

# SHUTTLE TIME

**DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER *BWF***  
STUNDENBEISPIELE – SCHLAGEN UND  
LAUFEN IM HINTERFELD

© Badminton World Federation 2011.  
Erstauflage November 2011.

# Überblick

## 1. Einführung – Schlagen und Laufen im Hinterfeld

---

Bevor man sich die Stundenbeispiele anschaut und eigene Übungsstunden plant, sollte man die folgenden Informationen beachten:

- Lesen Sie Modul 7 im "Handbuch für Lehrpersonen", bevor Sie diese Stunden planen.
- Für jeden Teil der Stundenbeispiele stehen zur Veranschaulichung Videoclips zur Verfügung, die den Lehrpersonen auch bei der Vorbereitung helfen sollen.
- Die 6 Stunden in dieser Lernstufe beinhalten in erster Linie die Überkopf-Schlagbewegungen im Hinterfeld und die Laufarbeit.

# Stundenbeispiele

## 2. Schlagen und Laufen im Hinterfeld

In dieser Lernstufe gibt es 6 Stundenbeispiele. Diese sind:

- Stundenbeispiel 13: Clear im Umsprung
- Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 15: Drop im Umsprung
- Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen
- Stundenbeispiel 17: Smash und kurze Abwehr
- Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen



## Stundenbeispiel 13



# Clear im Umsprung

| Ziele für die Lehrperson                                                                                                                                                                                                               | Ziele für die Schüler                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Das Ziel dieser Stunde ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung des Überkopf-Clear und des Umsprung.</li></ul>                                                                                                   | <p>Am Ende dieser Stunde sollen die Schüler Folgendes beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einen Überkopf-Clear im Umsprung vormachen können;</li><li>• Erklären, wie man in das Hinterfeld läuft, um einen Vorhand-Überkopf-Clear zu schlagen.</li></ul> |
| <p><b>Materialien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Federbälle,</li><li>• Bohnensäckchen (mindestens für jedes zweite Kind)</li><li>• Schläger</li><li>• Badminton Netze (alternativ durch Schnur zu ersetzen)</li></ul> | <p><b>Lernsituation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Übungsstunde sollte am besten drinnen stattfinden – kann aber auch draußen durchgeführt werden.</li></ul>                                                                                             |

### Stundenbeispiel 13: Clear im Umsprung

| Übung / Dauer                                                  | Ablauf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wichtige Übungshinweise                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Variationsmöglichkeiten<br>(↑ Schwieriger, ↓ Leichter) |                                                                                                                                                     | Organisation /<br>Sicherheitsaspekte                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stundenbeginn<br>(5 min)                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson erklärt und demonstriert den Vorhand-Überkopf-Clear.</li> <li>Die Lehrperson erklärt und demonstriert den Umsprung.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Clear kann sowohl als defensiver als auch als offensiver Schlag eingesetzt werden.</li> <li>Der Umsprung beginnt mit Nachstellschritten in einer seitlichen Position. Es folgt der Absprung vom hinteren Bein nach hinten und eine 180°-Drehung zur Richtungsänderung.</li> </ul> | ↑                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einige der besseren Schüler können selbst demonstrieren.</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Demonstrieren auf ausreichenden Abstand zwischen Lehrperson und den Kindern achten.</li> </ul> |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ↓                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert.</li> </ul>                                                              |                                                                                                                                            |
| Vorübung:<br>Umsprung mit Werfen<br>(10 min)<br><br>▶ L13 – V1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe übt die Bewegungen ohne Ball und wird von der Lehrperson korrigiert.</li> <li>Jedes Kind hat einen Federball oder ein Bohnensäckchen und wirft seinen Gegenstand mithilfe des Umsprungs nach vorne. Direkt nach der Landung erfolgt eine Vorwärtsbewegung, um den Gegenstand aufzuheben.</li> <li>Zunächst ohne, dann mit zwei Nachstellschritten rückwärts ausführen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler stehen in einer Reihe dem Lehrer gegenüber.</li> <li>So viele Korrekturhinweise wie nötig geben, damit die Schüler den Umsprung korrekt ausführen.</li> <li>Vom hinteren auf das vordere Bein springen und sofort vorwärts laufen.</li> </ul>                             | ↑                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegung mit Start, Nachstellschritt, Umsprung und Laufweg wieder in die Startposition ausführen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesamte Gruppe gut auf der komplette Fläche der Halle verteilen.</li> </ul>                         |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ↓                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler trainieren zu zweit und korrigieren sich gegenseitig.</li> </ul>                                 |                                                                                                                                            |

