

Inhalt

Allgemeines

Grundschule und Badminton	4
Badminton: Charakteristika und Regelwerk	6

Unterrichtseinheiten

1. Badmintonschläger und Federball	9
Vorbemerkung	9
Unterrichtsverlauf	9
2. Schulen der Geschicklichkeit und Vorhand-Überkopf-Clear I	12
Vorbemerkung	12
Unterrichtsverlauf	12
3. Hoher Aufschlag I	15
Vorbemerkung	15
Unterrichtsverlauf	15
4. Schulen der Reaktionsschnelligkeit und Hoher Aufschlag II	18
Unterrichtsverlauf	18
5. Verschiedene Spielformen mit Schläger und Ball	22
Unterrichtsverlauf	22
6. Vorhand-Überkopf-Clear II und Vorhand-Unterhand-Clear I	26
Vorbemerkung	26
Unterrichtsverlauf	26
7. Verbessern der Spielfähigkeit und Koordination – Stationenbetrieb	29
Unterrichtsverlauf	29
Kopiervorlagen	32
8. Vorhand-Unterhand-Clear II, Rückhand-Unterhand-Clear und Smash	35
Vorbemerkung	35
Unterrichtsverlauf	35
Kopiervorlagen	39
9. Gemeinsames Badmintonspielen	40
Unterrichtsverlauf	40
Kopiervorlagen	44
Literaturverzeichnis	48



Grundschule und Badminton

■ Wieso Badminton in der Grundschule?

Badminton ist in der Form des Federballspiels den meisten Schülern¹ bereits im Grundschulalter bekannt. Der Umgang mit dem Ball an sich ist für Kinder ein Anreiz zur Bewegung.

Folgende Punkte sprechen speziell für die Einführung des Badmintonspiels in der Grundschule:

- Die besondere Form des Federballs und seine Flugeigenschaften wecken die Neugier der Kinder und das leichte Gewicht des Balles und des Schlägers versprechen ein relativ einfaches Handling und rasche Lernerfolge für Grundschüler.
- Das Beherrschen dieses Ballspieles ermöglicht es den Kindern, in Freizeit oder Urlaub soziale Kontakte zu knüpfen.
- Die Ausübung der erlernten Grundtechniken ist auch für Grundschüler in ihrer Freizeit ohne großen Aufwand möglich.
- Ein Beitritt in einen Verein ist nicht zwingend erforderlich.
- Die Anschaffung der Schläger und Bälle ist nicht teuer. Das Spiel kann sowohl im Freien als auch in der Halle gespielt werden, wobei das Spiel in der Halle aufgrund der Windanfälligkeit vorzuziehen ist.
- Die Grundkenntnisse, die in der Grundschulzeit gelegt werden, können in den weiterführenden Schulen vertieft werden.

Nach vorbereitenden Übungen zum Umgang mit Bällen und Schlägern in der 1. und 2. Jahrgangsstufe kann das Spiel in der 3. und 4. Jahrgangsstufe im Pflichtsportunterricht methodisch erarbeitet werden. Es bietet sich auch an, eine Arbeitsgemeinschaft Badminton einzurichten, um den an der Sportart besonders interessierten Schülern noch anspruchsvollere Übungen anbieten zu können.

■ Bezug zum Lehrplan

Laut den Lehrplänen der einzelnen Bundesländer sollen die Schüler in vielfältigen Spielsituationen grundlegendes Spielverständnis und spieltypische Verhaltensweisen aufbauen. Offene Bewegungsformen regen die Kinder zum kreativen Umgang mit der Bewegung und zum freien Gestalten mit Geräten an. Durch die vielseitigen Bewegungsreize verbessern die Schüler ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und damit ihre sportmotorische Fitness. Auf diesem Weg erlangen sie sukzessive sportliche Handlungskompetenz, die ihre Persönlichkeitsentwicklung begünstigt. Gefördert werden in diesem Lernbereich vor allem die Anstrengungsbereitschaft, Erfolgszuversicht und Selbsteinschätzung der Kinder. Zur Leistungsbeurteilung dient in erster Linie der individuelle Leistungszuwachs.

