

## Sekundarstufe – Indoor – Woche 3

### Badminton

Während dieser Lektion vertiefen die SuS eine Rückschlagsportart ohne Körperkontakt, indem sie lernen ihre Schläge zu variieren. Sie können wiederum gegeneinander spielen und Wettkampfstimmung erleben.

#### Rahmenbedingungen

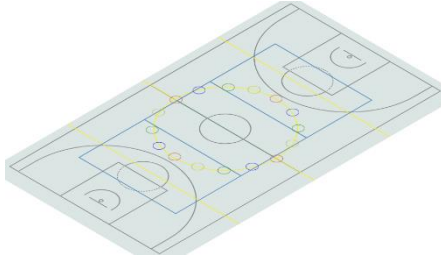
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7. - 9. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Sporthalle oder Hartplatz

#### Lernziele

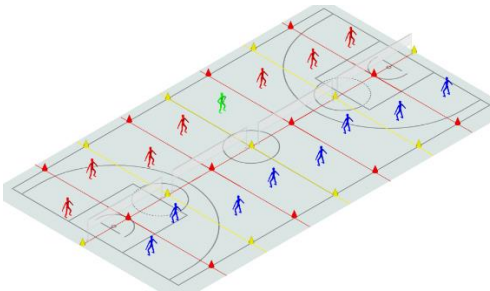
- Die SuS lernen grundlegende Bewegungsformen (Werfen und Schlagen) für die Rückschlagspiele.
- Die SuS kennen die Badmintonregeln und spielen 1:1.
- Die SuS können zwischen langen und kurzen Schlägen variieren (technisch) und wissen wann welcher angewendet werden soll (taktisch).

#### 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	<p><b>5' Begrüssung im grossen Kreis</b></p> <p>Die SuS treffen sich in einem grossen Kreis in der Halle. Die LP gibt das Thema und die Ziele der Lektion bekannt und erklärt die Hygieneregeln in Bezug auf das Badminton:</p> <p>Die SuS behalten immer ihr eigenes Racket.</p> <p>Die SuS halten während den Übungs- und Spielformen mind. 2m Abstand zu den Mitschülern und zur LP.</p>	<p>Grosser Kreis, LP im Zentrum. Abstand von 2m zwischen den SuS ist einzuhalten.</p> 	

Einstieg	<p><b>10' Shuttle hochhalten</b></p> <p>Jeder SuS bekommt einen Shuttle. Auf ein Startzeichen fangen alle gleichzeitig an, ihren Shuttle mit Unterhandschlägen (von unten nach oben) hoch zu spielen. Wenn ein Shuttle heruntergefallen ist, absitzen. Wer am Ende als Letzter noch spielt, hat gewonnen. Mehrere Runden. Alternative: "Strafaufgabe" wie z.B. 5 Strecksprünge.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wechsel Vorhand-Rückhand</li> <li>- Nach jedem Schlag Handwechsel</li> <li>- Nach jedem Schlag hinsetzen und wieder aufstehen</li> </ul>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro SuS</p>
----------	---	--	--

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>5' Badminton: Repetition Anschlag</b></p> <p>Regeln für den Anschlag kurz wiederholen. Der Anschlag darf mit der Vor- oder Rückhand ausgeführt werden, muss jedoch von unten passieren.</p> <p>2er Gruppen definieren jeweils eine Linie im gegenüberliegenden Feld. Die SuS probieren nun mit dem Anschlag diese Linie zu berühren (Shuttle wird nicht zurückgespielt). Wer hat zuerst 5 Punkte?</p>	<p>8 Felder markieren</p> 	<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro 2er Gruppe</p> <p>Badmintonnetz oder Seil</p> <p>Markierungshütchen</p>
	<p><b>10' Badminton: kurz - lang</b></p> <p>Die SuS stellen sich zu zweit vis-à-vis auf und spielen miteinander übers Netz. Sie lernen mittels kurzen, bzw. langen Schlägen den Gegner zu bewegen. Die Schläge finden in der Abfolge kurz-kurz-lang-lang statt.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit der schwächeren Hand</li> </ul> <p>Platzwechsel im Rotationsprinzip: Alle wechseln ein Feld nach rechts; die SuS ganz rechts laufen unter dem Netz durch.</p>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro 2er Gruppe</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Badminton: Ligaspiel</b></p> <p>Die wichtigsten Regeln werden erklärt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feldgrösse bestimmen</li> <li>- Nur eine Berührung erlaubt</li> <li>- Der Gewinner des Punktes hat Anschlag</li> <li>- Anschlag erfolgt von unten</li> <li>- Punkte zählen</li> </ul> <p>LP definiert, wo die höchste und tiefste Liga in der Halle ist (jeweils die äussersten Felder). Nach 2 Minuten steigt SuS mit Sieg eine Liga höher auf und SuS mit Niederlage ab.</p>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro 2er Gruppe</p> <p>Badmintonnetz oder Seil</p> <p>Markierungshütchen</p>
Ausklang	<p><b>5' Miteinander und gegeneinander spielen</b></p> <p>Die SuS spielen 1:1. Bevor sie punkten können, müssen sie vier Schläge miteinander gespielt haben und erst dann spielen sie gegeneinander mit den regulären Regeln.</p> <p>Ziel ist, dass die SuS realisieren, dass der vierte Schlag nicht als Vorlage für einen Smash gespielt werden muss/soll.</p> <p>Variation: Punkte gibt es, wenn man den Körper trifft (Kopf ausgeschlossen)</p>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Shuttle pro 2er Gruppe</p>
Hausaufgaben	<p><b>Übungen zur schnellen Reaktion</b></p> <p>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/ybDoXBT3_64">https://youtu.be/ybDoXBT3_64</a>          Übung 2: <a href="https://youtu.be/5xEu4bAnHLY">https://youtu.be/5xEu4bAnHLY</a>          Übung 3: <a href="https://youtu.be/oc-qBR6kJks">https://youtu.be/oc-qBR6kJks</a>          Übung 4: <a href="https://youtu.be/Jj-kQK-URq8">https://youtu.be/Jj-kQK-URq8</a>          Übung 5: <a href="https://youtu.be/LqamVgXHtk">https://youtu.be/LqamVgXHtk</a>          Übung 6: <a href="https://youtu.be/W5F0rFi4Z_U">https://youtu.be/W5F0rFi4Z_U</a>          Übung 7: <a href="https://youtu.be/f9pbta8i8CM">https://youtu.be/f9pbta8i8CM</a></p>		<p>Smartphone / Tablet</p> <p>Internet-Zugang</p>