

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich kann den wichtigsten Schlag beim Badminton!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Ich kann den wichtigsten Schlag beim Badminton! – Erlernen des Überkopfschlags mit Umsprung beim Badminton

Dr. Karl-Heinz Walter, Wesel

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, Klassen 5–9
Ort	kleine Sporthalle oder Teil einer Dreifachsporthalle
Ziele	badmintonspezifische Fähigkeiten spielerisch erlernen (den Überkopfschlag mit Umsprung); die Koordination verbessern
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen erweitern und kooperieren

Fachliche Hinweise

Die Überkopfschläge im Badminton

Beim Badmintonspiel ist der Schlag über dem Kopf die häufigste Schlagausführung. Er kann entweder als hoher und weiter Schlag (Clear) an die Grundlinie, kurz und weich hinter das Netz (Drop) oder möglichst hart und steil (Smash) in das gegnerische Feld gespielt werden. Der Treffpunkt ist beim Clear genau über dem Kopf, beim Drop ein wenig vor dem Kopf und bei einem Smash deutlich vor dem Kopf, damit die Flugkurve dicht über das Netz nach unten geht. Bei einem Drop wird der Überkopfschlag im Treffpunkt gestoppt, damit der Federball kurz und weich hinter das Netz fällt. Bei einem Clear wird der Schläger nach dem Treffen des Balls weiter durchgeschwungen.

Zum Erlernen des Überkopfschlags empfiehlt es sich, als Erstes die Schlagausführung des Clears zu erlernen, da die Bewegungsstruktur des Überkopfschlags dort am deutlichsten zu erkennen ist sich der Clear für das Zuspield mit einem Partner am besten eignet.

Der Überkopfschlag ist untrennbar mit der angemessenen Lauftechnik, dem Umsprung, verbunden, der mit dem Schlag eine Einheit bildet und ihn unterstützt. Deshalb sollten die beiden Techniken in derselben Unterrichtseinheit eingeführt werden, auch wenn Teilaspekte isoliert geübt werden.

Eine Differenzierung in Drop, Smash und Clear wird nicht vorgenommen, sondern es werden nur die gemeinsamen Prinzipien des Überkopfschlags vermittelt, um die Schüler nicht zu überfordern. Eine Ausdifferenzierung der Schläge kann dann in einer späteren Unterrichtseinheit vorgenommen werden.

Die Bewegungsbeschreibung

Der Überkopfschlag wird meist im hinteren Bereich des Spielfelds ausgeführt: Der Spieler muss dafür aus der Mitte des Feldes rückwärts zur Grundlinie laufen, den Schlag ohne Zeitverlust schlagen und wieder auf eine möglichst ökonomische Art zum zentralen Bereich in die Mitte des Feldes zurückkehren. Ausgangspunkt der Bewegung ist also der schnelle Laufstart aus der Mitte heraus und der Rücklauf mit raumgreifenden Schritten. Rechtshänder setzen am Ende des Laufs den rechten Fuß auf die Grundlinie. Dabei nimmt der Spieler die rechte Hüfte und die rechte Schlag Schulter zurück (ähnlich wie beim Schlagwurf). Der Schlagarm wird zur Schlagvorbereitung angehoben. Der Ellbogen zeigt dabei nach hinten und die Schlägerspitze zur Decke.

Mit einem flüchtigen Aufsetzen des rechten Fußes und einem sofortigen Abdruck nach vorn wird der Schlag eingeleitet. Dabei wird auch die rechte Hüfte wie beim Werfen dynamisch nach vorn gebracht und der Schläger fällt auf einer Kreisebene hinter den Rücken, um den nötigen Schwung zu holen. Wenn der Schläger auf der Kreisebene den tiefsten Punkt erreicht hat und die Schlägerspitze hinter dem Körper zum Boden zeigt, wird der Schläger auf dem kürzesten Weg und sehr schnell nach oben zum hohen Treffpunkt über dem Kopf geführt. Gleichzeitig werden beim Sprung in der Luft die Füße

gewechselt (scissors jump), d.h. der rechte Fuß wird nach vorn und der linke Fuß nach hinten gebracht (Umsprung). Der Absprung erfolgt also auf dem rechten Fuß, die Landung auf dem linken. Der Körper macht dabei eine halbe Drehung und der Ball wird hoch in der Luft geschlagen, wenn die Beine scheren. Im Augenblick des Treffpunkts hat der Spieler keinen Bodenkontakt. Nach der Landung und dem Abdruck mit dem linken Fuß erfolgt dann wieder ein Vorlaufen in den zentralen Bereich des Feldes.

