Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 1

Artikel: Badminton : Übungsformen mit ungerader Teilnehmerzahl

Autor: Eisenring, Doris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993329

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Badminton: Übungsformen mit ungerader Teilnehmerzahl

Doris Eisenring

Im Badminton wie auch in andern Rückschlagspielen wird hauptsächlich partnerweise in Zweiergruppen trainiert. Dies ist spielnah, intensiv und deshalb so beliebt. Das Trainieren zu zweit verlangt aber eine gerade Teilnehmerzahl; was tun, wenn's mal nicht aufgeht?
Dem Trainingsleiter stehen mehrere Möglichkeiten offen, die Lücke zu stopfen, respektiv den Spieler ohne Partner zu integrieren. Die bekanntesten und häufigsten werden in der Folge kurz vorgestellt und bewertet.

Bei den Formen 1 bis 4 ist es nötig, während des Trainings häufig durch Rotationen Partnerwechsel herbeizuführen, so dass allfällige Vor- und Nachteile der Trainingsform auf mehrere Spieler verteilt werden können. Die Notwendigkeit der Wechsel wird bei den Darstellungen der einzelnen Formen nicht mehr erwähnt.

Trainingsform 1

Der Leiter hat ständig einen oder mehrere erwachsene *Zuspieler* als Assistenten zur Verfügung. Sie ergänzen die Teilnehmer auf eine gerade Zahl und helfen beim Korrigieren. Diese Form ist die idealste von allen, allerdings sehr personenintensiv und daher nicht immer durchführbar.
Erfahrungen in Klubs haben gezeigt, dass viele Erwachsene sehr gerne solche Funktionen übernehmen, aber nicht regelmässig. Der Leiter muss also für jedes Training wieder neue Zuspieler suchen, was zusätzliche Vorbereitungszeit kostet.

Trainingsform 2

Der *Leiter* springt *selber* in die Lücke. Meine Erfahrung mit dieser Form zeigt, dass die Teilnehmer sehr gerne den Leiter als Trainingspartner haben und dabei auch schneller Fortschritte erzielen. Der Leiter kann auf diese Weise aber immer nur einen Teilnehmer korrigieren. Die andern üben unter Umständen einen Fehler statt die richtige Bewegung. Es ist dann doppelt schwierig, solche eintrainierten Fehler wieder wegzubringen. Diese Trainingsform darf deshalb nur bei Fortgeschrittenen, welche die richtige Bewegung kennen und sich gegenseitig korrigieren können, angewendet werden.

Trainingsform 3

Eine Gruppe übt zu dritt und zwar so, dass sich zwei Teilnehmer nach jedem Schlag *abwechseln.* Diese Form erlaubt einen weitgehend normalen Trainingsbetrieb, ist aber für die zwei betroffenen Spieler nur halb so intensiv. Bei Übungen, in welchen die Lauftechnik verbessert werden soll, kann diese Form nicht gebraucht werden.

Trainingsform 4

Der übrig gebliebene Spieler übt *alleine* an einer Spezialaufgabe zum Beispiel

- Service, lang oder kurz, auf ein Ziel (viele Shuttles nötig)
- Spiel gegen die Wand
- Beobachtungsaufgabe
- Konditionsübung

Diese Form kann mit interessierten Teilnehmern problemlos hin und wieder durchgeführt werden. Der Nachteil liegt darin, dass das Trainieren ohne Partner langweilig und wenig motivierend sein kann. Die Aufgaben werden dann nicht mit der nötigen Sorgfalt angegangen. Seriös ausgeführt, können solche Spezialaufgaben aber durchaus positive Wirkung haben (besonders gut gestellte Beobachtungsaufgaben).

