



## Einführungsreihe

# J+S-Kids - Grundlagen Badminton

### Autorengruppe

Thomas Richard, J+S-Fachleiter Badminton zusammen mit  
J+S-Expertenteam Badminton/Kids: Sabrina Heiniger, Peter Müller, Priska Roth und Joëlle Varrin-Farine

### Rahmenbedingungen

Alter	Die Einführungsreihe ist in erster Linie geeignet für Mädchen und Knaben im Alter von 8-10 Jahren. Bei entsprechendem motorischen Entwicklungsstand können auch jüngere Kinder teilnehmen.
Gruppengrösse	8 und mehr Kinder (Grossgruppe). Ideal ist eine Gruppengrösse von ca. 12.
Kursumgebung	Sporthalle (oder Badminton-Center) mit Badmintonfeldmarkierungen und Badminton-Netzen, Rackets und (Nylon-)Shuttles. Falls keine Feldmarkierungen vorhanden sind, können die Badminton-Feldlinien auch geklebt und z.B. ein Volleyball verwendet werden.
Sicherheitsaspekte	Es ist darauf zu achten, dass zwischen den Übenden/Spielenden genügend Abstand eingehalten wird und keine Gegenstände (Shuttles etc.) herumliegen.
Anderes	Die Lektionen bauen aufeinander auf. Es empfiehlt sich deshalb, dieser Reihenfolge zu folgen. Die Lektionsdauer und die Wiederholung einzelner Lektionsteile soll jedoch dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden.

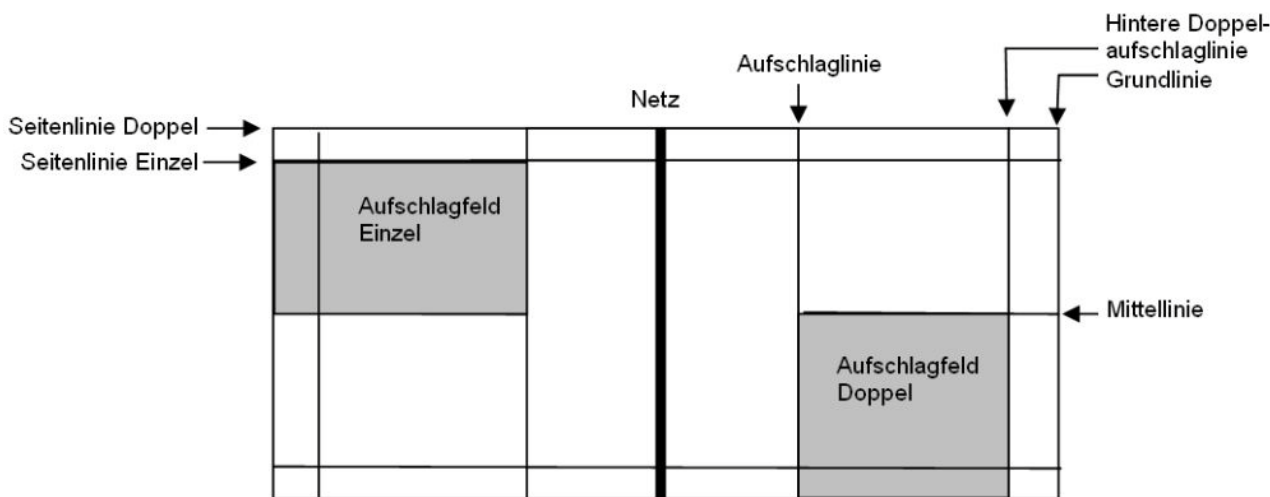
### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Vom Werfen zum Fangen und Schlagen	Grundlegende Bewegungsformen (werfen und schlagen) für die Rückschlagspiele erlernen und üben	keine	leicht
2	Einen Ball ins Spiel bringen	Polysportive, herausfordernde Formen der Spieleröffnung erleben und üben; Aufschlagregeln im Badminton kennen/anwenden	keine	leicht
3	Von unten schlagen	Vielseitige Bewegungserfahrungen zum Schlagen von unten erwerben Grobform Vorhandaufschlag vertiefen	aufbauend auf Lektionen 1-2	leicht
4	Von der Seite schlagen	Vielfältige Schlagerfahrungen von der Seite (Seithandschläge) sammeln	aufbauend auf Lektion 3	mittel
5	Von oben schlagen	Vielseitige Schlagerfahrungen von oben (Überkopfschläge) sammeln	aufbauend auf Lektion 4	mittel
6	Platzieren und Rennen	Verschiedene Feldsektoren anspielen können und Gegner/in zum Laufen bringen	aufbauend auf Lektion 5	anspruchsvoll
7	Angreifen und Abwehren	Optimale Schlagposition bei Angriffs- und Verteidigungsschlägen kennen lernen	aufbauend auf Lektion 5	anspruchsvoll
8	Springen und Schlagen	Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln; Springen und Schlagen verbinden und anwenden lernen	aufbauend auf Lektion 5	mittel-anspruchsvoll
9	Doppel spielen	Erfahrungen sammeln im Team Zu zweit auf einem Feld stehen und sich gemeinsam für ein Spiel einsetzen	aufbauend auf Lektionen 1 und 2	leicht
10	Kleine Wettkämpfe bestreiten	Spiel und Spass beim Wettfeiern, Kämpfen und Austoben!	aufbauend auf Lektionen 1 und 2	leicht

