



Am Ende von Level 1 haben die Kinder 18 Monate lang fleißig und intensiv trainiert. Nun ist es an der Zeit, das Können unter Beweis zu stellen und die Prüfung abzulegen.

Diese kann zu einer der üblichen Trainingszeiten stattfinden oder an einem extra ausgewählten Termin. Dann können auch die Eltern zuschauen und die Daumen drücken.

Die Prüfung dauert je nach Anzahl der TeilnehmerInnen zwischen 120 und 180 Minuten und besteht aus insgesamt 15 Aufgaben.

Bei 13 oder mehr erfolgreich bestandenen Prüfungsaufgaben hat der/die Teilnehmer*in Level 1 erfolgreich bestanden und:

- › erhält die Starting Badminton Level 1 - Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.
- › erhält das Level-Up-Armband in der Farbe Gelb, welches er/sie in Level 2 tragen darf.
- › darf mit dem Starting Badminton Level 2 - Training beginnen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei vielen Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten aber grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

NAME		√oder 0
-------------	--	----------------

NR. 1	ATHLETIK 1 - SCHNELLIGKEIT	
SHUTTLE SPRINTS → <u>VIDEO L1-A3</u>	BESCHREIBUNG Das Kind muss 8 Shuttle Sprints über die Feldbreite (6,10m) so schnell wie möglich absolvieren. Dabei sind 4 Federbälle umzuschubsen.	
	VORGABE Mädchen und Jungen unter 18 Sekunden	

NR. 2	ATHLETIK 2 - BEWEGLICHKEIT	
KNIEBEUGE → <u>VIDEO L1-A4</u>	BESCHREIBUNG Die Kniebeuge muss in der unteren Hockposition technisch korrekt gehalten werden.	
	VORGABE Die Kniebeugeposition konnte 10 Sekunden in der unteren Hockposition gehalten werden ohne umzufallen (Füße flach auf dem Boden, Knie über den Zehenspitzen, Rücken gerade).	



NR. 3	ATHLETIK 3 - KRAFT	
BAUMSTAMM → <u>VIDEO L1-A5</u>	BESCHREIBUNG Auf der Matte im "Baumstamm" das eigene Körpergewicht halten.	
	VORGABE Hat den "Baumstamm" in einer gerade Position 20 Sekunden gehalten ohne abzusetzen.	



NR. 4	ATHLETIK 4 - KOORDINATION: FOOTWORK	
FOOTWORK → <u>VIDEO L1-A6</u>	BESCHREIBUNG 3 Übungen auf der Stelle: <ul style="list-style-type: none"> › Beidbeinige Hüpfen vor/zurück › Beidbeinige Hüpfen rechts/links › Kombination Hüpfen rechts vor/links zurück und Hüpfen links vor/rechts zurück 	
	VORGABE Jede Übung 20 Sekunden, d.h. insgesamt 1 Minute Footwork (Expertenurteil über Tempo und Technik).	

NR. 5	ATHLETIK 5 - KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT 1	
BALANCIEREN → <u>VIDEO L1-A6</u>	BESCHREIBUNG „Federball balancieren“: umgedrehten Federball auf dem Kopf balancieren und sich dabei mit Ausfallschritten über die gesamte Länge des Spielfeldes fortbewegen.	
	VORGABE Hat dies in einem von maximal 3 Versuchen geschafft, ohne dass der Ball mehr als zweimal zu Boden gefallen ist.	



NR. 6	ATHLETIK 6 - KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT 2	
BALL IM AUSFALLSCHRITT AUFFANGEN	BESCHREIBUNG Ball von oben leicht nach vorne werfen und diesen anschließend im technisch korrekten Ausfallschritt mit der Schlaghand fangen.	
	VORGABE Hat dies in einem von maximal 3 Versuchen geschafft.	
→ <u>VIDEO L1-T10</u>		
NR. 7	ATHLETIK 7 - KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT 3	
BALL AUFHEBEN WIE EIN PROFI	BESCHREIBUNG Wir heben einen auf dem Boden liegenden Ball mit dem Schläger auf.	
	VORGABE Hat dies in zwei von maximal 5 Versuchen geschafft. Einmal wurde der Ball mit der freien Hand aufgefangen, einmal ist er auf dem Schlägerkopf liegen geblieben.	
→ <u>VIDEO L1-A6</u>		
NR. 8	TECHNIK 1	
GRIFFHALTUNG UND BASIS-ROTATION	BESCHREIBUNG Spieler zeigt den V-Griff und die Basisrotation.	
	VORGABE Zeigt der Spieler den korrekten V- Griff und schafft er 20 Sekunden lang die Basisrotation?	
→ <u>VIDEO L1-T1</u> → <u>VIDEO L1-T2</u>		
NR. 9	TECHNIK 2	
WER KANN KURZ AUFSCHLAGEN?	BESCHREIBUNG Ball mit einem kurzen Rückhandaufschlag (niedriges oder kein Netz) in einen Turnreifen (4 m entfernt) schlagen.	
	VORGABE Hat er dies in maximal 10 Versuchen 5 x geschafft und dabei den Schlag korrekt ausgeführt?	
→ <u>VIDEO L1- T6</u>		



