



1 Einleitung

Badminton verzeichnet seit langem eine positive Entwicklung im Schulsport. Die Aufnahme 1989 in das Standardprogramm des größten Schulsportwettbewerbs der Welt „Jugend trainiert für Olympia“ gab der Sportart ebenso einen Schub wie die Verankerung in den Lehrplänen der Bundesländer als eine mögliche Sportart für den Bereich der Partner-Rückschlagspiele. Die Ausbildung an den Universitäten, Lehrerfortbildungen, die Beliebtheit bei Schülerinnen und Schülern¹ gleichermaßen haben mit dazu beigetragen, dass Badminton zum festen Bestandteil des schulischen Sportunterrichts geworden ist.

Veröffentlichungen mit Unterrichtsmaterial, speziell auf die Bedürfnisse und Anforderungen des Schulsports zugeschnitten, sind allerdings nur wenige vorhanden. Die Handreichung des Deutschen Badmintonverbandes „Badminton in der Schule“, mittlerweile in der 3. Auflage erschienen und ca. 150 000-mal verkauft, zählt sicherlich dazu. Sie ist allerdings konzipiert für Lehrkräfte. Mit der DVD „Stationskarten Badminton“ wird Lehrkräften und Schülern erstmalig Unterrichtsmaterial zum vielfältigen Üben zur Verfügung gestellt, welches sowohl in der Papierversion als auch über digitale Medien genutzt werden kann, und somit neue Wege der Vermittlung beschreitet.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Dies schließt selbstverständlich alle weiblichen Personen mit ein.

Stationskarten Badminton

Theoretische Grundlagen



2 Zielgruppe

Die Stationskarten Badminton sind für den selbstständigen Einsatz von Schülern im schulischen Sportunterricht konzipiert. Sie können selbstverständlich auch im Vereinstraining oder in der Freizeit Anwendung finden. Der Schwerpunkt liegt auf den Altersstufen der 5.–13. Klassen. Auf exakte Altersangaben wird bewusst verzichtet. Die sorgfältige Auswahl der einzelnen Stationskarten, mögliche Differenzierungen oder Variationen wählt die Lehrkraft oder der Übungsleiter nach inhaltlichen, situativen und organisatorischen Voraussetzungen aus.



7 Gesamtverzeichnis aller Stationskarten

Technomotorischer Beanspruchungsbereich

Geschickt am Schläger sein (Schlägerhandling)

- 1 Auftippen
- 2 Wechselgriff
- 3 Kunststücke
- 4 Blinder Griff
- 5 Ball aufheben
- 6 Kreis
- 7 Eierlauf
- 8 Jonglieren
- 9 Pelota

Den Ball ins Spiel bringen (Aufschlag)

- 1 Laufen und Fangen
- 2 Zeitungstreffer
- 3 Über die Matte
- 4 Ab in den Reifen
- 5 Badminton-Golf
- 6 Aufschlag-Olympiade
- 7 Schießstand
- 8 Aufschlagstaffel

Weit schlagen (Clear)

- 1 Kopftreffer

- 2 Ball-Angel
- 3 Ohne Beine
- 4 Chinesischer Rundlauf
- 5 Spardoppel
- 6 Achterschlagen
- 7 Badminton-Squash
- 8 Wurf und Schlag
- 9 Clearduett

Runter schlagen (Drop & Smash)

- 1 Bodenrakete
- 2 Mattensmash
- 3 Zeitungskrieger
- 4 Kistendrop
- 5 Smash auf Zuwurf
- 6 Drop auf Zuwurf
- 7 Wechselsmash

Am Netz kurz spielen (Netzdrop)

- 1 Wurfduell
- 2 Bälle ablegen
- 3 Hin und Her
- 4 Spiel mit Vorhang
- 5 Durch den Schlitz
- 6 Lauf um den Baum

Stationskarten Badminton

Theoretische Grundlagen



Taktisch-strategischer Beanspruchungsbereich

Taktisch geschickt spielen

- 1 Rüber und Rein
- 2 Platzierungsspiel
- 3 Smashwinner
- 4 Sektorenschießen
- 5 Bleib am Drücker
- 6 Schnell spielen
- 7 Netzkönig
- 8 Lobmeister
- 9 Rückhandsucher