## Spielregeln

Badmintonfeld: Einzel: 13.4 x 5.18m (Linien gehören zum Spielfeld)  
 Doppel: 13.4 x 6.10m (Aufschlagfeld verkürzt)  
 Netzhöhe: 1.55m

**Empfehlung für Kinder:** Verkürztes Spielfeld (Hintere Doppelaufschlaglinie = Grundlinie) und tieferes Netz (Netzhöhe 1.30m)



- Zählweise:** Rallypoint: Jeder Ballwechsel führt zu einem Punkterwerb - unabhängig vom Aufschlagrecht.  
 3 x 21: Zwei Gewinnsätze à 21 Punkte, wobei am Satzende ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht sein muss. Falls 21:20 steht, wird solange weitergespielt, bis eine Partei zwei Punkte Vorsprung hat – maximal allerdings bis 30 Punkte.
- Los:** Vor Spielbeginn wird mittels Aufspielen des Shuttle (Kork zeigt Gewinnerseite an) ausgelost, wer zwischen Aufschlag, Abnahme und Feldseite wählen darf. Verlierer/in kann zwischen den verbleibenden Möglichkeiten wählen. Nach dem Seitenwechsel hat der Gewinner des Satzes Aufschlagrecht.
- Seitenwechsel:** Nach jedem Satz Seitenwechsel. Im Entscheidungssatz Seitenwechsel bei 11 Punkten.
- Aufschlag:** Beim Service muss der Shuttle unterhalb der Taille (~unterste Rippe) getroffen und diagonal in den gegnerischen Aufschlagsektor gespielt werden. Aufschläger/in und Abnehmer/in stehen innerhalb der diagonal gegenüberliegenden Aufschlagsektoren. Bei gerader eigener Punktzahl wird der Service von der rechten Feldhälfte ausgeführt, bei ungerader eigener Punktzahl von der linken.
- Doppel:** Jede Partei besitzt nur ein Aufschlagrecht. Die aufschlagende Person behält so lange das Aufschlagrecht bis ein Ballwechsel verloren geht. Mit Rückerobung des Aufschlagrechts wechselt die aufschlagende Person. Mit Ausnahme von Aufschlag repetitive Abnahme ist es innerhalb der Partei frei, wer den Ball zurückschlägt.

Die vollständigen Spielregeln können unter [www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch) (→ Schiedsrichtervereinigung) heruntergeladen werden. In Lektion 2 werden die Aufschlagregeln vertieft behandelt.

