

PRAKTISCH für die PRAXIS

„Hauruck und druff“ – Eine (un)mögliche Badminton-Einführung

Teil I **5/91** **Michael Meurer**

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer/innen: 10–20 Personen (8-60 Jahre)

Material: für jede Person einen Badmintonschläger und einen Federball, Absperrband/Flutterband

Zielsetzung: An dieser Badminton-Einführung können Personen teilnehmen, die einen sehr unterschiedlichen Könnenstand haben. Dennoch sollen sich **alle** ausreichend bewegen, Spaß haben und etwas dazulernen.



Durch den ungewöhnlich gestalteten Aufwärmteil können die Teilnehmenden ihre körperlich-anatomische Bewegungsfähigkeit selbst erleben. Sie haben die Möglichkeit ihren Körper, auch gerade bezogen auf das Badminton-Spiel, näher kennenzulernen.

Neben einer Schläger- und Ballgewöhnung, wird ebenfalls Wert auf das kooperative Miteinander gelegt, um nicht nur „hauruck und druff“ als einziges Spielprinzip zu haben.

Die Spiel- und Organisationsformen sind so gewählt, daß auch mehr Personen als üblich gleichzeitig Badminton spielen können, da in den meisten Hallen keine Badmintonfelder markiert sind bzw. in einer Halle meistens nur 3 Felder eingerichtet werden können.

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * Begrüßung, Bekanntgabe und Erläuterung des Stunden-themas
- O: im Kreis

Aufwärmung (ca. 10-20 Minuten)

- * ein/e Partner/in steht in hüftbreiter Fußstellung mit leicht gebeugten Knien (Knie über den Füßen), der Oberkörper wird gebeugt und fällt entspannt nach vorne, ebenso Kopf und Arme.
Der/die andere Partner/in beklopft mit lockerer Hand die Muskulatur neben(!) der Wirbelsäule, besonders im Nacken-Schulterbereich sowie im Übergang vom Lendenwirbelbereich zum Po.
Zum Abschluß werden die Arme von den Schultern bis zu den Händen, die Beine von den Oberschenkeln bis zu den

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * Bereitschaft wecken, sich auf den vorgeschlagenen Weg einzulassen
- * „Wachwerden“ des Rücken-Schulterbereiches, Verbesserung der Durchblutung Partner/innenschaftliches Arbeiten
- H: Handgelenke locker!
Wegen des Körperkontaktes bei der Aufrichte-Übung sollten gleichgeschlechtliche Paare miteinander arbeiten, die beklopfte Person soll den Atem nicht anhalten

Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

- Füßen ausgestrichen, anschließend langsam den passiven Körper durch die/den Partner/in aufrichten lassen, wobei der Kopf als letztes aktiv aufgerichtet wird, Partner/innen-Wechsel
- O: Paarweise in der Halle verteilt

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

- * Ringer/innen-Massage
ein/e Partner/in legt einen Arm auf die Schulter der/des anderen und versucht den Arm soweit als möglich zu entspannen; die andere Person „rollt“ die Muskulatur hin und her; beide Arme bearbeiten, dann Partner/innen-Wechsel.
- O: wie oben

- * Lockerung der Muskulatur und Verbesserung der Durchblutung



Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

- * der/die Partner/in hält eine Hand mit der Handinnenfläche zur Decke zeigend, in Hüfthöhe; der/die andere Partner/in legt eine Hand darauf (so entspannt wie möglich) und versucht **ausschließlich** das Handgelenk zu bewegen. Der „Übungswechsel“ erfolgt, indem die Hände gedreht werden, sodaß jeweils die andere Hand oben bzw. unten ist, Armwechsel!

