

II.B.18

Rückschlagspiele

Crossminton – Ein neues Rückschlagspiel erkunden

Christian Gustedt und Stephan Bennek



© RAABE 2023

Foto: Autorenteam

Crossminton – diese Trendsportart kann sowohl im Freien als auch in der Sporthalle gespielt werden. Das Rückschlagspiel ist schnell zu erlernen und der Spaß beim Spielen steht an erster Stelle. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungen und erste Spielformen durchgeführt und die Schülerinnen und Schüler probieren einfache Techniken aus.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–9, Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielsituationen wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln, erste Crossminton-Wettkämpfe bewältigen, Fairplay
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Rückschlagspiele, Crossminton, Spielentwicklung
Medien:	Lern-, Übungs- und Stationskarten

Die Schlägerhaltung – Lernkarte

M 1

Der Universalgriff



Der Schläger wird so gefasst, als ob man eine andere Person mit der Hand begrüßen möchte.

Oder man klemmt die Schlagfläche des Schlägers unter die Achsel der Nicht-Schlagarmseite und fasst dann mit der Schlaghand den Griff von oben an.



Hinweise

- Darauf achten, dass die Handunterseite mit dem Griffende abschließt.
- Die richtige Schlägerhaltung ist entscheidend für ein erfolgreiches Spiel.

© RAABE 2023

Erste Übungen zum Crossminton – Stationskarten

M 2

Station 1: Ballgewöhnung

Material 1 Crossminton-Schläger, 1 Crossminton-Ball, verschiedene Bälle, 1 Langbank, 4–5 Hütchen

Aufgabe Balanciert den Ball auf eurem Schläger.

Beachtet Haltet den Schläger möglichst waagrecht.



Variationen

- Verwendet verschiedene Bälle (z. B. Tischtennis-, Tennisball, Flummi).
- Verwendet beide Seiten des Schlägers (Vorhand und Rückhand).
- Übt auch mit eurer schwächeren Hand.
- Lauft mit dem Ball auf dem Schläger über eine Bank / im Slalom um Hütchen usw.



M 2 Erste Übungen zum Crossminton – Stationskarten

Station 2: Den Ball nach oben schlagen

Material 1 Crossminton-Schläger, 1 Crossminton-Ball, verschiedene Bälle

Aufgaben

- Schlägt den Ball mit eurem Schläger in die Höhe.
Fangt ihn mit der Hand wieder auf.
- Prellt den Ball auf den Boden.

Beachtet Schlägt den Ball möglichst senkrecht nach oben.



Variationen

- Verwendet verschiedene Bälle (z. B. Tischtennis-, Tennisball, Flummi).
- Fangt den Ball mit dem Schläger auf.
- Übt mit beiden Seiten des Schlägers (Vorhand und Rückhand).
- Übt auch mit eurer schwächeren Hand.



Station 3: Crossminton-Golf

Material 1 Crossminton-Schläger, 1 Crossminton-Ball, 1 Reifen

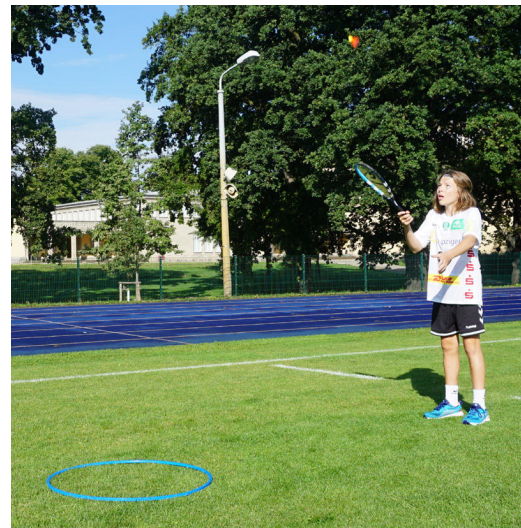
Aufgabe Schlägt den Ball präzise in den Reifen.

Beachtet Schlägt den Ball möglichst mit der Mitte der Bespannung.



Variationen

- Wie viele Treffer schafft ihr bei 10 Versuchen?
- Übt auch mit eurer schwächeren Hand.
- Verändert den Abstand zum Reifen.



Der Grundschlag Vorhand – Lernkarte

M 4



Grundposition:

- Den Schläger seitlich hinter dem Körper halten.
- Beine leicht beugen.

- Den Ball mit den Augen anvisieren.
- Den Körper in Schlagrichtung drehen.
- Den Schlagarm nach vorn schwingen.
- Den Ball vor dem Körper treffen.

- Über die Schulter ausschwingen.
- Zurück in die Grundposition gehen.



Hinweise

Der Schläger wird mit dem Universalgriff (Mittelgriff) gehalten. Die tiefe Grundposition ist die Stellung, aus der man den Grundschlag optimal ausführen kann. Der Ball wird rechts vor dem Körper nach vorn oben gespielt.

Aufgabe

Geht zu zweit zusammen und führt folgende Übungen aus:

Übung 1:

A wirft B den Ball hoch zu, sodass dieser ihn mit dem Schläger zurückspielen kann. Tauscht nach einiger Zeit die Rollen.

Übung 2:

Spielt euch den Ball mit dem Schläger gegenseitig zu.

Übung 3:

Wie viele Ballwechsel schafft ihr am Stück, bevor der Ball den Boden berührt?