



Schülerturnier

Postenbeschreibungen

«IT'S SHUTTLE TIME»

Aufschlag in Zone



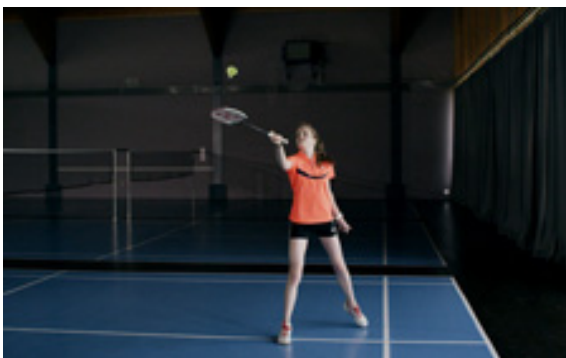
→ [Zum Video](#)

Aufgabe: Aus rund zwei Meter Distanz den Shuttle mit dem Racket in eine Zone (z.B. Materialwagen) spielen.

Ziel / Zeit: Während 30 Sekunden so viele Treffer wie möglich erzielen.

Organisation: Spieler/-in A versucht zu treffen, Spieler/-in B zählt Anzahl Treffer.
Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf

Jonglieren



→ [Zum Video](#)

Aufgabe:

Den Shuttle mit dem Racket abwechslungsweise mit Vor- und Rückhandseite in die Luft spielen (jonglieren).

Ziel / Zeit:

Während 30 Sekunden so oft wie möglich jonglieren, jede Berührung zählt. Wenn der Shuttle auf den Boden fällt, wieder aufnehmen und weiterzählen.

Organisation:

Spieler/-in A jongliert, Spieler/-in B zählt.
Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf

Balancieren



→ [Zum Video](#)

Aufgabe: Den Shuttle auf dem Racket balancierend absitzen (oder sich hinlegen) und wieder aufstehen, ohne dass der Shuttle vom Racket fällt.

Ziel / Zeit: Während 30 Sekunden so oft wie möglich absitzen (Gesäss berührt den Boden) oder sich hinlegen (Kopf am Boden) und wieder aufstehen (Knie durchgestreckt).

Organisation: Spieler/-in A balanciert, Spieler/-in B zählt.
Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf

Büchenschiessen



→ [Zum Video](#)

Aufgabe: Aus rund zwei Meter Distanz Büchsen (z.B. Shuttle-Rollen) mit Shuttle und Racket treffen und zu Fall bringen.

Ziel / Zeit: Während 30 Sekunden so viele Büchsen wie möglich umschossen.

Organisation: Spieler/-in A versucht die Büchsen zu Fall zu bringen, Spieler/-in B zählt.
Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf

Shuttle-Transport



→ [Zum Video](#)

Aufgabe / Ziel: Den Shuttle auf dem Racket balancierend möglichst schnell einen Parcours absolvieren, ohne dass der Shuttle vom Racket fällt. Falls er runterfällt, muss zwei Schritte zurück gegangen werden und der Shuttle wieder auf das Racket gelegt werden. Wer ist schneller?

Organisation: Spieler/-in A und Spieler/-in B laufen gleichzeitig gegeneinander. Zwei Parcours nebeneinander aufstellen.

Parcours: Slalom mit Hindernissen (z.B. über eine Langbank, um einen Reifen herum, über ein Kastenoberteil).

Wand ab



Aufgabe: Rund zwei Meter von der Wand entfernt den Shuttle an die Wand spielen. Wenn der Shuttle auf den Boden fällt, wieder aufnehmen und weiterzählen.

Ziel / Zeit: Während 30 Sekunden so oft wie möglich an die Wand spielen.

Organisation: Spieler/-in A spielt gegen die Wand, Spieler/-in B zählt die Anzahl Treffer an der Wand. Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf

Reaktionstest



Aufgabe: Spieler/-in A steht mit ausgestreckten Armen (Schulterhöhe) in rund 3 Meter Abstand Spieler/-in B gegenüber. In beiden Händen hält A einen Tennisball, lässt aber nur einen Ball aus der Hand fallen. B muss mit einem Ausfallschritt den Tennisball fangen, bevor dieser das zweite Mal den Boden berührt.

Ziel / Zeit: Möglichst viele Bälle aus 10 Versuchen fangen.

Organisation: Spieler/-in A lässt Tennisbälle fallen. Spieler/-in B versucht Tennisbälle zu fangen.
Aufgabe wechseln.
2 Durchgänge: Training und Wettkampf