

Mittelstufe – Woche 2

Badminton

Während dieser Lektion lernen die SuS eine Rückschlagsportart kennen ohne Körperkontakt und können wiedermal gegeneinander spielen und Wettkampfstimmung erleben.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.-6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Sporthalle oder Hartplatz


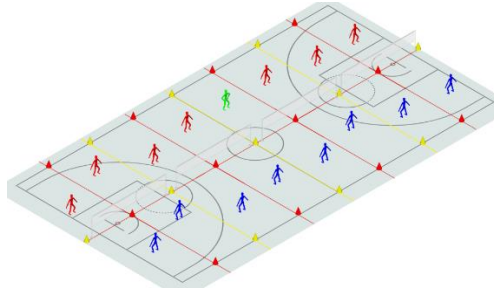
Lernziele

- Die SuS lernen das Racket- und Shuttle-Handling kennen.
- Die SuS kennen die Badmintonregeln und spielen 1:1.
- Die SuS können den Anschlag in einer Wettkampfform anwenden.

Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Begrüssung im grossen Kreis Die SuS treffen sich in einem grossen Kreis in der Halle oder draussen. Die LP gibt das Thema und die Ziele der Lektion bekannt und erklärt die Hygieneregeln in Bezug auf das Badminton: <ul style="list-style-type: none"> - Die SuS behalten immer ihr eigenes Racket - Die SuS halten während den Übungs- und Spielformen mind. 2m Abstand zu den Mitschülerinnen und -schülern sowie zur LP. 	Grosser Kreis, LP im Zentrum. Abstand von 2m zwischen den SuS ist einzuhalten.	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	Badminton: Alleine spielen Verschiedene Aufwärm- und Gewöhnungsübungen, welche die SuS für sich absolvieren sollen verteilt in der Halle, wobei die LP immer wieder neue Aufgaben stellt. <ul style="list-style-type: none"> - absitzen/aufstehen während Shuttle auf Racket balanciert wird - Shuttle bleibt auf dem Racket und Racket wird als eine 8 um die Beine übergeben - Shuttle sich selber aufspielen (Vorhand) - Shuttle sich selber aufspielen und währenddessen absitzen und wieder aufstehen - Shuttle sich selber aufspielen und zwischen Vorhand und Rückhand abwechseln - Shuttle sich selber an die Wand spielen (Rückhandaufschlag) - Shuttle mit dem Racket aus der Luft abfangen und/oder vom Boden aufheben <p>Wettkampf: Wer schafft es am längsten sein Shuttle aufzuspielen, ohne dass er den Boden berührt?</p>		Max. 16 Rackets Max. 16 Shuttles
	Hauptteil	10' Badminton: Miteinander spielen Die SuS stellen sich zu zweit vis-à-vis auf und spielen miteinander übers Netz. <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weitere/kürzere Distanz - Mit der schwächeren Hand - Distanz vorgeben: möglichst kurz/weit spielen <p>Welches Team schafft am meisten Zuspiele ohne Fehler? Welches Team schafft in 90 Sekunden am meisten Zuspiele?</p> <p>➔ Platzwechsel im Rotationsprinzip: Alle wechseln ein Feld nach rechts; die SuS ganz rechts laufen unter dem Netz durch.</p>	8 Felder markieren 	Max. 16 Rackets 8 Shuttles Badmintonnetz oder Seil Markierungshütchen
Hauptteil	5'	Badminton: Genauigkeit Anschlag Regeln für den Anschlag erklären: Der Anschlag darf mit der Vor- oder Rückhand ausgeführt werden, muss jedoch von unten passieren. <p>2er Gruppen definieren jeweils eine Linie im gegenüberliegenden Feld. Wobei die SuS nun probieren mit dem Anschlag diese Linie zu berühren (Shuttle wird nicht zurückgespielt). Wer hat zuerst 5 Punkte?</p>		Max. 16 Rackets 16 Shuttles

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Badminton: Gegeneinander spielen</p> <p>Die wichtigsten Regeln werden erklärt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feldgrösse bestimmen - Nur eine Berührung erlaubt - Der Gewinner des Punktes hat Anschlag - Anschlag erfolgt von unten - Punkte zählen <p>Nach 2 Minuten rotieren die SuS ein Feld nach rechts und bekommen damit einen neuen Gegner oder eine neue Gegnerin.</p>		<p>Max. 16 Rackets</p> <p>8 Shuttles</p> <p>Badmintonnetz oder Seil</p> <p>Markierungshütchen</p>
Ausklang	<p>5' Sauberes Feld</p> <p>Die SuS spielen 1:1. Beide SuS haben je 2 Shuttles und probieren diese ins gegnerische Feld zu spielen. Ziel ist es, am Schluss möglichst wenige resp. keine Shuttles mehr im eigenen Feld liegen zu haben. Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es darf nur 1 Shuttle geschlagen werden - Die Shuttles müssen übers Hindernis ins gegnerische Feld geschlagen werden <p>LP gibt Start- und Stoppsignal nach 1 Minute. Dann werden die Shuttles im eigenen Feld gezählt. Möglichkeit für eine Revanche oder auch einen Feldwechsel.</p>		<p>Max. 16 Rackets</p> <p>30 Shuttles</p> <p>Badmintonnetz oder Seil</p> <p>Markierungshütchen</p>
Hausaufgaben	<p>Übungen zur schnellen Reaktion</p> <p>Im Badminton muss man schnell reagieren können. Videobeispiele um die schnelle Reaktion zu üben, sind in der Playlist Laufen, Springen, Werfen auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt.</p> <p>Übung 1: https://youtu.be/ybDoXBT3_64</p> <p>Übung 2: https://youtu.be/5xEu4bAnHLY</p> <p>Übung 3: https://youtu.be/oc-qBR6kJks</p> <p>Übung 4: https://youtu.be/Jj-kQK-URq8</p> <p>Übung 5: https://youtu.be/LgamVgXHtk</p> <p>Übung 6: https://youtu.be/W5F0rFi4Z_U</p> <p>Übung 7: https://youtu.be/f9pbta8i8CM</p>		<p>Smartphone / Tablet</p> <p>Internet-Zugang</p>