

Fit in den Tag vor dem Frühstück:

Mit Übungen für Badminton mind. 3x die Woche für die ganze Familie

Warm up

5 min Treppenlaufen alternativ auf Gymnastiktrampolin z.B. Bellicon

- + 45 sec Treppen rauf + runter steigen dann 15 sek Pause mit lockern
- + 45 sec ca. 30 Treppen rauf + runter laufen + 15 sek Pause 4 x

5 min Dehnung

- + Arme rechts und links nach oben strecken am Handgelenk ziehen
- + Schulter langsam vor und rückwärts kreisen
- + Schulter langsam anheben und fallen lassen
- + Beine im Ausfallschritt dehnen
- + Ein Bein mit der Hand nach hinten hochziehen und Balance halten
- + 10 X den Hampelmann

Federball Übungen:

Shuttle Target Jeder hat 5 Durchgänge mit jew. 10 Versuchen

In einem 2 bis 3 Meter freien Raum oder im Freien ein kleines Handtuch oder einen Karton in Handtuchgröße auf den Boden legen. Jetzt soll aus ca 2 -3 Meter Entfernung ein Federball in oder auf das Ziel geworfen werden. Trefferstrichliste führen.

Für den 1. Durchgang ergibt jeder Fehlversuch eine Kniebeuge

Für den 2. Durchgang ergibt jeder Fehlversuch einen Knie-Liegestütz

Für den 3. Durchgang ergibt jeder Fehlversuch ein situp

Für den 4. Durchgang ergibt jeder Fehlversuch eine Beingrätsche im Sitzen

Für den 5. Durchgang ergibt jeder Fehlversuch Arme und Beine auf dem Bauch liegend gleichzeitig heben.

Cool down

Arme und Beine dehnen, Hüfte re + li herum kreisen, Fingerspitzen auf die Schulter und die Schulter kreisen, Arme und Beine ausschütteln.

Abschluss: Der Teilnehmer mit den meisten Fehlwürfen deckt den Frühstückstisch oder macht sich in der Küche nützlich.

Badminton AG **2. Vorschlag**

Mit Übungen für Badminton mind. 3x die Woche für die ganze Familie

1. Warm-up jew 1 Minute

- 1.1 Auf der Stelle laufen und abwechselnd die Knie anziehen und Absätze anheben
- 1.2 Arme seitwärts ausstrecken und mit dem Oberkörper rotieren
- 1.3 Armkreisen – kleine bis große Kreise –
- 1.4 Arme und Beine auslockern und dehnen

2. Badminton mit Schläger und Ball

2.1 Federball auf dem Schläger tanzen lassen (Prüfungsteil zum Badminton Sportabzeichen)

Ziel: 20-mal ohne dass der Ball runterfällt

Ausführung: Mit Schlagarm und mit nicht Schlagarm

Jew. mit nur Vorhand und nur Rückhand und im Wechsel Vor- und Rückhand

3. Cool down

- 3.1 Arme und Beine dehnen, Hüfte re + li herum kreisen, Fingerspitzen auf die Schulter und die Schulter kreisen, Arme und Beine ausschütteln.

4. Der Beste darf bestimmen Wer Was für die Familie tun soll:

z.B. Spülmaschine ausräumen, Staubsaugen, Müll wegbringen usw.



Badminton AG 3. Vorschlag

Mit Übungen für Badminton mind. 3x die Woche für die ganze Familie

In- und Outdoor

Warm-up

- 4.1 Arme wechselseitig nach oben strecken oder ziehen
- 4.2 Schulter vor- und rückwärts kreisen
- 4.3 Schattenboxen nach vorne zur Seite nach oben und unten
- 4.4 Handflächen vor dem Körper zusammenpressen und die Arme langsam nach oben und wieder nach unten bewegen, gleichzeitig kleine Ausfallschritte springen.
- 4.5 Finger verhaken und Arme nach außen ziehen, Bewegungen wie bei 1.4 durchführen
- 4.6 Abwechselnd Ausfall- und Grätschschritte springen, dabei die Arme vor dem Körper schierend langsam auf und ab bewegen.
- 4.7 Hampelmann mit Sprungwechsel
- 4.8 Hüftdrehsprung mit Gegendrehen der Arme
- 4.9 Viertel-Drehungen 2-mal nach rechts und 2-mal nach links
- 4.10 Halbe Drehung re und li herum
- 4.11 Fingerspitzen berühren die Fußzehen, Knies leicht gebeugt
- 4.12 Wiederholen Punkt 1.1 + 1.2

Aufschlagübungen

Was benötigt wird:

Verschiedene Rückschlag-Sportgeräte: Badmintonschläger und Bälle
Tischtennisschläger und Bälle, sonstige Schläger, Softbälle Tennisbälle
usw.

Als Ziel: Kartons Körbe Handtücher: Alles in verschiedenen Größen.

Ausführung: Aus 3 bis 4 m Entfernung einen Ball mit entsprechendem Schläger in unterschiedlich große Ziele schlagen.

Der Gewinner wird Belohnt, der Verlierer erhält eine Aufgabe

Cool down

Arme und Beine auslockern und Dehnungsübungen.