

# Federleichtes Spiel

Text: Sabrina Mattle / ps

Fotos: Swiss Badminton, Kurt Frischknecht

Zeichnungen: mobilesport.ch, Leo Kühne

Grafik: aus dem Shuttle Time-Handbuch für Lehrpersonen



Die Schülerinnen und Schüler...

» können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.



**B**adminton ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt: Der malaysische Badminton-Profi Tan Boon schmetterte den Federball 2013 mit 493 Stundenkilometern durch die Halle – Weltrekord noch vor Squash (281,6 km/h) und Tennis (263 km/h). Die Sportart zeichnet sich auch durch Wendigkeit und koordinative Vielseitigkeit aus und ist ein idealer Schulsport. Badminton fördert allgemeine, motorische Fertigkeiten auf spielerische und sichere Weise; ist bei Jungs wie Mädchen beliebt und leicht erlernbar. Letzteres stellt manche Lehrperson vor die Herausforderung: Wie nur kann man die Sportart attraktiv vermitteln?

Die Antwort darauf ist Shuttle Time, das Schulsportprojekt von Swiss Badminton und der Badminton World Federation

(BWF). Es ermöglicht Lehrpersonen, mithilfe frei zugänglicher Unterrichtsmaterialien und Weiterbildungen animierende Badminton-Lektionen zu gestalten und den Schülerinnen und Schülern den Einstieg in die durchaus koordinativ und kognitiv herausfordernde Rückschlagsportart zu erleichtern.



swch.ch

Sommercampus Schaffhausen, 20. Juli 2021

Shuttletime – Badminton attraktiv vermittelt

Kursnummer 610

### Wie wird Badminton gespielt?

Badminton benötigt wenig Platz und keine teure Ausrüstung: Erforderlich ist ein Badmintonschläger und ein Federball, auch Shuttle genannt. Gespielt wird über ein Netz auf einem rechteckigen Spielfeld. Nach jeder Berührung des Federballs muss dieser direkt übers Netz ins gegnerische Feld gelangen. Mehrmalige Berührungen wie im Volleyball sind nicht erlaubt. Der Aufschlag erfolgt jeweils von unten diagonal übers Netz. Im Badminton gibt es fünf Disziplinen: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (auch Mixed genannt). Grundsätzlich wird in der Halle gespielt. 2020 wurde die Sportart mit AirBadminton outdoor-tauglich gemacht.

### Was ist das Ziel des Badmintonspiels?

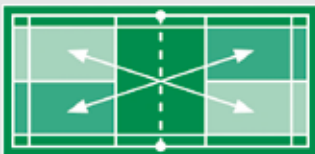
Im Badminton versucht man, so viele Punkte wie möglich zu erzielen. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

- Der Federball landet im gegnerischen Feld auf dem Boden.
- Der Gegner schlägt den Federball ins Aus.
- Der Gegner schlägt den Federball ins Netz.
- Der Federball berührt den gegnerischen Körper.

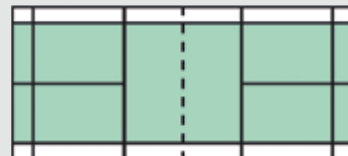
### Wie wird im Badminton gezählt?

Ein Spiel wird auf zwei Gewinnsätze mit je 21 Punkten gespielt, entsprechend erstreckt sich die Partie über maximal drei Sätze. Jeder Ballwechsel endet mit einem Punkt. Wer den Punkt erzielt hat, darf aufschlagen. Steht 20:20, so gewinnt man erst mit zwei Punkten Vorsprung. Bei 29:29 gewinnt die Seite, welche den 30. Punkt erzielt.

Im Einzel gilt:

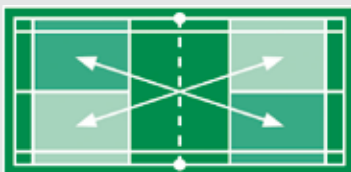


Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen.

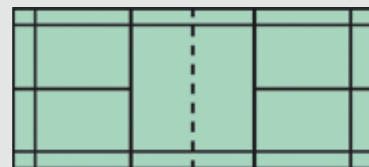


Das grün markierte Feld zeigt die Grösse des Spielfeldes für Einzel nach dem Aufschlag. Landet der Ball ausserhalb dieses Feldes bedeutet dies «Fehler» für den einen und «Punkt» für den anderen Spieler.