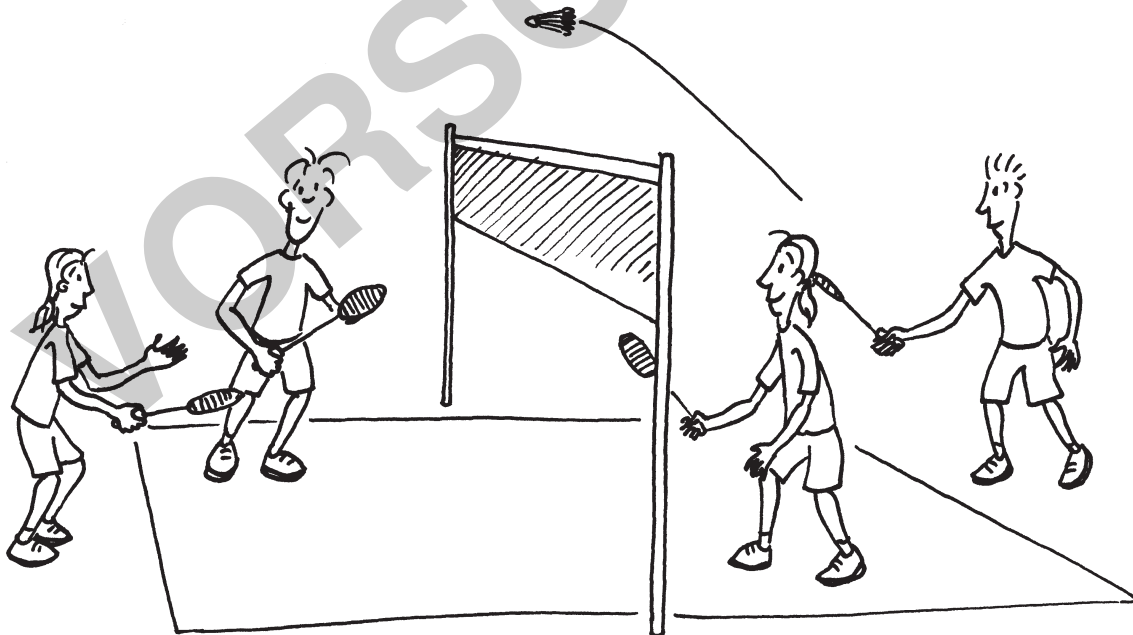
Badminton an sich wird nicht in jedem Lehrplan der verschiedenen Bundesländer explizit erwähnt, findet aber trotzdem als „Rückschlagspiel“ oder „Spiel mit Bällen und Schlägern“ Eingang in diese und hat so seinen berechtigten Platz im Sportunterricht der Grundschule. Dabei geht es darum, die großen Sportspiele mit ihren Regeln kennenzulernen, sich spielspezifische motorische Fähigkeiten anzueignen und die taktischen Besonderheiten des Spiels einzuüben. Weiter fordert der Lehrplan, dass durch eine übergreifende Spielschulung unter verschiedenen Vorgaben mit- und gegeneinander gespielt wird. Die Schüler sollen in Spielen mit einfachen Strukturen und technischen Anforderungen ihre koordinativen, antizipatorischen und interaktiven Fähigkeiten verbessern.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Zu den Grundprinzipien im Grundschulsportunterricht gehören die Vermittlung von Spaß an der Bewegung und von Erfolgserlebnissen sowie das Stillen des Bewegungsdrangs. Rückschlagspiele eignen sich besonders für den Einsatz im Grundschulunterricht, da viele Kinder gleichzeitig in Bewegung sein können und durch das Hin- und Herspielen der Bälle keine unmittelbaren Zweikämpfe stattfinden, somit Frustration und Ausgrenzung vermieden werden können. Die Vermeidung von Fehlern ist eine besondere Form der Rückschlagspiele. Um die Angst vor Bällen zu umgehen, sollten Bälle verwendet werden, die berechenbar sind. Der Federball eignet sich von daher besonders gut. Um Überforderung zu vermeiden, sollte das Prinzip vom Leichten zum Schweren eingehalten werden und die Möglichkeiten der individuellen Anpassung sollten beachtet werden.