NR. 10	TECHNIK 3	
WER KANN HOCH AUFSCHLAGEN? → <u>VIDEO L1- T6</u>	BESCHREIBUNG Ball mit einem hohen Vorhandaufschlag (niedriges oder kein Netz) auf eine Turnmatte (9 m entfernt) schlagen.	
	VORGABE Hat dies in maximal 10 Versuchen 5 x geschafft. Korrekte Griff-/Ballhaltung, Rotation und Gewichtsverlagerung sind erkennbar.	

HINWEIS

Die Videos sind mit Klick auf den unterstrichenen Link abrufbar!

NR. 11	TECHNIK 4	
SCHLÄGE AM NETZ KOMBINIEREN → <u>VIDEO L1- Ü2</u>	BESCHREIBUNG Zuwerfer wirft Bälle ins Vorderfeld, zunächst 10 x auf die Vorhandseite, dann 10 x auf die Rückhandseite. Die Bälle sollen jeweils im Ausfallschritt abwechselnd kurz ans Netz und weit nach hinten geschlagen werden.	
	VORGABE Hat es in maximal 10 Versuchen 5 x geschafft (Expertenurteil).	

NR. 12	TECHNIK 5	
LAUFEN ANS NETZ → <u>VIDEO L1- T11</u>	BESCHREIBUNG Abwechselnd nach vorne rechts und nach vorne links laufen (je 5 x) und mit dem Schläger einen Netzdrop simulieren.	
	VORGABE Prinzip „Arm vor Bein“ ist erkennbar, kann direkten Lauf und Nachstellschritte einsetzen (Expertenurteil).	



NR. 13	TAKTIK	
SICHER "RÜBER-REIN" SPIELEN	BESCHREIBUNG Mit einem Partner auf dem halben Spielfeld Ballwechsel spielen und dabei Schlagsicherheit demonstrieren. Dabei den Partner gut bewegen!	
	VORGABE Hat dies in maximal 10 Versuchen 3 x geschafft (Expertenurteil).	
→ <u>VIDEO L1- Ü4</u>		

HINWEIS

Die Videos sind mit Klick auf den unterstrichenen Link abrufbar!

NR. 14	NEBEN DEM SPIELFELD 1	
PERSÖNLICHER EINDRUCK DES VEREINS-TRAINERS	BESCHREIBUNG Ist er/sie ausdauernd und fleißig? Hat er/sie ein gutes Sozialverhalten in der Gruppe? Zeigen seine/ihre Eltern Interesse am Hobby Badminton?	
	VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten.	

NR. 15	NEBEN DEM SPIELFELD 2	
PERSÖNLICHER EINDRUCK DES PRÜFERS	BESCHREIBUNG Zeigte er/sie während der Prüfung Frustrationstoleranz? Ist er/sie ein „Wettkampftyp“? Hat er/sie in der Prüfung clever gehandelt?	
	VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten	



PRÜFUNGSERGEBNIS STARTING BADMINTON LEVEL 1

ORT/DATUM PRÜFUNG	, DEN
NAME TEILNEHMER(IN)	
ANSCHRIFT TEILNEHMER(IN)	
TELEFON/E-MAIL TEILNEHMER(IN)	() @
VEREIN TEILNEHMER(IN)	
NAME PRÜFER(IN)	
TELEFON/E-MAIL PRÜFER(IN)	() @
VON 15 PRÜFUNGS-AUFGABEN BESTANDEN	

() **DIE PRÜFUNG WURDE MIT ERFOLG BESTANDEN**

() **DIE PRÜFUNG MUSS WIEDERHOLT WERDEN**

.....
ORT/DATUM

.....
UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)

KONTAKTDATEN

Badminton-Landesverband NRW e. V.

Südstr. 23

45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 36 08 34

Mail: starting@badminton.nrw

WWW.BADMINTON.NRW/STARTINGBADMINTON

**BEMERKUNGEN**

NAME TEILNEHMER(IN)	
TECHNIK	
SONSTIGES	

.....
ORT/DATUM.....
NAME UND UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)