

Thema: Badminton (90 min)

Ziel der Lektion: kennenlernen von Badminton mit kleinen Übungsformen

Einleitung:

Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä
 1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



Spiel:



Schere, Stein, Papier: (2 Kinder zusammen, 1 Shuttle)



Kinder stehen sich vis-à-vis im Abstand von ca. 2 Metern.

- Siegerin aus „Scheren, Stein, Papier“ nimmt den zwischen ihnen auf dem Boden liegenden Shuttle und versucht das andere Kind beim wegrennen zu treffen

Kellner/in: (Racket und Shuttle) (2 Gruppen bilden, Grosse & Kleine)



In einem Abgegrenzten Spielfeld, Shuttle im Gehen auf Racket führen, dabei darf gegenseitig mit der Gegenhand gestört werden - wer kann den Shuttle am längsten führen, ohne ihn fallen zu lassen.

- Spielform: Jeder erhält zu Beginn des Spiels drei „Leben“. Wer sie aufgebraucht hat, scheidet aus und übt, den Ball mit dem Racket vom Boden aufzunehmen.

Hauptteil:



Umgang mit Shuttle und Racket:

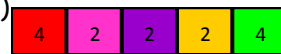


Kinder spielen sich den Shuttle mit dem Racket an Ort selber hoch

- Wer schafft es 10 x ohne Fehler
- Mit der anderen Hand versuchen
- Gleichzeitig in den Kniestand, absitzen, abliegen, drehen, und wieder hoch
- Am höchsten zu spielen
- Vor- und Rückhand spielen
- Im laufen, gehen oder hüpfen

Geschicklichkeitsstafette: (Langbänke, Malstäbe in der Halle verteilen)

Shuttle sich selber aufspielen und um Malstab oder über Langbank rennen



Basketbadminton: (Sprossenwand mit Reif in Halter)

Frei in der Halle von Basketballkorb zu Basketballkorb laufen und sich dabei Shuttle selber aufspielen. Shuttle versuchen in den Basketballkorb zu treffen. Nach erfolg Korb wechseln

Aufschlag:



Selber ausprobieren lassen

- Wer schlägt am weitesten auf?

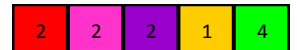


Thema: Badminton (90 min)

Über Netz spielen: (6 Gruppen bilden / immer 2 stehen sich gegenüber)

Kinder stellen sich in eine Reihe hinter einander auf und versuchen sich die Shuttles über das Netz zu zu spielen

- dabei wechseln sie nach jeder Shuttleberührung den Platz
- wie viele Male schafft es der Shuttle ohne den Boden zu berühren?



Ausklang:

Spiel:

Sauberes Feld: (2 Teams, Shuttles, keine Rackets)



Beide Teams werfen die im eigenen Feld liegenden Shuttles ins gegnerische Feld. Ziel ist, am Schluss möglichst wenige resp. Keine Shuttles mehr im Feld liegen zu haben

- pro Wurf darf nur 1 Shuttle geworfen werden
- Shuttles müssen übers Hindernis ins gegnerische Feld geworfen werden

Beruhigung:

Erläuterungen

Akzente	Physis	Ausprägung
	Herz-Kreislauf anregen	0 nicht
	Muskeln kräftigen	1 wenig
	Knochen stärken	2 mittel
	Beweglichkeit erhalten	3 stark
	Koordination verbessern	4 sehr stark