola Oppermann, Hennefer TV, zur Verfügung gestellt. Vielen Dank an Tina.*