■ Auswirkungen der Badmintonstunden auf die Spielfähigkeit und die konditionellen Fähigkeiten der Schüler

Durch die methodische Aufbereitung der Stundenbilder werden die Kinder mit dem Federball und dem Badmintonschläger vertraut gemacht, Grundtechniken des großen Spieles werden vermittelt und einfache Spielzüge werden antrainiert. Schlagtechniken werden vertieft und automatisiert und somit die koordinativen Fähigkeiten kontinuierlich gesteigert und die Kraftausdauer verbessert. Auch die leistungsschwachen Schüler sollen am Ende der Unterrichtseinheiten sicher mit dem Schläger und Ball umgehen können und die Grundschläge ausüben können. Die Auf- und Abwärmspiele steigern zudem die allgemeine Ausdauer und Kondition. Die Grundregeln des großen Sportspieles werden den Kindern vermittelt und diese sollen in vereinfachter Form in Spielzügen ausgeführt werden. Bei den Kindern soll die „Lust auf mehr“ geweckt werden, damit sie in ihrer Freizeit eventuell dieses Sportspiel vertiefen.



Badminton: Charakteristika und Regelwerk

■ Charakteristika

Badminton ist ein sehr abwechslungsreiches Rückschlagspiel für zwei (Einzel) oder vier (Doppel/ Mixed) Spieler. Dabei geht es darum, einen Ball (den Federball) mit einem Schläger regelgerecht über das Netz zu spielen und dadurch Punkte zu erzielen.

Badminton stellt sehr hohe Ansprüche an die Koordination und Kondition. Besonders Schnelligkeit, Fitness und Ausdauer werden durch die ständige Bewegung im kleinen Feld gefordert und geschult. Aber auch Konzentration und Taktik sind sehr gefordert.

Die Sportart Badminton wird oft fälschlicherweise mit Federball gleichgesetzt, welches aber ein Freizeitspiel ist, bei dem in der Regel als Partnerspiel miteinander gespielt wird, wohingegen Badminton ein Wettkampfsport ist, bei dem gegeneinander gespielt wird.

Badminton hat gewisse Ähnlichkeit mit einem der anderen Rückschlagspiele, dem Tennis: Beide Sportarten werden mit Schläger und Ball gespielt, auf einem Spielfeld mit Netz und es wird in Punkten und Sätzen gezählt. Abgesehen von diesen Aspekten unterscheiden sich Badminton und Tennis jedoch in grundlegenden Dingen: Das Badmintonspielfeld ist deutlich kleiner als das Tennisfeld, gespielt wird außerdem immer in der Halle. Die Schläger unterscheiden sich, der Badmintonschläger ist wesentlich leichter als der Tennisschläger. Der Spielball (Federball) ist ein anderer und darf im Gegensatz zum Tennisball den Boden nicht berühren. Und auch wenn in beiden Sportarten nach Sätzen gezählt wird, ist die Zählweise an sich komplett unterschiedlich.

Um Badminton ausüben zu können, werden folgende Materialien benötigt:

- Federball:

Der Federball hat einen Korkfuß, welcher ca. 5g wiegt. Der Federball ist mit einem Feder- oder Plastikkranz bestückt, wodurch er seine besonderen Flugeigenschaften erhält. In der Schule und im Freizeitbereich wird mit einem Kunststofffeder- oder Nylonball gespielt, da dieser kostengünstiger und haltbarer ist als der Naturfaserball. Im Profibereich wird ein Naturfaserball aus Gänse- oder Entenfedern verwendet.



- Badmintonschläger:

Der Badmintonschläger besteht aus einem Griff, Rahmen und einer Bespannung. Ein einfacher Schläger, der für den Schulgebrauch ausreicht, besteht meist aus Stahl und wiegt ca. 120g. Im leistungsbezogenen Bereich wird mit einem Schläger aus Carbon, Aluminium oder Graphit gespielt, welcher nur 80–110g wiegt. Bespannt ist der Schläger in der Regel mit einer Kunst- oder Naturdarmsaite. Über den Griff wird ein Griffband gewickelt, welches den Schweiß abhält, damit der Schläger nicht aus der Hand rutscht. Der Preis für einen Badmintonschläger beträgt ca. 20–120€. (Ein Tennisschläger ist im Preisvergleich viel teurer.)