**Lesson 13: Clear with Scissor Jump**

| Übung / Dauer                                                                                                                                           | Ablauf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wichtige Übungshinweise                                                                                                                               | Variationsmöglichkeiten<br>(↑ Schwieriger, ↓ Leichter)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Organisation /<br>Sicherheitsaspekte                                                                                                           |   |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorübung:<br>Umsprung<br>ohne Ball<br>(10 min)<br><br> <b>L13 – V2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppe übt die Bewegungen ohne Ball und wird von der Lehrperson korrigiert:</li> <li>Die Schüler stehen mit Schläger seitwärts auf einer Linie mit dem Gewicht auf dem Schlägerbein. Auf ein Signal machen die Schüler einen Umsprung und bewegen sich nach der Landung vorwärts.</li> <li>Zunächst ohne, dann mit zwei Nachstellschritten rückwärts ausführen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernhinweise oben beachten.</li> </ul>                                                                         | ↑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele verwenden, um die Übung wettkampfmäßig zu gestalten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern und auf die Gegenstände auf dem Boden achten.</li> </ul> |   |                                                                                                                |
| ↓                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten Ausführung des Umsprungs.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vorhand-<br>Überkopf-<br>Clear<br>(20 min)<br><br> <b>L13 – V3</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainiert wird in Dreiergruppen, wobei Schüler 1 auf derselben Netzseite steht, wie Schüler 2. Schüler 1 wirft den Ball hoch zu Schüler 2, sodass er einen Clear mit Körperdrehung schlagen kann.</li> <li>Schüler 3 fängt auf der anderen Netzseite den Ball auf und wirft ihn zurück zu Schüler 1, damit die Übung wieder beginnen kann.</li> <li>Die Schüler wechseln die Positionen nach 10 Wiederholungen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten technischen Ausführung des Clear.</li> <li>Seitliche Ausgangsposition.</li> <li>Die Arme und Ellbogen sollten schulterhoch sein.</li> <li>Die Schlägerhand bewegt sich aktiv hin zum Ball.</li> <li>Schneller Schläger und hoher Treffpunkt.</li> <li>180°-Drehung.</li> </ul> |                                                                                                                                                | ↑ | <ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler 3 gibt ständig Rückmeldung über die Länge des Clear.</li> </ul> |
| ↓                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachstellschritt vor dem Umsprung.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                |

### Lesson 13: Clear with Scissor Jump

| Übung / Dauer                                           | Ablauf                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wichtige Übungshinweise                                                                                                                                                                                              | Variationsmöglichkeiten<br>(↑ Schwieriger, ↓ Leichter) |                                                                                                                                                                                                    | Organisation /<br>Sicherheitsaspekte                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clear im Schlagfluss<br>(10 min)<br><br><b>L13 – V4</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder üben zu zweit. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Zuspiel in das Hinterfeld, es folgen mehrere Clears. Ziel ist es, möglichst hoch und weit zu schlagen.</li> <li>Die Schüler geben ihren Partnern Rückmeldung über die Länge der Schläge.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernhinweise oben beachten.</li> <li>Man kann die Übung auch ohne Netz durchführen.</li> <li>Die Schüler können sich auf dem Feld nach 10 Clears abwechseln.</li> </ul>       | ↑                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Versuchen, durch Höhe und Länge der Clear Zeit zu gewinnen, um nach jedem Schlag mit dem Schläger die vordere Aufschlaglinie berühren zu können.</li> </ul> |                                                                                                       |
| Ende der Stunde /<br>Cool down<br>(5 min)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson wiederholt die wichtigsten Punkte aus dieser Stunde.</li> <li>Die Schüler sitzen auf dem Boden, dehnen sich und hören aufmerksam zu.</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nochmals darauf hinweisen, dass der Clear im Umsprung sowohl defensiv als auch offensiv eingesetzt werden kann, dass ihm jedoch immer eine Vorwärtsbewegung folgt.</li> </ul> | ↑                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Fragen stellen, um zu überprüfen, ob die Lernziele erreicht wurden.</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen achten.</li> </ul> |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      | ↓                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrperson erklärt und demonstriert die wichtigen Punkte noch einmal.</li> </ul>                                                                            |                                                                                                       |