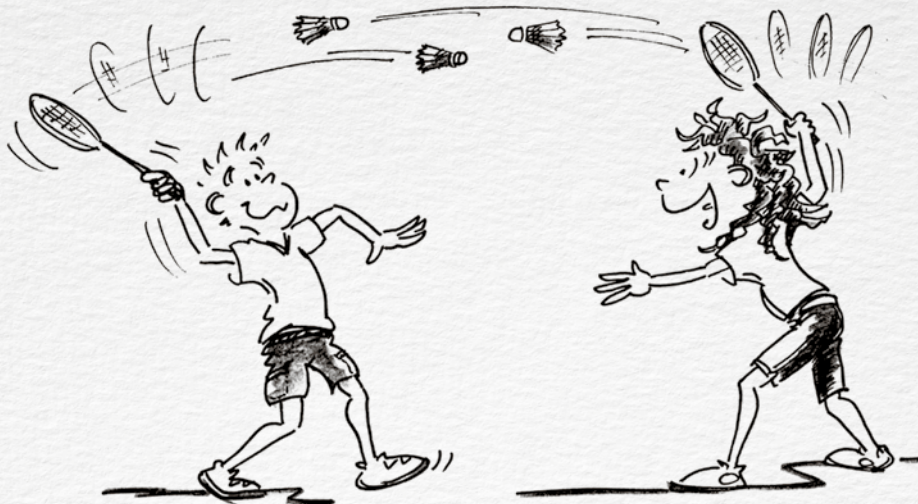
Im Doppel gilt:



Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen. Dieses ist im Doppel kürzer und breiter als im Einzel.



Das grün markierte Feld zeigt die Grösse des Spielfeldes für Doppel nach dem Aufschlag.



## Bausteine für eine attraktive Badmintonlektion

Pro Lektionsteil können jeweils 1 bis 2 Übungen ausgewählt und dem Niveau der Klasse angepasst werden.

### Einstimmen / Vorbereitung

#### Linienfangis

Sechs bis zehn Personen spielen pro Badmintonfeld (ohne Netz): Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden. Bei einem Linienwechsel muss die Linienschnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Federball/einen Shuttle sichtbar in der Hand. Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. Überholen ist verboten. Variationen:

- Mit zwei Fängern spielen
- Verschiedene Fortbewegungsarten: vom Gehen über Side-steps zum Laufen

#### Shuttlefangis

Sechs bis zehn Personen spielen pro Badmintonfeld (ohne Netz): Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und versucht, im Sprung eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf zu treffen. Trifft sie, wird die Getroffene die neue Fängerin. Variationen:

- Mit zwei Fängerinnen spielen
- Auf bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) werfen

### Rackethandling

Alle haben einen Shuttle und verteilen sich frei im Raum.

- Wer kann den Shuttle sehr hoch / nur ganz knapp / mit Schnitt jonglieren?
- Wer schafft es, den Shuttle mit einem kräftigen Unterhandschlag zunächst mit der Vorhand, dann mit der Rückhand senkrecht an die Hallendecke zu spielen?
- Wer kann anschliessend den Shuttle mit dem Racket aus der Luft fangen oder vom Boden auflesen?

Zu zweit halten die Schülerinnen und Schüler zwei Federbälle im Spiel. Variationen:

- Beim Jonglieren verschiedene Kunststücke ausführen (z. B. Absitzen)
- Shuttle auf der Bespannung am Schlägerrahmen entlang kreisen lassen
- Auf der Bespannung liegenden Shuttle mit leichter Racketdrehung auf den Shuttle-Kranz aufstellen

### Schlagtechnik / Lauftechnik

#### Clearduell

Zwei Personen spielen im Halbfeld oder frei im Raum. Beide versuchen zunächst, möglichst hoch und weit zu spielen. Dann: Wer schafft es, das Gegenüber aus dem Feld zu treiben und selbst bis zum Netz vorzudringen? Welche Technik ist dabei hilfreich? Variationen:

- Gegner häufig wechseln
- Mit der schwächeren Hand spielen

#### Netzduell

Zwei Personen spielen am Netz (Sektor bis zur vorderen Aufschlaglinie). Wer einen Fehler macht, muss möglichst schnell die Grundlinie berühren und versucht anschliessend, den Aufschlag des Gegners zu retournieren. Der Aufschlag erfolgt jeweils hinter der Aufschlaglinie.

Fällt der Aufschlag ohne Berührung im gegnerischen Spielsektor zu Boden, erhält der Aufschläger einen Punkt. Andernfalls wird der Ballwechsel fortgesetzt bis zum Punkt.

