

Ich kann den wichtigsten Schlag beim Badminton!

Erlernen des Überkopfschlags mit Umsprung beim Badminton

Dr. Karl-Heinz Walter, Wesel

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, Klassen 5–9
Ort	kleine Sporthalle oder Teil einer Dreifachsporthalle
Ziele	badmintonspezifische Fähigkeiten spielerisch erlernen (den Überkopfschlag mit Umsprung); die Koordination verbessern
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen erweitern und kooperieren

Fachliche Hinweise

Die Überkopfschläge im Badminton

Beim Badmintonspiel ist der Schlag über dem Kopf die häufigste Schlagausführung. Er kann entweder als hoher und weiter Schlag (Clear) an die Grundlinie, kurz und weich hinter das Netz (Drop) oder möglichst hart und steil (Smash) in das gegnerische Feld gespielt werden. Der Treffpunkt ist beim Clear genau über dem Kopf, beim Drop ein wenig vor dem Kopf und bei einem Smash deutlich vor dem Kopf, damit die Flugkurve dicht über das Netz nach unten geht. Bei einem Drop wird der Überkopfschlag im Treffpunkt gestoppt, damit der Federball kurz und weich hinter das Netz fällt. Bei einem Clear wird der Schläger nach dem Treffen des Balls nach hinten geschwungen.

Zum Erlernen des Überkopfschlags empfiehlt es sich, als Erstes die Schlagausführung des Clears zu erlernen, da die Bewegungsstruktur des Überkopfschlags dort am deutlichsten zu erkennen ist und sich der Clear für das Zuspield mit einem Partner am besten eignet.

Der Überkopfschlag ist untrennbar mit der angemessenen Lauftechnik, dem Umsprung, verbunden, der mit dem Schlag eine Einheit bildet und ihn unterstützt. Deshalb sollten die beiden Techniken in derselben Unterrichtseinheit eingeführt werden, auch wenn Teilaspekte isoliert geübt werden.

Eine Differenzierung in Drop, Smash und Clear wird nicht vorgenommen, sondern es werden nur die gemeinsamen Prinzipien des Überkopfschlags vermittelt, um die Schüler nicht zu überfordern. Eine Ausdifferenzierung der Schläge kann dann in einer späteren Unterrichtseinheit vorgenommen werden.

Die Bewegungen beschreiben

Der Überkopfschlag wird meist im hinteren Bereich des Spielfeldes ausgeführt: Der Spieler muss dafür auf der Mitte des Feldes rückwärts zur Grundlinie laufen, den Schlag ohne Zeitverlust schlagen und wieder auf eine möglichst ökonomische Art zum zentralen Bereich in die Mitte des Feldes zurückkehren. Ausgangspunkt der Bewegung ist also der schnelle Laufstart aus der Mitte heraus und der Rücklauf mit weitgreifenden Schritten. Rechtshänder setzen am Ende des Laufs den rechten Fuß auf die Grundlinie. Dann nimmt der Spieler die rechte Hüfte und die rechte Schlagschulter zurück (ähnlich wie beim Schlagwurf). Der Schlagarm wird zur Schlagvorbereitung angehoben. Der Ellbogen zeigt dabei nach hinten und die Schlägerspitze zur Decke.

Mit dem flüchtigen Aufsetzen des rechten Fußes und einem sofortigen Abdruck nach vorn wird der Schlag eingeleitet. Dabei wird auch die rechte Hüfte wie beim Werfen dynamisch nach vorn gebracht und der Schläger fällt auf einer Kreisebene hinter den Rücken, um den nötigen Schwung zu holen. Wenn der Schläger auf der Kreisebene den tiefsten Punkt erreicht hat und die Schlägerspitze hinter dem Körper zum Boden zeigt, wird der Schläger auf dem kürzesten Weg und sehr schnell nach oben zum hohen Treffpunkt über dem Kopf geführt. Gleichzeitig werden beim Sprung in der Luft die Füße

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Laufaufgaben

1. Die Schüler laufen in ruhigem Tempo auf einer großen Kreisfläche. Auf ein Zeichen von Ihnen hin stoppen sie mit einem großen Schritt nach vorn und laufen dann rückwärts. Nach einem weiteren Signal stoppen sie den Rückwärtslauf, nehmen den rechten Fuß nach hinten und holen mit dem Arm zum Schlag aus. Sie führen dann den Überkopfschlag aus, indem sie zu Beginn den Umsprungschritt verwenden, später den Drehsprung und am Ende beide Lauftechniken wechseln.
2. Die Schüler stellen sich mit genügend Abstand zu den umstehenden Mitschülern in einem großen Halbkreis auf. Ein einzelner Schüler stellt sich in einigem Abstand mit dem Rücken zur Gruppe auf. Er simuliert nun Schläge von unten, von der Seite und von oben, sowohl auf der Vorhand- als auch auf der Rückhandseite. Die Mitschüler machen die Schläge nach.



Hinweis: Die Schläge im Überkopfbereich müssen mit dem Umsprungschritt oder dem Drehsprung durchgeführt werden. Der vormachende Schüler in der Mitte wird nach einiger Zeit abgelöst. Wer demonstriert die Schläge am besten?

Hauptteil

Einführung (M 1, M 9)

Informieren Sie die Schüler über den Ablauf und Schwerpunkt der kommenden Stunde und demonstrieren Sie den Umsprung im 4er-Rhythmus. Betonen Sie besonders den Sprung vom rechten auf den linken Fuß.

