

## Mittelstufe – Indoor – Woche 4

### Badminton

**Während dieser Lektion lernen die SuS eine Rückschlagsportart ohne Körperkontakt kennen und erweitern ihre technischen Fähigkeiten. Ein Spielkartenturnier als Spielform bietet einen spannenden Modus und Erfolgserlebnisse für die SuS.**

#### Rahmenbedingungen

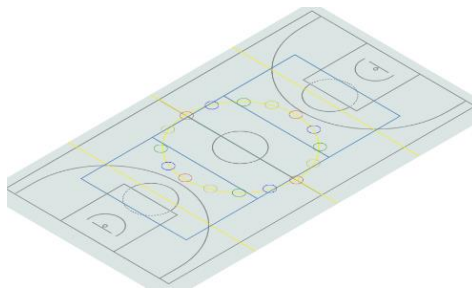
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4. – 6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Sporthalle oder Hartplatz

#### Lernziele


- Die SuS können auf ein Signal schnell richtig reagieren.
- Die SuS lernen den langen Anschlag kennen.
- Die SuS kennen die Badmintonregeln und spielen 1:1 in einer spannenden Spielform.

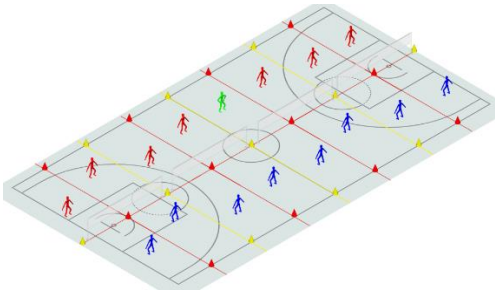
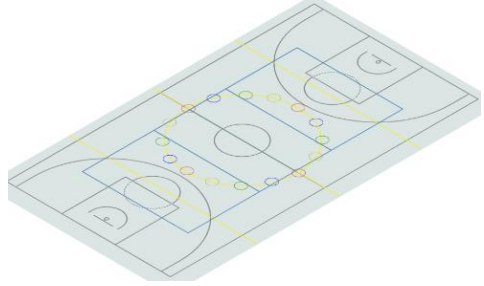
#### Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- 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	<b>5' Begrüssung im grossen Kreis</b> 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: Die SuS behalten immer ihr eigenes Racket zum Spielen Die SuS halten während den Übungs- und Spielformen mind. 2m Abstand zu den SuS und zur LP.	Grosser Kreis, LP im Zentrum. Abstand von 2m zwischen den SuS ist einzuhalten. 	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	<b>Greif dir den Schläger!</b> Es stellen sich zwei 2er Gruppen zusammen in einem Quadrat mit je 2m Abstand auf. Ihre Rackets stehen auf dem Kopf und werden jeweils mit einem Finger festgehalten. Auf ein Signal (rechts oder links) der LP lassen die SuS ihr Racket los und bewegen sich in die vorgegebene Richtung, um das andere Racket zu greifen, bevor es auf den Boden fällt. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinfachung: Richtung vorgeben und nur auf Signal wechseln</li> <li>- Erschwerung: auf anderes Signal reagieren, 1 und 2 oder blau und rot, etc.</li> <li>- Die SuS zählen die Durchgänge, bei welchem sie den Schläger nicht greifen konnten und führen x5 Liegestütze oder andere Sportübungen am Ende des Aufwärmens durch</li> <li>- Zu zweit durchführen: Schlägertausch. Bei erfolgreichem Versuch, Abstand vergrössern.</li> </ul>		1 Racket pro SuS