O: wie oben

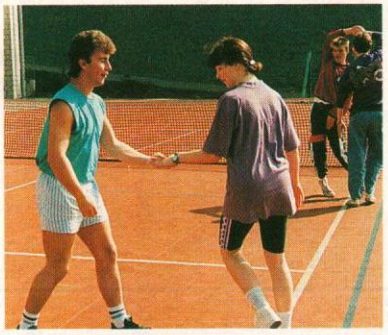
- * wie oben; der Bewegungs**ansatz** ist im Ellenbogengelenk
 - * wie oben; der Bewegungs**ansatz** ist im Schultergelenk
 - * wie oben; Unter- und Oberarme sollen gleichzeitig nacheinander bewegt werden
 - * wie oben; beide sollen sich mit ihrem Arm bewegen
 - * wie oben; in der Fortbewegung
- O: Paarweise kreuz und quer durch die Halle

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

- * Durch die nachfolgenden Übungen soll den Teilnehmenden bewußt werden wie Hände, Arme und Schultern isoliert und auch in Zusammenarbeit bewegt werden können. Lösung der Blockaden und Verspannungen im Handgelenk, im Schultergelenk und im Ellenbogengelenk
- H: Der Daumen darf nicht übergreifen, sondern liegt ebenfalls auf der Hand auf!
Die Füße bleiben am Ort

- H: die Partner/innen-Hand bleibt noch immer ruhig, bei beiden Personen sind die Füße fest am Ort
- H: Oberkörper möglichst weit auseinander, nah zusammen, hoch, tief
- H: **beide** bewegen sich vom Ort weg



- * wie oben; die jeweils unten liegende Hand führt die Bewegung

- * die Aufmerksamkeit auf die Handstellung richten, Aufmerksamkeit auf das Initiative-Ergreifen (führen), und auf das Initiative-Verzichten (folgen, geführt werden) richten
- H: nur eine **gemeinsame** Erfüllung der Aufgabe führt zum Erfolg, bei neuem Kontakt ist der alte sofort zu lösen

Stundenverlauf / Inhalte

O = Organisation

- * wie oben; jede Person (Führende/r oder Geführte/r) hat jederzeit die Möglichkeit, mit der freien Hand mit einer anderen Person Kontakt aufzunehmen und sich mit ihr fortzubewegen

Hauptteil (ca. 60 min.)

- * Erläuterung der Griffhaltung des Badmintonschlägers (Schmalseite des Schlägerkopfes zeigt zum Boden, Hand flach auf die Bespannung legen, in dieser Stellung zum Griff wandern, die Finger umfassen den Griff von unten, der Daumen von oben). Erläuterung der Vorhand- (Handinnenfläche zeigt nach oben) und der Rückhandschlägerhaltung (Handrücken zeigt zur Decke)
- Federballhaltung: der Badminton soll nur am Übergang vom Korb zum Fuß gefaßt werden
- O: im Kreis oder in Haufenform

Absichten und Gedanken

H = Hinweis

- * beidarmige Belastung des Arm-Schulterbereiches, Intensivierung der Belastung
- H: der Daumen darf nicht greifen!

- * Einführung der Schlägerhaltung bzw. Ballhaltung
- H: die richtige Griffhaltung ist immer wieder zu korrigieren

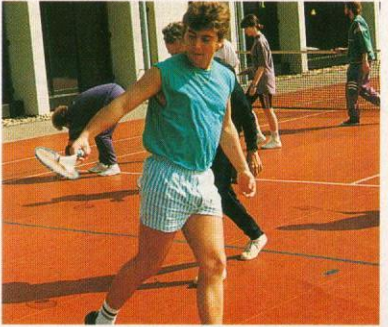


- * Rollen des Federballs auf dem Schlägerkopf mit der Vor- und Rückhand (mit dem rechten und linken Arm)
- O: einzeln am Ort, kreuz und quer in der Halle verteilt

- * Schläger- und Ballgewöhnung, Schulung von Koordination, **auch** der sogenannten „schwachen“ Hand

- * wie oben, in der Fortbewegung, Schläger mal ganz oben, mal ganz unten
- O: die Teilnehmenden bewegen sich kreuz und quer durch die Halle

- * Gefühl für die Schlägerhaltung bekommen, wenn er nicht in Augenhöhe ist



- * wie oben, die Bälle durch „Rollen“ einer/m anderen Partner/in übergeben
- O: wie oben

- * Kooperation und Koordination