Wiederholung (M 5)

Die Schüler stehen mit erhobenem Schläger in der Schlagvorbereitung an einer Linie nebeneinander. Der linke Fuß berührt die Linie. Sie führen den Überkopfschlag nun mehrmals mit dem Drehsprung durch. Bei der Landung ist der rechte Fuß an der Linie.

Vorübung I

Aufstellung siehe Wiederholung. Dieses Mal stehen die Schüler aber mit dem rechten Fuß an der Linie, der linke Fuß ist angewinkelt. Auf ein Signal von Ihnen hin führen sie den Überkopfschlag durch und springen dabei auf den linken Fuß. Sie bleiben kurz auf diesem stehen, gehen wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen die Übung beim nächsten Signal.

Vorübung II (M 9)

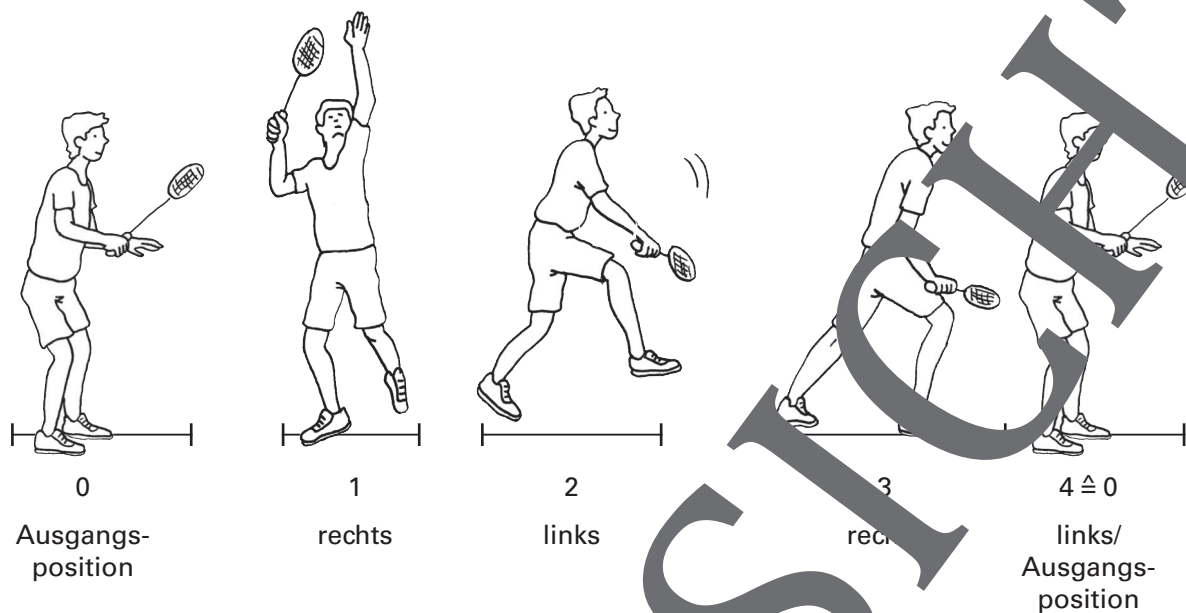
Die Schüler verteilen sich mit dem Schläger (jeder evtl. auf einem halben Feld oder einem schmalen Streifen) in der Halle und führen jetzt den 4er-Rhythmus mit dem Überkopfschlag durch. Sie nehmen evtl. eine Linie als Kontrolle zur Hilfe und sprechen die Zahlen von eins bis vier nach, um ihren Lauf zu rhythmisieren.

Kernübung I (M 7, M 9)

Die Schüler stellen sich jeweils paarweise auf einer Feldhälfte auf, sodass sie einem anderen Paar auf der anderen Seite des Netzes gegenüberstehen. Der Partner wirft dem Übenden den Federball zu, der den Überkopfclear mit dem Umsprung im 4er-Rhythmus durchführt. Der Ball sollte möglichst auf der gegenüberliegenden Seite landen, sodass jedes Paar ständig mit neuen Bällen versorgt ist und ihnen nicht nachlaufen muss. Nach 20 Würfeln wechseln die Partner die Aufgaben.

M 9

Der 4er-Rhythmus beim Überkopfschlag



Ausgangsstellung: Stelle dich in der Ausgangsstellung an einer Linie auf. Die Füße sind schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt. So bist du gut vorbereitet (0).

1. Setze deinen rechten Fuß auf die hintere Linie, nimm den Schlagarm zur Schlagvorbereitung zu links und hebe deinen linken Fuß an. Dein Gewicht ist also auf dem hinteren rechten Bein (1).
2. Springe jetzt vom rechten Fuß auf den linken und führe dabei den Überkopfschlag aus. Bleib kurz auf dem linken Fuß stehen und achte darauf, dass er auf der hinteren Linie steht, und zwar an derselben Stelle, wo vorher der rechte Fuß stand (2).
3. Setze danach den rechten Fuß auf die vordere Linie (3).
4. Ziehe den linken Fuß auf die vordere Linie zum rechten Fuß, sodass du wieder in der Ausgangsposition stehst (4/0).



Tipp: Zähle beim Schlagen von 1 bis 4 mit, um einen ruhigen Laufrhythmus zu erreichen. Oder konzentriere dich auf die Schrittfolge und sprich mit rechts – links – rechts – links.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de