

05.06.2024

Vom Lockerlassen und Zufassen – mit Griffkraft zu mehr Schlaghärte

Schwerpunkt: Leicht vermittelbare Elemente der Schlagtechnik zur Optimierung von Sicherheit und Effektivität

Zeitblock: 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Sporthalle

Referent/in: Frank Holthöfer

Bei der Vermittlung des Badmintonssports in der Schule stellt neben der Erzielung einer gewissen Schlagsicherheit doch häufig auch die Generierung einer der Lerngruppe in Bezug auf die Gegebenheiten (Alter, Vorkenntnisse, körperliche Voraussetzungen) angemessenen Schlaghärte eine Herausforderung dar.

Im Hinblick auf diese beiden Lernziele ist die Entwicklung der Badminton-Schlagtechnik der letzten Jahre dem Ermöglichen zeitnaher Erfolgserlebnisse mit vergleichsweise einfachen Mitteln (auch im Anfängerbereich) eher zuträglich: nämlich weg von großen Schwungschleifen und den damit verbundenen Anforderungen an das korrekte Timing, hin zu eher kleinen schnellkräftigen Teilbewegungen mit hoher Effizienz.

In diesem Arbeitskreis werden diese praktisch geübt und Organisationsformen vorgestellt, wie man sie in der Schule vermitteln könnte. Dabei wird auch auf die große Bedeutung unterschiedlicher Grifftechniken im Hinblick auf Konsistenz und Effizienz der Grundschläge eingegangen.

Zum Ende wird es noch Gelegenheit geben, aus dem Plenum heraus Fragen zur Lauf- und Schlagtechnik im Badminton zu erörtern.

Lernmittel

PowerPoint zum Thema wird im Nachgang zum Download zur Verfügung gestellt