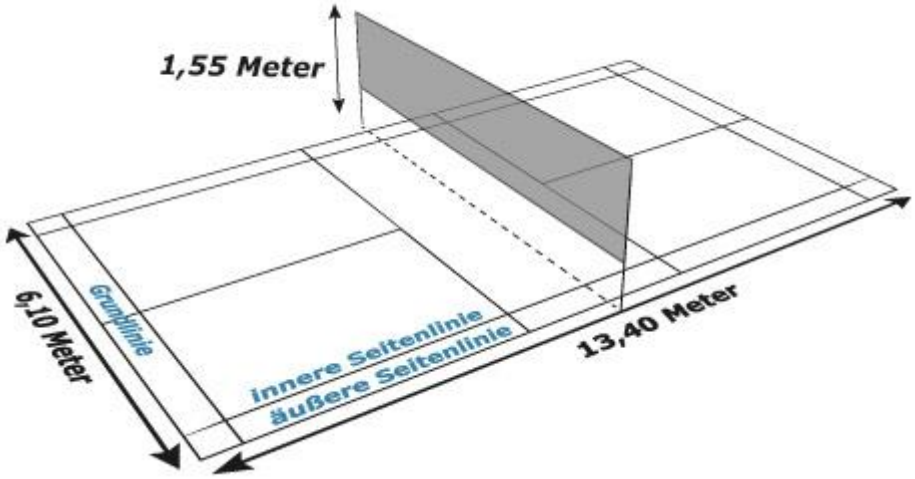
Lektion Badmington,Herbstkurs Erwachsenensport, 31.10.2026/Thomas Dasen TBS

Algemeine Informationen

1. Spielfeld



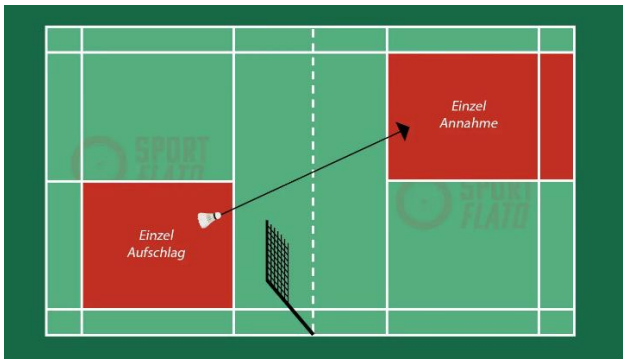
2. Schlagarten
   Vorhand, Rückhand, Smash, Loop

3. Der Aufschlag (Anspiel Einzel) Der Shuttle darf nicht über Hüfthöhe abgespielt werden. . Das Anspiel erfolgt immer übers Kreuz.

4. Von welcher Feldhälfte aufgeschlagen wird, richtet sich nach dem eigenen Punktestand: Bei gerader eigener Punktzahl Service von rechts, bei ungerader eigener Punktzahl von links

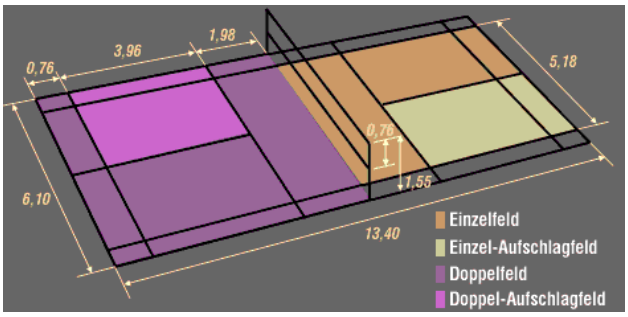
   Zählweise:
   Rallypoint: Es wird für jeden Ballwechsel ein Punkt vergeben.
   Seit Saison 2026/27: 3 x 15. Zwei Gewinnsätze à 15 Punkte, wobei am Satzende ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht sein muss.
   Falls es 15:14 steht, wird solange weitergespielt, bis eine Partei zwei Punkte Vorsprung hat - maximal allerdings bis 21 Punkte. Bei 20:20 führt der nächste Punkt zum Satzgewinn.

5.



6. Aufschlag Doppel: Der Shuttle darf nicht über Hüfthöhe abgespielt werden. Das Anspiel erfolgt immer übers Kreuz

- Gewinnt die aufschlagende Partei den Ballwechsel, so schlägt Aufschläger:in weiter auf und wechselt dazu in das andere Aufschlagfeld. Aufschlag erfolgt auf Partner:in des vorhergehenden Rückschlägers.
- Gewinnt die rückschlagende Partei den Ballwechsel, so erhält sie Punkt und Aufschlagrecht. Die Positionen werden weder auf der Verlierer- noch auf der Gewinnerseite gewechselt.
-
- Die Spieler:innen wechseln ihre Aufschlagfelder nur, wenn sie nach eigenem Aufschlag einen Punkt erzielt haben. In allen anderen Fällen, verbleiben die Spieler:innen in den Aufschlagfeldern, die sie beim vorangegangenen Ballwechsel innehatten.
- Wer nach einem Aufschlagwechsel von den beiden Partnern aufschlagen muss, richtet sich nach dem eigenen Punktestand:
- Gerade Punktzahl: Es schlägt jene Person auf, die aufgrund des Spielverlaufs im rechten Aufschlagfeld steht.
- Ungerade Punktzahl: Es schlägt jene Person auf, die aufgrund des Spielverlaufs im linken Aufschlagfeld steht.