## Turnierformen

Für Kinder ist das Kästliturnier (vereinfachtes Schoch-System oder Swiss-Ladder-System) besonders zu empfehlen: Es spielen in jeder Runde zwei Personen gegeneinander, die gleich oder ähnlich viele Siege aufweisen. Die Auslosung kann mit Hilfe von Jasskarten einfach vorgenommen werden. Siehe: J+S-Broschüre «Turnierformen» ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Badminton → Download → Turnierpläne).

## Materialbedarf

**Shuttles:** Fürs Kindertraining eignen sich anstelle von Federbällen (Gänsefedern) langlebigere Plastikfederbälle, die es in drei Geschwindigkeiten gibt: Rot für schnell, blau für normal, grün für langsam. Die blauen Shuttles entsprechen den offiziellen Wettkampfschuttles in der Schweiz am besten. Damit sich die Shuttles nicht verformen: Nicht in die Hosentaschen stecken und nicht unnötig auf dem Spielfeld herumliegen lassen.

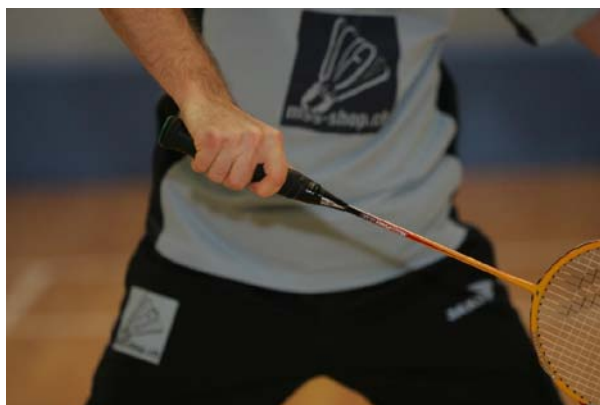
**Rackets:** Für Kinder gibt es spezielle Badmintonkinderschläger mit verkürztem Schaft.

## Tipps und Tricks

**Griffhaltung:** Bei Einsteigern ist der «Rushgriff» (Metapher: «Bratpfanne») oft verbreitet. Er eignet sich allerdings nur für Schläge auf Kopf- oder Schulterhöhe frontal vor dem Körper (z. B. Drive) und nicht für sehr harte oder weit vom Körper entfernt geschlagene Shuttles. Mit Vorhand- oder Rückhandgriff lassen sich derartige Situationen besser meistern. Die Erlernung dieser beiden Griffarten ist deshalb wichtig. Mittels schneller Unterarmdrehung kann der Shuttle optimal beschleunigt werden. Aus der Stemmschrittposition und unterstützt durch eine Körperrotation lässt sich mit dem Vorhandgriff besonders hart schmettern. Mit dem Rückhandgriff (Daumen auf breiter Griffseite) können auch auf den Körper gespielte Bälle gut abgewehrt werden.



Vorhandgriff



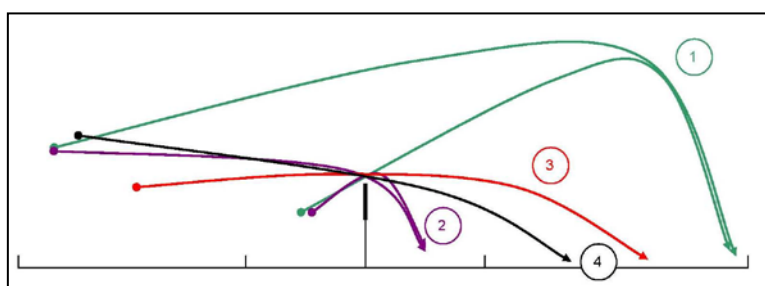
Rückhandgriff



Fotos © BASPO

## Schlagbezeichnungen:

- ① - **Clear:** Schlag von Hinterfeld zu Hinterfeld.
- **Lob (Unterhand-Clear):** Schlag vom Netz ins Hinterfeld.
- ② - **Drop:** Schlag vom Hinterfeld knapp über die Netzkante ins Vorderfeld.
- **Netzdrop:** Schlag vom Vorderfeld knapp hinteres Netz.
- ③ **Drive:** Flacher, schneller Schlag knapp über die Netzkante ins Mittel- oder Hinterfeld.
- ④ **Smash:** Harter und steil nach unten gerichteter Schlag vom Hinterfeld ins Mittel- oder Hinterfeld.



