

Am Ende von Level 3 haben die Kinder 12 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 3 erfolgreich bestanden und:

- › erhält die Starting Badminton Level 3 - Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.
- › erhält das Level-Up-Armband in der Farbe Rot, welches er/sie in Level 4 tragen darf.
- › darf mit dem Training in Starting Badminton Level 4 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 → VIDEO L3-A3	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 16 Sekunden	

NR. 2	ATHLETIK 2 - BEWEGLICHKEIT	
SPRUNGKNEIBEUGE & GESPRUNGENER AUSFALLSCHRITT OHNE EXTERNE LAST → VIDEO L3-A4 → VIDEO L3-A5	BESCHREIBUNG Kniebeugen und Ausfallschritte in Sprungbewegung ausführen.	
	VORGABE 10 gesprungene Kniebeugen und 10 gesprungene Ausfallschritte technisch korrekt durchführen.	

NR. 3	ATHLETIK 3 - KRAFT	
SEITSTÜTZ → VIDEO L3-A5	BESCHREIBUNG Auf einer Matte im „Seitstütz“ das eigene Körpergewicht in einer geraden Linie halten.	
	VORGABE Hat den „Seitstütz“ auf beiden Seiten jeweils für 20 Sekunden in einer geraden Körperlinie gehalten.	

HINWEIS

Die Videos sind mit Klick auf den unterstrichenen Link abrufbar!

NR. 4	KOORDINATION - SEILSPRINGEN	
SEILSPRINGEN → VIDEO L3-A6	BESCHREIBUNG Beidbeinige Seilsprünge Einbeinige Seilsprünge auf dem rechten Bein Einbeinige Seilsprünge auf dem linken Bein	
	VORGABE 25 Beidbeinsprünge und pro Bein je 15 Einbeinsprünge jeweils ohne „hängen zu bleiben“ durchführen. Pro Aufgabe hat man 3 Versuche.	

NR. 5	KOORDINATION - FOOTWORK	
FOOTWORK → VIDEO L3-A6	BESCHREIBUNG 3 Übungen auf der Stelle: <ul style="list-style-type: none"> › Hüpfen im 3er-Rhythmus: Füße schräg versetzt - mittig - schräg versetzt › Twisten rechts-links › Twisten mit Zwischenstep 	
	VORGABE Jede Übung 20 Sekunden, d.h. insgesamt 1 Minute Footwork (Expertenurteil über Tempo und Technik)	

NR. 6	TECHNIK 1	
DER BALL KNALLT BEIM SMASH → VIDEO L3-Ü1	BESCHREIBUNG Der Spieler steht in Schrittstellung an der vorderen Aufschlaglinie und schlägt Bälle, die ihm hoch zugeworfen werden als Smash über das Netz. Alternativ vor einer Wand stehend den Ball unten auf die Fußleiste schlagen.	
	VORGABE Beobachten, ob Griffhaltung und alle Schlagphasen erkennbar sind und Schlaghärte produziert wird.	

NR. 7	TECHNIK 2	
SMASH UND NACHGEHEN → VIDEO L3-Ü1	BESCHREIBUNG Ein Zuspieler spielt hohe Bälle ins Hinterfeld, ca. 1-1,5m vor die Grundlinie. Spieler smasht und läuft anschließend gerade Richtung Netz und tippt mit dem Schlägerkopf auf die Netzkante.	
	VORGABE Beobachten, ob Griffhaltung und alle Schlagphasen erkennbar sind und Schlaghärte produziert wird.	

HINWEIS

Die Videos sind mit Klick auf den unterstrichenen Link abrufbar!

NR. 8	TECHNIK 3	
ABWEHR GEGEN DIE WAND → VIDEO L3-T2	BESCHREIBUNG Ball vor dem Körper fortlaufend gegen die Wand schlagen und dabei Abweherschläge simulieren, möglichst mit der Rückhand.	
	VORGABE Übung zwei Minuten lang ausführen. Beurteilt werden Schlagtechnik, Schlagsicherheit und Frequenz der Schläge (Expertenurteil).	



NR. 9	TECHNIK 4	
RÜCKHAND- ÜBERHAND-DROP → VIDEO L3-T3	BESCHREIBUNG Demonstrieren der Schlagtechnik des Rückhand-Überhand-Drops wahlweise mit oder ohne Ball.	
	VORGABE Spieler demonstriert die Rückhand-Überhand-Schlagbewegung ohne Ball (Expertenurteil) oder auf eigenen Wunsch mit Ball (Zuwurf oder Zuspiel).	

NR. 10	TECHNIK 5	
NEUTRA-DROP AUS BEIDEN HINTEREN ECKEN → VIDEO L3-Ü5	BESCHREIBUNG Dauerzuspiel aus der Ballschlange flach in die hintere Vorhandecke. Der Übende soll Neutra-Drops kurz hinter die T-Linie schlagen. Als Orientierung wird ein Turnkasten aufgestellt, in den der Übende treffen soll.	
	VORGABE Hat von insgesamt 30 Bällen 15 als Drop über das Netz gespielt und dabei 2x in den Kasten getroffen.	

NR. 11	TECHNIK 6	
POLIZISTENSPIEL NUR HINTERFELD → VIDEO L3-Ü3	BESCHREIBUNG Der Spieler läuft auf ein optisches Signal unregelmäßig 6x in eine der beiden hinteren Ecken und führt variabel nacheinander unterschiedliche Lauftechniken aus. Diese sind frei wählbar, es sollten jedoch pro Durchgang mindestens einmal ein Rückhandschlag bzw. ein Vorhandschlag im Abgangsschritt gezeigt werden. Der Spieler soll dabei so tun, als würde er „richtig“ schlagen.	
	VORGABE 3 Durchgänge zu je 6 Laufwegen (Expertenurteil).	



NR. 12	TECHNIK 7	
LANG-LANG-KURZ-KURZ → VIDEO L3-Ü4	BESCHREIBUNG Regelmäßige Schlagkombination lang-lang-kurz-kurz mit Partner auf dem ganzen Feld durchführen.	
	VORGABE Übung dauert drei Minuten. Dabei lässt der Spieler erkennen, dass die Lauftechniken im Hinterfeld grundlegend beherrscht werden (Expertenurteil). Zudem hat er mindestens 2x 4 eigene Schläge hintereinander ohne Fehler geschafft.	

NR. 13	TAKTIK	
TAKTISCH CLEVER SPIELEN → VIDEO L3-Ü4	BESCHREIBUNG Einzel auf dem ganzen Feld ohne Smash spielen und dabei dem Gegner „Aufgaben“ im Hinterfeld geben, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> › gefährlich flach hinten reinspielen › gefährlich über den Gegner drüber spielen 	
	VORGABE In 5 Minuten Spiel sollte der Spieler beide taktischen Handlungen mindestens 2x erfolgreich, d.h. mit gewonnenen Ballwechsellern gezeigt haben.	

NR. 14	NEBEN DEM SPIELFELD 1	
PERSÖNLICHER EINDRUCK DES VEREINSTRAINERS	BESCHREIBUNG Ist er/sie ausdauernd und fleißig? Spielt er/sie in einer Badmintonmannschaft? Hat er/sie bereits an einem überregionalen Turnier, d.h. außerhalb des eigenen Bezirks, teilgenommen?	
	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 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.	

HINWEIS

Die Videos sind
mit Klick auf den
unterstrichenen
Link abrufbar!



PRÜFUNGSERGEBNIS STARTING BADMINTON LEVEL 3

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 PRÜFUNGSAUFGABEN 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)