Aufwärmen

1. Übung 01: Jongglieren Vorhand. Organisation Instruktion des Vorhandgriffs und Vorzeigen vom Jonglieren VH, anschliessend in der Halle verteilen. Ausführung Vorhandgriff-Shuttle in die Luft spielen (jonglieren). Wer schafft 10 Wiederholungen ohne Fehler? Varianten– Nur ganz tief, nur ganz hoch, Muster hoch tief abwechslungsweise, usw.– Kunststücke einbauen, Handwechsel

   Material 1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

2. Übung 02: Jonglieren Rückhand. Organisation Instruktion des Rückhandgriffs und Vorzeigen vom Jonglieren RH, anschliessend in der Halle verteilen. Ausführung Vorhandgriff-Shuttle in die Luft spielen (jonglieren). Wer schafft 10 Wiederholungen ohne Fehler? Varianten– Nur ganz tief, nur ganz hoch, Muster hoch tief abwechslungsweise, usw.– Kunststücke einbauen, Wechsel von Vorhand- und Rückhandgriff Material 1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

3. Übung 03: Shuttlel Raub. Organisation Jede Person hält den Schläger, Shuttle liegt auf den Saiten. Ausführung Alle bewegen sich im Badmintonfeld ohne einander zu berühren, wer den Shuttle verliert, geht aus dem Feld und macht eine Zusatzaufgabe, z. B. 5 Liegstützen, 10 Hampelmänner, 10 Rumpfbeugen, etc. Aufwärm- und Kräftigungsübungen einbauen. Varianten– Gehen, Rennen, Rückwärts, Seitwärts, etc.– Shuttle darf bei anderen weggenommen werden, ohne dabei den Schläger zu berühren. Material 1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

4. Einspielen: TN stellen sich Paarweise, im Feld auf und spielen sich den Shuttle, kurz übers Netz zu. Auf Pfiff wird im Uhrzeigersinn rotiert. Jeder TN hat nun einen neuen Partner. Einige Wiederholungen.

5. Gleiche Übung wie 4. Jedoch werden nun lange Bälle gespielt

Spiel

1. Übung 01. Rekord. Organisation Je zwei Spieler spielen zusammen. Ausführung Wer schafft es zuerst, zusammen 10 Netzdrops hin und her ohne Fehler zu machen? Die Anzahl kann beliebig erhöht werden

2. Material Schläger und Shuttle

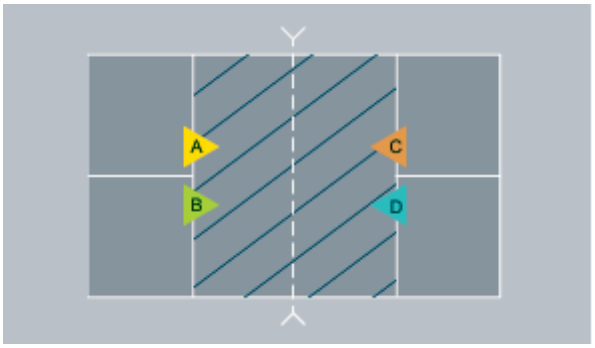
3. Übung 02. Netzsprint. Organisation. Je zwei Spieler spielen gegeneinander. Ausführung Ein Shuttle steht unter dem Netz auf dem Boden, Zwei Spieler stehen auf dem Halbfeld hinter der Grundlinie. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz. Der Schnellere hat das Aufschlagrecht für den kommenden Ballwechsel. Material Schläger und Shuttle

4. Übung 03. Drei gewinnt. Es spielen immer zwei Spieler gegeneinander. Überzählige Spieler warten. Wer zuerst drei Punkte hat gewinnt. Der Verlierer verläst das Feld und wird durch einenen wartenden Spieler ersetzt.

   Doppel

   Aufwärmen

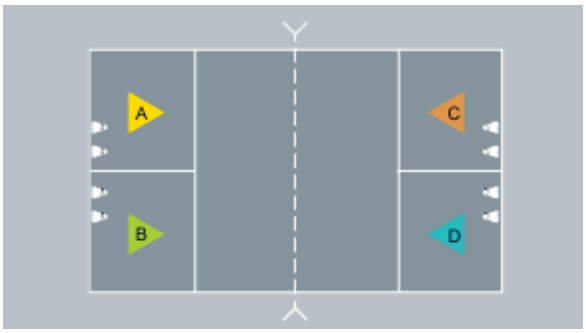
5. Immer 4 Spieler pro Feld. Das Spielfeld ist nur das Vorderfeld
   Ausführung Aufschlag überkreuzt und über die Aufschlaglinie kurz. Anschliessend immer abwechslungsweise schlagen und nur ins Vorderfeld am Netz spielen. Variante– Netzroller zählen 2 Punkte Material Schläger und Shuttle



Spiel

Indonesisches Doppel

6. Organisation 2 gegen 2 spielen ein Doppel. Ausführung Jede Paarung hat auf der Grundlinie ein Depot mit 4 weiteren Shuttles. Die Person, die einen Fehler macht, holt jeweils so schnell wie möglich den entsprechenden Shuttle, legt diesen auf der eigenen Feldseite auf die Grundlinie und beteiligt sich danach wieder umgehend am Spiel. Die gegnerische Paarung kann unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Federball von der eigenen Grundlinie holen und ins Spiel bringen. Welche Paarung hat als erstes keine Bälle mehr im Depot? Material Schläger und 9 Shuttles pro Doppe



7. Doppelturnierli

   Organisation 2 gegen 2 spielen ein Doppel. Ausführung Immer 5’ pro Match, die gewinnende Paarung steigt ein Feld auf, die verlierende Paarung ein Feld ab. Die Möglichkeit besteht auch, dass die Paarung nach einem Feldwechsel aufgeteilt wird und somit neue Paarungen entstehen (Wechseln und Teilen). Material Schläger und Shuttle

Sämtliche Übungen sind aus dem CONCORDIA Fitiva Winterfit und sind nur ein kleiner Teil davon.