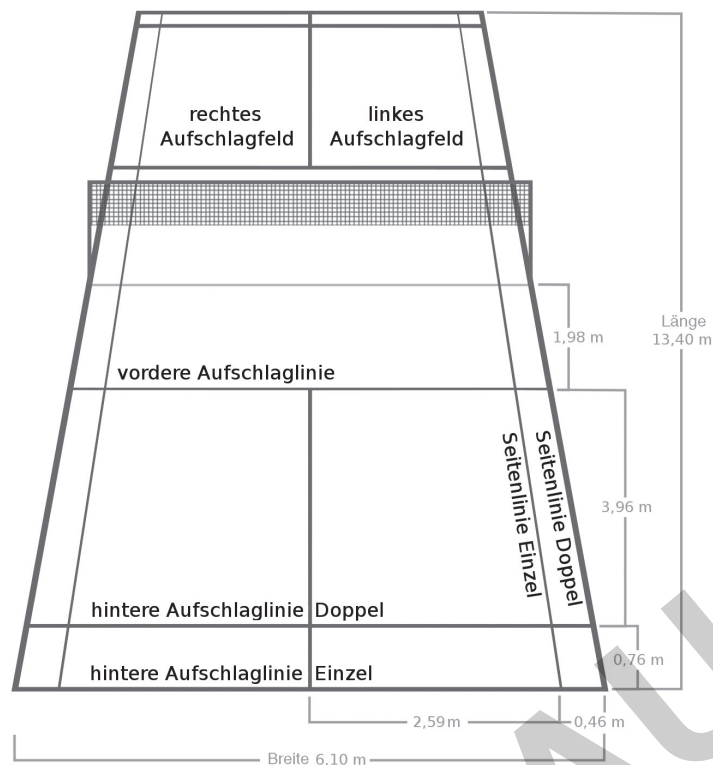
- Als Schuhwerk werden rutschfeste Sportschuhe und Sportkleidung benötigt.

■ Regelwerk

- Spielfeld:

Für ein Wettkampfspiel wird ein Spielfeld benötigt. Das Spielfeld im Einzel hat eine Länge von 13,40 m und eine Breite von 5,18 m. Das Doppelspielfeld hat ebenfalls eine Länge von 13,40 m und eine Breite von 6,10 m. Im Schulunterricht reicht es jedoch aus, ein Spielfeld mit einer Grundlinie und zwei Seitenauslinien sowie einem Netz festzulegen.

Das Netz hat eine Höhe von 1,55 m (Netzpfeiler), in der Mitte hängt das Netz etwas durch und ist 1,524 m hoch. Bei Grundschulkindern ist es sinnvoll, das Netz etwas tiefer zu hängen.



- Punktgewinn:**
 Der Ball darf den Boden beim Badminton nicht berühren. Kommt der Ball auf dem Boden auf, bevor er geschlagen wird, gilt das als Fehler und der Gegner erzielt einen Punkt. Ein Fehler ist es außerdem, wenn der Ball Wand und Hallendecke (oder Gegenstände an der Decke) berührt oder das Netz nicht überfliegt. Bei Netzberührung – sofern der Ball danach den Weg ins gegnerische Feld findet – wird aber weitergespielt (auch beim Aufschlag). Nicht erlaubt ist es, das Netz mit Körper oder Schläger zu berühren.
- Zählweise:**
 Gezählt wird nach Punkten und Sätzen, nach dem Rally-Point-System. Dies bedeutet, dass es für jeden Ballwechsel 1 Punkt gibt. Es werden 2 Gewinnsätze bis 21 Punkte gespielt. Dabei muss ein Spieler bzw. ein Doppel/Mixed mindestens 2 Punkte Vorsprung am Satzende haben. Steht es 21:20, wird der Satz solange weitergespielt, bis die Differenz von 2 Punkten erreicht ist. Es dürfen maximal bis zu 30 Punkte in einem Satz gespielt werden. Bei 29:29 entscheidet der letzte Punkt zum Endergebnis von 30:29.
- Aufschlag und Aufschlagrecht:**
 Der Ballwechsel wird durch den Aufschlag begonnen. Das Aufschlagrecht kann dabei wechseln: Wer den Punkt erzielt, er-/behält das Aufschlagsrecht. Bei geradem Punktstand wird von rechts aufgeschlagen, bei ungeradem von links. Der Aufschlag erfolgt immer diagonal und der Ball muss im Einzel vor der hinteren Grundlinie und im Doppel vor der vorderen Grundlinie aufkommen.



