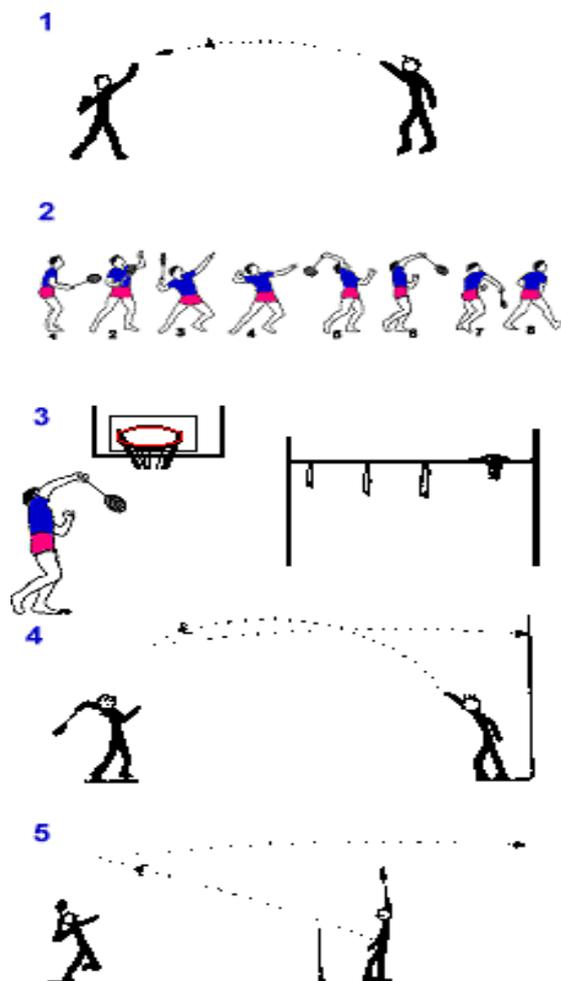




Badminton Die methodische Übungsreihe

Vorbereitende Übungen (Ballgewöhnungsübungen und Geschicklichkeitsübungen mit Schläger und Ball) werden vorausgesetzt, danach kann die Übungsreihe zum Erlernen des Überkopf-Clear mit folgenden Schritten starten:



(nach Martin Knupp:1011 Übungsformen)

1. Schlagimitierende Wurfbewegungen
2. Schaffen einer Bewegungsvorstellung
3. Schlag am ruhenden Objekt (z.B. Basketball-Korb)
4. Gesamtbewegung auf Zuwurf oder Zuspiel
5. Festigung: Zuspiel und Clear über den ausgesteckten Schläger
6. Zuspiel von Grundlinie zu Grundlinie
7. Zuspiel mit entsprechender Lauftechnik
8. Übungsformen (Schlagübungen) zum Clear mit entsprechender Lauftechnik