Die Schlagbewegungen Clear, Drop und Smash sind mit Wurf- und Schlagbewegungen anderer Sportarten verwandt: z. B. mit dem Kernwurf im Handball, dem Ballweitwurf in der Leichtathletik oder dem Aufschlag im Tennis. In den Lektionen 2-5 finden sich Reihenbilder zu einzelnen Schlägen. Sie sollen dazu dienen, den Leiter/innen eine grobe Bewegungsvorstellung zu vermitteln. Die J+S-Broschüre «Grundlagen Badminton» gibt weitere Hinweise zu den wichtigsten Schlag- und Lauftechniken.



### **Organisation:**

Eine Einfach-Turnhalle bietet normalerweise mit acht Halbfeldern Platz für 16 Spieler/innen. Bei mehr Personen sind alternative Organisationsformen nötig: Stationentraining, drei Spieler/innen auf einem Halbfeld, die sich nach einer bestimmten Zeit oder Anzahl Ballwechsell abwechseln, Rundlaufformen etc. Möglichst alles benötigte Material vor der Lektion bereitstellen, um einen hohen Anteil an Bewegungszeit zu erreichen.

### **Methodisch-didaktische Anregungen:**

- Spielfreude wecken und ausleben lassen durch zahlreiche Spielformen und «freies» Spiel
- Vom Werfen/Fangen übers Treffen/Schlagen zum Zielen/Schmetterern
- Von der Hand (oder Goba-Brettchen) zum Schläger (mit zunehmend längerem Schaft); von harter Fläche zur Bespannung
- Vom Stehen zum Laufen und Springen
- Beidseitigkeit fördern, indem immer wieder auch Übungen mit der «schwächeren» Seite gemacht werden
- Vom alleine über miteinander zum gegeneinander spielen
- Von Unterhand über Seithand zu Überkopf
- Vielseitigkeit der Geräte (Rackets, Bälle, Netz/Wand) und Umgebung (Halle, im Freien) nutzen
- Badminton Vor- und Rückhandgriff mit entsprechenden Übungen früh einführen
- Stationenbetrieb mit verschiedenen Aufgaben (z.B. in Verbindung mit Leiterli-/Würfelspiel)
- Häufige Partnerwechsel

### **Literaturhinweise:**

- Badminton England: Bisi Activity Cards - Pack A and C. (Ages 4-14)
- BASPO (Hrsg.): J+S-Grundlagen Badminton. Magglingen, 2003. Best.-Nr. 30.131.500 d
- BASPO (Hrsg.): Turnierformen. Magglingen, 2001. Best.-Nr. 30.80.055 d
- Engel, B.: Badminton-Handbuch. Grundlagentraining mit Kindern. Nürtingen, Colorpress, 1993.
- Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1983.
- Mensing, Eberhard: Mit Bällen gross werden! Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton als Zielspiele im Kleinkind- und Vorschulalter. Sindelfingen 2005.
- mobile praxis Badminton. Beilage von «mobile», die Fachzeitschrift für Sport. Magglingen, 14/2006.
- Zingg, C.: Badminton - «Alles Clear?». Schlagschule, Laufschiule und Spielschule des Badminton. Bern, Verlag SVSS, 1995.

### **Bezugsquellen:**

[www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch), [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch) (mobile Praxisbeilagen) und [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch) (J+S Broschüren).

### **Jugend+Sport**

**swiss badminton**

**Badminton Swiss Open**

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Badminton

[www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch)

[www.swissopen.com](http://www.swissopen.com) (Weltklasseturnier in Basel)