Praktische Tipps

- Die vier Doppelstunden bauen aufeinander auf und sind als Einheit zu verstehen. Sie sollten deshalb möglichst hintereinander durchgeführt werden.
- Aufwärmen und Spiele enthalten Anteile zum Erlernen der Techniken und sollten deshalb nicht verändert oder ausgelassen werden.
- Alle Spiel- und Übungsformen können auch ohne Badmintonfelder durchgeführt werden: Mit Hochsprungständern und Baustellenband können ähnliche Bedingungen geschaffen werden.
- Die Schlägerhaltung und die Unterarmdrehung werden ausführlich beschrieben und durch Übungen ergänzt.
- Zur Verwendung einer Griffhilfe für die richtige Schlägerhaltung wird geraten, um die notwendige Unterarmdrehung besser zu erlernen. Um eine Griffhilfe selbst zu erstellen, wird ein Dübel der Stärke 12 oder 14 mit zwei Kabelbindern auf der schmalen Seite des Schlägergriffs befestigt. Damit die Schüler den richtigen Sitz des Dübels feststellen können, fassen sie den Schläger im V-Griff (siehe M 2). Der Dübel wird nun mit der runden Seite genau in die Spitze des V gelegt und mit zwei Kabelbindern fixiert. Der Dübel ist auf der schmalen Griffseite und auf die Schlägerkante ausgerichtet. Die Schüler sollen bei allen Schlägen versuchen, den Griff so zu halten, dass der Dübel genau in der Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger liegt.

Benötigtes Material

- für jeden Schüler einen Badmintonschläger (möglichst mit Griffhilfe)
- mind. 30–40 Badmintonbälle
- Kreppband (optional)
- Baustellenband und Hochsprungständer (optional)

Literatur

Dr. Walter, Karl-Heinz: Der olympische Badminton-Wettkampf. In: RAAbits Sport, 8. Ergänzungslieferung. RAABE Fachverlag für die Schule, Stuttgart 2009.

Dr. Walter, Karl-Heinz: Ich hab den Dreh raus! In: RAAbits Sport, 16. Ergänzungslieferung. RAABE Fachverlag für die Schule, Stuttgart 2011.

In diesem Beitrag befinden sich unter anderem weitere Übungen zur Schlägerhaltung und zur Unterarmdrehung.

Schmidt-Walter, Elke und Dr. Walter, Karl-Heinz: Trainings-Rezepte für Badminton. Wesel 2014.

Die methodische Entwicklung sowie das Erkennen und Beseitigen von Fehlern bei Schlag- und Lauftechniken stehen bei dieser Veröffentlichung im Mittelpunkt.

Das Buch wird derzeit aktualisiert und kann gegen Ende des Jahres 2014 kostenfrei unter der Internetadresse www.karl-heinz-walter.de heruntergeladen werden.

Doppelstunde 1: Rücklauf zum Stemmschritt bzw. Drehsprung und Schlagvorbereitung

Ziele: Die Schüler lernen das Rückwärtslaufen zur Schlagvorbereitung und den Stemmschritt bzw. Drehsprung als erleichterte und ökonomische Formen der Vorwärtsbewegung zum Überkopfschlag.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (15 Minuten)		
	Laufaufgaben Die Schüler laufen sich nach Vorgaben warm und üben dabei bereits grundlegende Bewegungsstrukturen.	alle Schüler an einer Hallenwand 1 Federball pro Schüler
Hauptteil (50 Minuten)		
M 1	Einführung (Zielvorstellung) Die Lehrkraft informiert über den Inhalt der folgenden Stunden und zeigt eine Zeichnung, die den Überkopfschlag mit Umsprung darstellt.	alle Schüler im Halbkreis
M 2, M 3	Vorbereitung Die Schüler lernen die richtige Griffhaltung kennen und führen die Unterarmdrehung im Überkopfbereich aus.	alle Schüler im Halbkreis 1 Schläger pro Schüler
M 4, M 5	Vorübungen Die Schüler führen den Überkopfschlag erst mit dem Stemmschritt und dann mit dem Drehsprung durch.	s.o.
M 6	Kernübungen Der Partner wirft einen Federball hoch, den der Übende im Überkopfschlag mit dem Stemmschritt bzw. Drehsprung auf die andere Seite schlägt.	Badmintonfelder, Schüler in Paaren auf einer Seite 1 Federball und 1 Schläger pro Paar
Ausklang (15 Minuten)		
	Wettkampf mit Aufgabe Die Paare spielen auf einem halben Feld gegeneinander. Nach dem hohen Aufschlag soll ein Überkopfschlag mit Stemmschritt bzw. Drehsprung gespielt werden.	Badmintonfelder mit Netz o. Ä. Schüler in Paaren 1 Schläger pro Schüler 1 Federball pro Paar

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Laufaufgaben

Die Schüler laufen sich mit verschiedenen Aufgaben in der Halle warm:

1. Laufen von Hallenwand zu Hallenwand (auf dem Hinweg vorwärts und auf dem Rückweg rückwärts). Sowohl mit raumgreifenden Schritten, als auch mit Nachstellschritten laufen. Bei den Nachstellschritten vorwärts ist der rechte Fuß vorn, bei den Nachstellschritten rückwärts ist der rechte Fuß hinten.
2. Rechtshänder machen am Ende des Vorwärtslaufs einen großen Schritt mit dem rechten Fuß (Ausfallschritt) und am Ende des Rückwärtslaufs einen Stemmschritt (später Drehsprung) in die Vorwärtsrichtung. Linkshänder machen die Bewegungen umgekehrt.
3. Jeder Schüler hat einen Federball in seiner Schlaghand, wirft ihn am Ende des Rücklaufs beim Stemmschritt (bzw. Drehsprung) wie beim Handballtorwurf nach vorn und nimmt ihn im Vorlauf wieder auf. Nach einem großen Schritt vor der Wand läuft er wieder rückwärts und übt am Ende des Rücklaufs wieder den Stemmschritt usw.

Hauptteil

Einführung (M 1)

Informieren Sie die Schüler über den Ablauf der kommenden Stunden: Der Überkopfschlag mit der Lauftechnik Umsprung wird eingeübt, wobei in jeder Stunde ein neuer Schwerpunkt gelegt wird. Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Teile zusammengesetzt.



Tip: Zeigen Sie den Schülern den Bewegungsablauf mithilfe von M 1, damit die Schüler einen ersten Eindruck gewinnen. Besprechen Sie außerdem mit den Schülern, welche Überkopfschläge sie kennen bzw. welche es gibt und worin sie sich unterscheiden.

Vorbereitung (M 2, M 3)

Demonstrieren Sie den Schülern die richtige Griffhaltung (siehe M 2) und die Unterarmdrehung beim Überkopfschlag (M 3): Die Hand ist erhoben und die Schlägerspitze wird von hinten nach vorn geführt. Bei der Drehung um 180 Grad bleibt die Schlägerhand an derselben Stelle, nur der Unterarm rotiert. Danach üben die Schüler selbstständig.

Vorübungen (M 4, M 5)

Die Schüler stellen sich mit einem Schläger in einem großen Halbkreis auf. Demonstrieren Sie den Überkopfschlag mit dem Stemmschritt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Schlagvorbereitung, d.h. der rechte Fuß und der rechte Ellbogen werden bei jeder Schlagvorbereitung deutlich nach hinten genommen. Der Stemmschritt nach vorn und der Überkopfschlag werden zeitgleich ausgeführt.



Hinweis: Die Schüler sollen bei der Ausführung auf die Streckung ihres Körpers achten. Der rechte Fuß steht am Ende des Schlags deutlich vor dem linken.

Nach mehrfacher Wiederholung wird der Überkopfschlag aus der gleichen Ausgangsstellung mit dem Drehsprung ausgeführt. Der Schlag wird durchgeführt, wenn der Körper in der Luft ist. Nach der Körperdrehung um 180 Grad steht der rechte Fuß bei der Landung vorn und der linke hinten, d.h. die Füße haben die Positionen getauscht.

Kernübungen (M 6)

Die Schüler vertiefen das Gelernte durch die Kernübungen, indem sie einen Federball hinzunehmen. Jeweils zwei Paare stehen sich auf einer Feldhälfte gegenüber. Jeweils einer der Partner steht in Schrittstellung mit dem Rücken zur Wand und der jeweilige Partner steht seitlich versetzt vor ihm. Der Partner wirft dem Übenden nun den Federball so zu, dass dieser ihn mit dem Überkopfschlag mit Stemmschritt auf die andere Seite zum anderen Paar spielen kann. Nach 20 Schlägen wechseln die Positionen des Zuwerfers und des Übenden. Bei einem nochmaligen Wechsel (zweite Runde) versucht der Übende den zugeworfenen Ball wieder mit dem Überkopfschlag auf die andere Seite zu schlagen, nutzt aber nun den Drehsprung bei der Schlagausführung. Die Partner wechseln wieder nach 20 Schlägen die Positionen.

Ausklang

Kleiner Wettkampf

Die Schüler gehen in Paaren zusammen und spielen jeweils auf einem halben Feld gegeneinander. Die ersten beiden Schläge sind vorgegeben, und zwar muss der Ball mit einem hohen Aufschlag in das Spiel gebracht werden und von der anderen Seite mit einem Überkopfclear zurückgeschlagen werden. Wem gelingt es, diesen Schlag mit einem Stemmschritt oder einem Drehsprung zu spielen?

Danach ist das Spiel frei und der Ballwechsel soll ausgespielt werden. Fällt der Ball auf den Boden, wird der Aufschlag von der anderen Seite gespielt, so dass die Aufgabe für die ersten beiden Schläge jedes Mal wechselt. Es kann um Punkte gespielt werden, wobei sich ein Spieler einen Sonderpunkt verdienen kann, wenn er den Schlag mit Stemmschritt ausführt.

Nach sieben Minuten werden die Paare neu zusammengestellt, sodass die Schüler verschiedene Gegner haben.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ich kann den wichtigsten Schlag beim Badminton!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