Eine Auslosung zu Beginn des Spiels entscheidet, wer als Erstes das Aufschlagrecht erhält. Hierfür kann der Ball mit den Federn auf die Netzkante gestellt und dann losgelassen werden. Zeigt der Korken nach rechts, wenn der Ball auf dem Boden landet, so hat die rechte Seite Aufschlag und andersherum. Die Auslosung kann auch auf andere Weise erfolgen.

- Pausen:
Badminton ist ein Spiel mit wenigen Pausen. Es erfolgt nach Erreichen von 11 Punkten im Satz eine Pause von einer Minute. Zwischen den Sätzen gibt es eine Pause von zwei Minuten.

Detailinformationen finden sich im offiziellen Regelwerk.

VORSCHAU

1. Badmintonschläger und Federball

■ Vorbemerkung

Diese Unterrichtseinheit soll als Einstieg in die gesamte Badmintonsequenz dienen. Es wird geklärt, welche Erfahrungen die Schüler bereits mitbringen und was sie erwartet. Danach lernen sie das Material (Badmintonschläger und Federball) kennen und machen bereits erste kleine Spielerfahrungen.

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Kennenlernen der Sportart Badminton
- Gewöhnen an Ball und Schläger
- Sammeln erster Spielerfahrungen

Dauer:

90 Minuten

Material:

- pro Schüler 1 Seil
- 1 Federball
- pro Schüler 1 Speckbrett mit passendem Ball
- pro Schüler 1 Badmintonschläger und 1 Federball



Einstieg (insgesamt 20 Minuten)

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer fragt, wer schon Erfahrungen im Federballspielen gesammelt hat. Die Schüler berichten. Der Lehrer nennt grob die Ziele der nächsten Unterrichtseinheiten und dann genauer die Stundenziele.

Zielformulierung: „Wir lernen den Badmintonschläger und den Federball kennen und sammeln erste Spielerfahrungen.“

Allgemeine Erwärmung: Spiel „Schwänzchen fangen“

Organisation

- Jeder Schüler bekommt ein Seil, das er sich als Schwänzchen ansteckt.
- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.

Ablauf

Die Schüler versuchen, die Schwänzchen der anderen zu fangen und dabei ihres nicht zu verlieren. Erhaschte Schwänzchen kann der Fänger sich ebenfalls anstecken.



Hinführung zum Vorhand-Überkopf-Clear (induktiv)

Organisation

- Lernziel: Selbstständiges Heranführen der Schüler an den Vorhand-Überkopf-Clear
- Es finden sich immer zwei Schüler zusammen, die sich einen kleinen Bereich als Spielfeld suchen.

Ablauf

Die Schüler stellen sich einander gegenüber auf. Der eine spielt gegen seinen Partner mit zwei Bällen und versucht dabei, mit beiden Bällen einen Punkt zu erzielen. Ein Punkt ist es, wenn der Ball im Aus ist, unter dem Netz durchrollt oder zuerst auf den Boden prallt.

Technik des Vorhand-Überkopf-Clears demonstrieren und erklären

Organisation

- Lernziel: Kennenlernen des Vorhand-Überkopf-Clears
- Die Schüler stellen sich im Halbkreis auf, mit dem Gesicht zum Lehrer.

Ablauf

Der Lehrer demonstriert und erklärt den Vorhand-Überkopf-Clear. Es werden nur die folgenden Punkte der Technik erläutert:

- Treffpunkt muss über dem Kopf sein.
- Schläger soll aus dem gedachten Rucksack geholt werden.
- Flugkurve muss weit und hoch sein.



Übungen zum Vorhand-Überkopf-Clear

Ball weitschießen

Organisation

- Lernziel: Verinnerlichen der Technik des Vorhand-Überkopf-Clears
- Die Schüler stellen sich hintereinander auf.

Ablauf

Die Schüler versuchen nacheinander, den Ball möglichst weit zu schießen.

Spiel gegeneinander

Organisation

- Lernziel: Anwenden der neu erlernten Technik im Spiel gegeneinander
- Es werden Spielfelder festgelegt.
- Auf jedem Spielfeld befinden sich zwei Schüler.
- Gewechselt wird jeweils nach drei Minuten.

Ablauf

Zwei Schüler spielen gegeneinander. Der Ball darf nur über dem Kopf oder seitlich vom Kopf gespielt werden. Zuerst wird miteinander gespielt, dann gegeneinander. Es werden aber keine Punkte gezählt. Nach drei Minuten geht jeder Schüler im Uhrzeigersinn ein Spielfeld weiter, sodass er einen neuen Spielpartner hat. Gewinner gibt es keine, da die Punkte ja nicht gezählt werden.