Turnierformen

- 1 Himmel und Hölle
- 2 Kaiserturnier
- 3 Tannenbaumturnier
- 4 Jeder gegen Jeden
- 5 Schleifchenturnier
- 6 Aufstieg in die 1. Liga
- 7 Nummernwettkampf
- 8 Schachtturniersystem

Spielformen

- 1 Englisch-Doppel
- 2 Rundlauf
- 3 Dänisch-Doppel
- 4 Ringel-Piez
- 5 Polnisch-Doppel
- 6 Badminton-Volleyball
- 7 Alte Zählweise
- 8 Runterzählen
- 9 Tischtennisdoppel

Stationskarten Badminton

Theoretische Grundlagen



Konditionell-energetischer Beanspruchungsbereich

Kraft und Beweglichkeit

- 1 Hüftschwünge
- 2 Armzug
- 3 Tiefer Ausfallschritt
- 4 Handlauf
- 5 Mattensprünge
- 6 Liegestützball
- 7 Sprungkönig
- 8 Einwurf
- 9 Einwärts – Auswärts

Schnellkraftausdauer

- 1 Polizistenspiel
- 2 Teamtransporter
- 3 Transporter
- 4 Bälle verteilen
- 5 Wurfbiathlon
- 6 Pyramidenwettlauf
- 7 Netzarbeiter
- 8 Kartensammellauf
- 9 Semiballmaschine

Schnelligkeit und Koordination

- 1 Linientrippeln
- 2 Reise nach Jerusalem
- 3 Koordinationsleiter
- 4 Tennisballfall
- 5 Schneller Kaiser
- 6 Lauf-ABC
- 7 Schwänzchen fangen
- 8 Seilspringen
- 9 Japanlauf



2

Spieleranzahl 2

Level Anfänger

Zeitungstreffer



Das ist die Aufgabe

Klebt große Zeitungsseiten so an die Wand, dass die untere Kante 1,50 Meter vom Boden entfernt ist. Stellt Euch in einem Abstand von 4 Metern von der Wand entfernt auf und macht kurze, gefühlvolle Aufschläge mit der Vorhand und der Rückhand. Zielfläche sind die Zeitungsseiten. Seid Ihr schon zielsicher, verkleinert Ihr die Zeitungsfäche auf die Hälfte.

Das braucht Ihr

Eine Wand, Zeitungspapier, Klebeband, Maßband, pro Person einen Schläger, Bälle.

Darauf achtet Ihr

Bremst den Schwung erst im letzten Moment ab. Im Spiel soll der Gegner nicht erkennen, ob Ihr einen hohen und weiten oder kurzen und flachen Aufschlag spielt.



3

Spieleranzahl 4

Level Fortgeschrittene

Über die Matte



Das ist die Aufgabe

Stellt eine Weichbodenmatte mit der breiten Seite hochkant auf, dahinter liegt ein Reifen auf dem Boden. Zwei von Euch halten die Matte fest, die anderen beiden stellen sich ca. 6 m entfernt hin und führen hohe, weite Aufschläge aus, die knapp hinter der Matte in den Reifen herunterfallen sollen. Wechselt die Rollen.

Je dichter der Reifen an der Matte liegt, umso schwerer ist die Aufgabe.

Das braucht Ihr

Eine Weichbodenmatte, zwei Schläger, Bälle, ein Reifen.

Darauf achtet Ihr

Schaut Euch immer das Trefferbild der Bälle auf dem Boden an. Gebt als Mattenhalter dem Aufschläger eine Rückmeldung, ob er getroffen hat und was er besser machen kann.



4

Spieleranzahl 2

Level Anfänger

Ab in den Reifen



Das ist die Aufgabe

Legt je einen Reifen in die vordere Vorhand- und Rückhandecke und in die hintere Vorhand- und Rückhandecke des Aufschlagfeldes. Stellt Euch an die vordere Aufschlaglinie und macht kurze, gefühlvolle Aufschläge und lange, hohe Aufschläge über das Netz in die Reifen. Wie viele Bälle landen in den Zielen?

Das braucht Ihr

Ein ganzes Spielfeld mit Netz, zwei Schläger, Bälle, vier Reifen.

Darauf achtet Ihr

Schaut Euch immer das Trefferbild der Bälle auf dem Boden an.