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	<b>Badminton: Einführung langer Anschlag</b> In 2er Gruppen ahmen die SuS ohne Shuttle den Vorhandaufschlag nach, um im Anschluss weite Aufschläge zu üben. Zu Beginn soll der Aufschlag in erster Linie in die Höhe geschlagen werden. Bei erfolgreichen Versuchen so weit wie möglich aufschlagen.  Techniktipps: Treffpunkt vor dem Körper Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein Drehung der Hüfte Voller Schwung aus dem Unterarm	8 Felder markieren  	1 Racket pro SuS 1 Shuttle pro 2er Gruppe Badmintonnetz oder Seil Markierungshütchen
	10'	<b>Badminton-Golf</b> Um den langen Aufschlag zu üben, wird in der Feldhälfte B eine dünne Matte auf der Grundlinie hingelegt. Der Aufschlag wird aus der Feldhälfte A ausgeübt mit dem Ziel, die Matte zu treffen. Die SuS üben in 2er Gruppen, wobei jemand den Aufschlag probiert und die andere Person die Shuttles zurückspielt. Nach definierter Anzahl Aufschlägen, Rollen wechseln. Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Aufschlags-Linien = verschiedene Punktezahlen falls Mattentreffer. Die SuS in den 2er Gruppen spielen gegeneinander.</li> </ul>		1 Racket pro SuS 1 Shuttle pro SuS Badmintonnetz oder Seil Markierungshütchen 1 dünne Matte pro 2er Gruppe

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	15'	<p><b>Spielkarten Turnier</b></p> <p>Die SuS haben ihr eigenes Kartenset (1-6), welches sie mischen und verdeckt halten. Sie heben für sich die oberste Karte vom Stapel, welche die Anzahl Punkte anzeigt, die zum Sieg benötigt wird. Sie legen die Karte wieder verdeckt neben den Stapel und spielen 1:1. Sobald jemand die gezogene Punktzahl erspielt hat, heben die SuS eine neue Karte vom Stapel ab und spielen weiter. Sie zählen die Punkte der gewonnenen Duelle. Falls der Kartenstapel durchgespielt ist, wird neu gemischt.</p> <p>Nebst Können ist auch Kartenglück gefragt.</p> <p>Die LP repetiert die wichtigsten Regeln (siehe Musterlektion Woche 3).</p> <p>Die LP gibt nach 4-5' ein Signal und alle SuS wechseln im Uhrzeigersinn ein Feld.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahlen von 1-10 brauchen oder 2-10</li> <li>- Nach jedem Spiel wird eine neue Karte gezogen, anstatt der Reihe nach den Kartenstapel durchspielen</li> <li>- Anstatt Karten Würfel brauchen → alle SuS würfeln vor einem Spiel für sich am Spielfeldrand</li> </ul>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro 2er Gruppe</p> <p>1 Kartenset (1-6) pro SuS</p> <p>→ 1x Ligretto oder 2x UNO oder 4x Poker</p>
	Ausklang	5'	<p><b>Abschluss</b></p> <p>Die SuS kommen im grossen Kreis zusammen.</p> <p>Die LP fragt nach, wer mindestens 1x beim Spielkartenturnier gewonnen hat?</p> <p>Wer hat mit der höchsten Karte einen Sieg errungen?</p> <p>Was war schwierig?</p> <p>Was müssen wir noch üben?</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Übungen zur schnellen Reaktion</b> Im Badminton muss man schnell reagieren können. Videobeispiele um die schnelle Reaktion zu üben, sind in der <a href="#">Playlist Laufen, Springen, Werfen</a> auf dem <a href="#">Youtube-Kanal "loop it"</a> abgelegt.</p> <p>Übung 1: <a href="https://youtu.be/lo3iTA1pvkU">https://youtu.be/lo3iTA1pvkU</a>            Übung 2: <a href="https://youtu.be/-Ou4YkSi3YA">https://youtu.be/-Ou4YkSi3YA</a>            Übung 3: <a href="https://youtu.be/GcN1oOnbwuw">https://youtu.be/GcN1oOnbwuw</a>            Übung 4: <a href="https://youtu.be/SI7II-3y8qQ">https://youtu.be/SI7II-3y8qQ</a></p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p>