#### Netzsprint

Ein Shuttle steht unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen machen sich auf dem Halbfeld hinter der Grundlinie bereit. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz, berühren mit dem Racket das Netz, sprinten zurück zur Grundlinie, berühren mit dem Fuss die Linie und sprinten wieder zum Netz. Die Schnellere hat das Aufschlagrecht und schlägt an, sobald die Gegnerin bereit ist. Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält den Punkt. Variation:

- Die Siegerin des Laufs erhält einen Punkt, die Siegerin des Ballwechsels zwei.

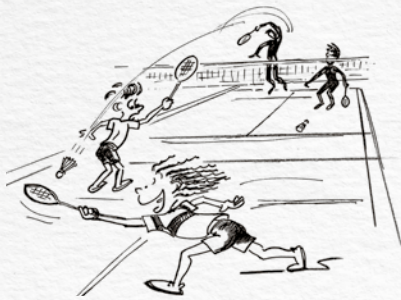
## Spiele

### Erben

Zwei Personen spielen ein Halbfeld-Einzel. Wer zuerst sieben Punkte erreicht, bleibt auf dem Feld. Die Verliererin übergibt ihre Punktzahl als Vorsprung der Nachfolgerin, welche neben dem Feld bereitsteht. Die Siegerin des vorhergehenden Spiels muss hingegen bei Null beginnen. Es kann auf verschiedenen Feldern mit mehreren Wartenden gespielt werden. Wird ein Platz frei, rückt man nach.

### Support

Auf einem Spielfeld werden zwei Halbfeldeinzel gespielt. Die erste Gewinnerin des Ballwechsels darf ihren Nachbarn auf der gleichen Feldseite nun unterstützen. Gewinnen sie zusammen diesen Ballwechsel, erhalten die beiden einen Punkt. Sonst gehen alle leer aus.



### Körpervorlage

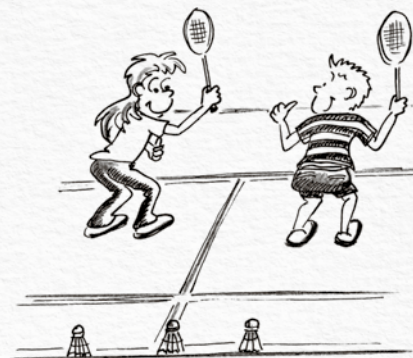
Vier (oder mehr) Personen spielen ein Doppel, aber nur eine Person hat ein Racket. Zunächst passt der racketlose Partner dem Rackethalter mit dem Körper (beispielsweise mit Hand, Fuss,

Knie), bevor dieser den Federball ins gegnerische Feld spielt.



### Indonesisches Doppel

Zwei gegen zwei spielen ein Doppel. Jedes Team hat auf der eigenen Grundlinie ein Depot mit fünf weiteren Bällen. Die Person, die einen Fehler macht, holt so schnell wie möglich den entsprechenden Shuttle, legt diesen ins Team-Depot und kehrt umgehend ins Spiel zurück. Das gegnerische Team kann unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Federball aus dem eigenen Depot ins Spiel bringen. Gewonnen hat das Team, das als erstes keine Bälle mehr im Depot hat.



Damit die Schülerinnen und Schüler ihre erlernten Fähigkeiten in einer Turnierform unter Beweis stellen können, empfiehlt sich das speziell für die Schule konzipierte It's Shuttle Time-Turnier. Bei dieser Turnierform können viele auf wenig Raum beschäftigt werden, sodass auch nur kurze Wartezeiten entstehen. Mit der Durchführung dieser sehr einfach zu organisierenden Turnierform kann man auch gleich am Shuttle Time-Cup teilnehmen und Preise gewinnen.

### Weitere Informationen

Die Bausteine für eine attraktive Badmintonlektion stammen aus der Übungsdatenbank von [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

AirBadminton ist die outdoor-taugliche Variante: [www.airbadminton.ch](http://www.airbadminton.ch)

Weitere Spielformen, Bestellung fürs Shuttle Time-Handbuch, kostenlose It's Shuttle Time-Turniersoftware: [www.shuttletime.ch](http://www.shuttletime.ch)

### Die Autorin

Sabrina Mattle ist Psychologin, arbeitet im Bereich der Sport-, Leistungs- und Gesundheitspsychologie und ist beim Verband Swiss Badminton verantwortlich für den Kindersport und das ShuttleTime Projekt.