Ausklang (ca. 5 Minuten)

Die Schüler werden im Sitzkreis verabschiedet. Sie sollen dabei die Stunde noch einmal kurz zusammenfassen.

3. Hoher Aufschlag I

■ Vorbemerkung

Aufschläge im Badminton müssen laut Regelwerk immer von unten ausgeführt werden. Eine für die Grundschule gut geeignete Variante ist der Hohe Aufschlag, mit steigendem Niveau wird die Aufschlagart immer seltener eingesetzt. Der Hohe Aufschlag soll kraftvoll (meist mit der Vorhand) lang und hoch bis zur Grundlinie des gegnerischen Feldes geschlagen werden.

Beim Aufschlag sollte man sich besonders auf die Technik konzentrieren, da man hier, weil man nicht auf einen Schlag des Gegners reagiert, die entsprechende Zeit und Ruhe hat.

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Schulen der Ballgeschicklichkeit
- Kennenlernen und Erlernen des Hohen Aufschlags
- Anwenden des Hohen Aufschlags im Spiel

Dauer:

90 Minuten

Material:

- 1 Langbank
- pro Schüler 1 Badmintonschläger und 1 Federball
- Pylonen oder andere Markierungsmöglichkeiten zum Abgrenzen des Spielfeldes



Einstieg (insgesamt 25 Minuten)

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Die Technik der letzten Stunde (Vorhand-Überkopf-Schlag) wird wiederholt. Der Lehrer nennt die Ziele der heutigen Stunde.

Zielformulierung: „Wir lernen den Hohen Aufschlag kennen.“

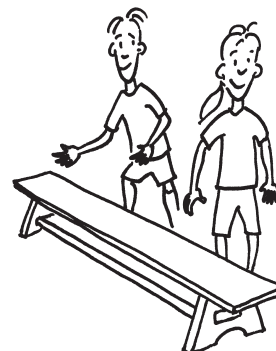
Allgemeine Erwärmung: Spiel „Asterix und Obelix“

Organisation & Aufbau

- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.
- Die Sporthalle wird abgegrenzt (Spielfeld).
- Eine Langbank wird als Gefängnis in die Ecke gestellt.
- Es werden drei Fänger ausgewählt.
- Die Fänger werden nach einer bestimmten Zeit gewechselt.

Ablauf

Zwei der Fänger (Asterix, Obelix) versuchen, die restlichen Schüler (Römer) zu fangen. Wird ein Römer gefangen, so kommt dieser ins Gefängnis hinter die Langbank. Das Gefängnis überwacht der dritte Fänger (Idefix). Um wieder freizukommen, müssen die Schüler taktisch geschickt versuchen, an Idefix vorbeizukommen.



8. Vorhand-Unterhand-Clear II, Rückhand-Unterhand-Clear und Smash

■ Vorbemerkung

Der Rückhand-Unterhand-Clear gehört zu den Unterhandschlägen. Aufgrund seiner Ähnlichkeit zum Vorhand-Unterhand-Clear wird er hier nur im Zusammenhang mit diesem behandelt und bekommt weniger Raum als die anderen Schläge.

Der Smash (Vorhand-Überkopf-Smash) ist ein Angriffsschlag, der zur direkten Beendigung des Ballwechsels führen soll. Deshalb soll der Smash möglichst hart, gerade und steil nach unten geschlagen werden. Seine Schlagbewegung ist nahezu identisch mit der Schlagbewegung des Vorhand-Überkopf-Clears.

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Steigern der Reaktionsschnelligkeit
- Verbessern des Vorhand-Unterhand-Clears
- Kennenlernen und Erlernen des Rückhand-Unterhand-Clears
- Kennenlernen und Erlernen des Smashes
- Verbessern der Teamarbeit
- Wiederholen der gelernten Techniken

Dauer:

90 Minuten

Material:

- laminierte Zahlen (KV 4: S. 39) und eine Musikanlage sowie Musik für das Aufwärmspiel
- pro Schüler 1 Badmintonschläger und 1 Federball
- Pylonen oder andere Markierungsmöglichkeiten



Einstieg (insgesamt 25 Minuten)

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer nennt die Stundenziele.

Zielformulierung: „Wir erlernen den Smash und wenden die verschiedenen Techniken, die wir gelernt haben, in verschiedenen Übungsformen an.“

Allgemeine Erwärmung I: Laufen mit Zahlenkommando

Organisation & Aufbau

- Die Zahlenkarten (KV 4) werden an den Hallenwänden aufgehängt.
- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.
- Die Spielzeit beträgt zehn Minuten.

Ablauf

Alle Schüler laufen kreuz und quer durch die Halle. Der Lehrer lässt Musik laufen. Wenn er diese stoppt, ruft er eine Zahl zwischen 1 und 10. Die Schüler müssen zu der entsprechenden Zahlenkarte laufen. Es können verschiedene Lauftechniken miteingebaut werden.



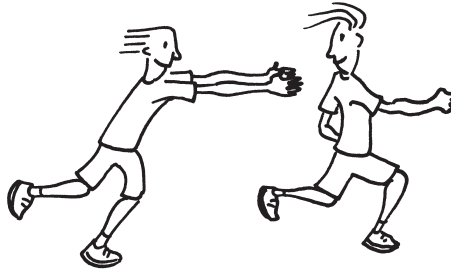
Allgemeine Erwärmung II: Sprinttraining

Organisation & Aufbau

- Es werden Hütchen aufgebaut, um die Start- und Ziellinien deutlicher zu markieren.
- Es werden mehrere Gruppen gebildet.

Ablauf

Die Gruppen stellen sich gegenüber voneinander auf. Der Lehrer lässt die Schüler aus unterschiedlichen Positionen (z. B. Bauchlage, Rückenlage, Schneidersitz, Rücken an Rücken zum anderen Schüler) sowie auf unterschiedliche Kommandos starten. Wird ein Schüler gefangen, so muss er zu der anderen Mannschaft wechseln. Am Ende ist das Team erfolgreich, das die meisten Schüler aufweist.



Spezielle Erwärmung: Ballgewöhnung

Organisation

- Die Schüler verteilen sich in der Halle.
- Jeder Schüler erhält einen Badmintonschläger und einen Federball.
- Für eine neue Aufgabenstellung kommen alle zusammen und der Lehrer demonstriert die neue Übungsform.
- Die Übungszeit beträgt sechs Minuten.

Ablauf

Folgende Aufgaben sollen ausgeführt werden (pro Aufgabe ca. zwei Minuten):

- Ball immer von der Vorhand in die Rückhand spielen, also einen Bogen über dem Kopf spielen
- Ball hochspielen, Achter kreisen mit dem Schläger um die Beine und wieder hochspielen
- Ball hochspielen und wieder auffangen
- Ball möglichst lange hochspielen, ohne einen Fehler zu machen



Hauptteil (insgesamt 50 Minuten)

Übungsformen zum Vorhand-Unterhand-Clear und Rückhand-Unterhand-Clear aus dem Zuspiel

Organisation

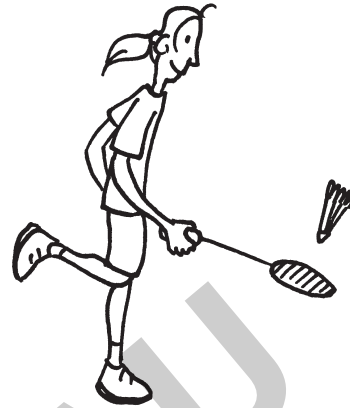
- Lernziele: Verbessern des Vorhand-Unterhand-Clears sowie Erlernen des Rückhand-Unterhand-Clears
- Der Lehrer demonstriert jede Aufgabenstellung mithilfe eines Schülers.
- Die Schüler stellen sich in zwei Linien hintereinander auf. Die restlichen Schüler stehen hinter dem Lehrer, um die Bälle wieder einzusammeln.
- Pro Übungsform wird ein Durchgang durchgeführt.



Nach dem Schlag hinsetzen



Nur auf einem Bein stehen beim Spielen



Nach dem Schlag den Schläger um den Körper kreisen



Ein Auge schließen beim Spielen



Nach dem Schlag zur Grundlinie laufen, diese berühren, danach wieder zur Ausgangsposition



Nicht mit der Schreibhand spielen