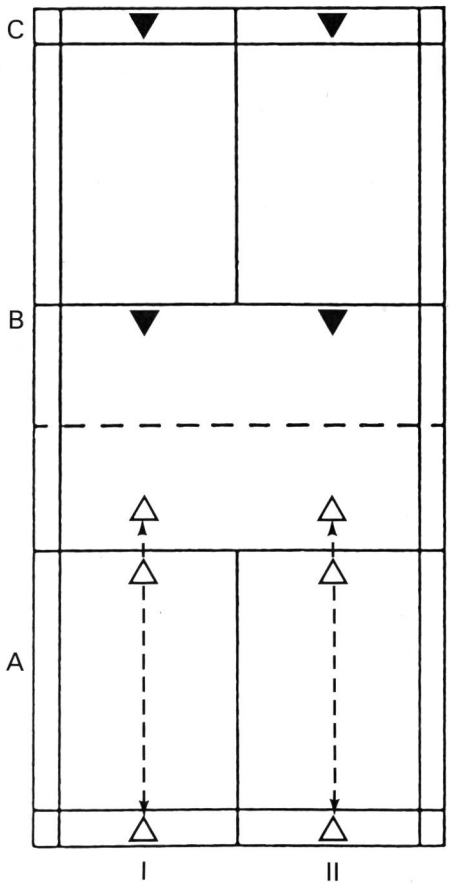
Trainingsform 5

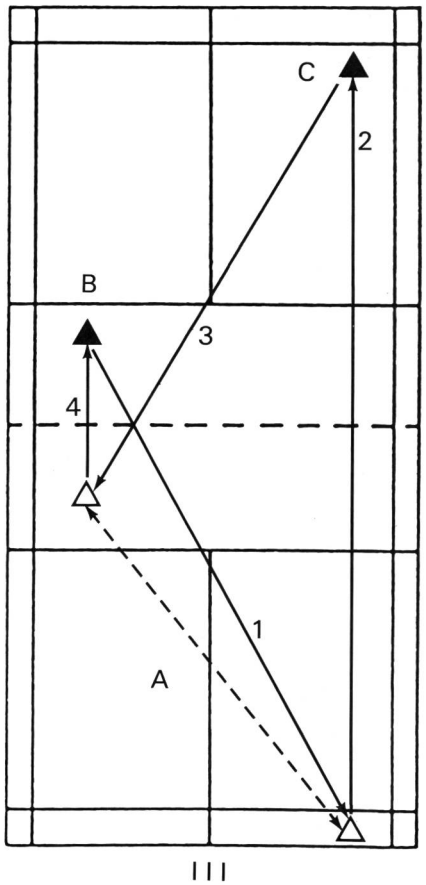
Eine Gruppe übt zu dritt. Sie erhalten eine ihrem Niveau angepasste Übungsform, die intensiver ist, wenn der Trainierende *zwei Trainingspartner* hat. Durch die erhöhte Intensität dieser Form kann die verkürzte Trainingszeit des Teilnehmers wettgemacht werden. Die erhöhte Trainingsintensität kommt daher, dass sich die beiden Trainingspartner kaum verschieben müssen. Ihre Zuspielgenauigkeit wird dadurch verbessert, die Ballwechsel werden länger.

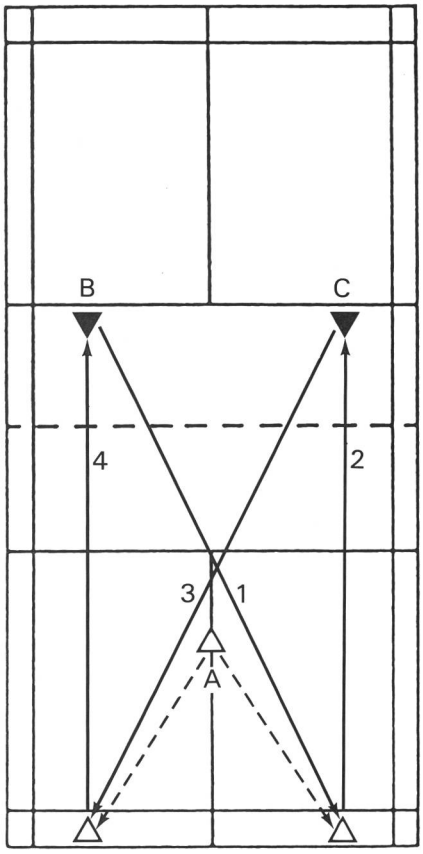
Beispiel solcher 3er-Kombinationen:

Schlagkombinationen

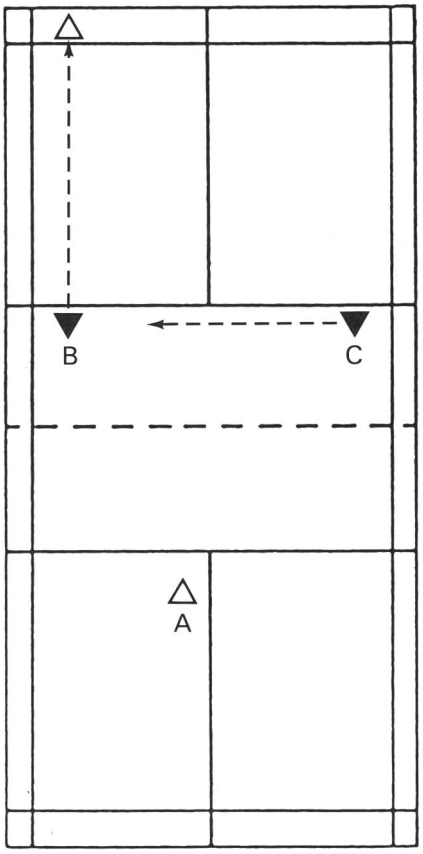
I B spielt immer lang, C immer kurz. A muss so vorne immer Lob spielen und hinten Drop. Die Übung ist für A sehr laufintensiv.
II B spielt immer kurz, C immer lang, A muss so vorne immer Netzdrop spielen und hinten immer Clear.
III wie II, aber auf dem ganzen Feld. Die Übung kann mit erhöhter Schwierigkeit auch so gespielt werden, dass A den Clear auf der Backhandseite spielen muss und den Netzdrop auf der Vorhandseite. Wie auf dem Bild gezeichnet, spielt A immer gerade, B und C immer gekreuzt. In einer weiteren Form spielt A gekreuzt und B und C gerade. Auch so gibt es zwei Varianten: A spielt den Clear Vorhand oder Backhand.
IV B und C spielen je die diagonale hintere Ecke an, A spielt mit einem geraden Drop zum andern Trainingspartner und läuft dann in die Feldmitte zurück, bevor er die andere Ecke anläuft. Die Übung kann erschwert werden, indem B und C gerade spielen und A gekreuzt. Die Laufarbeit kann erleichtert werden, indem A statt Drop Clear spielt.



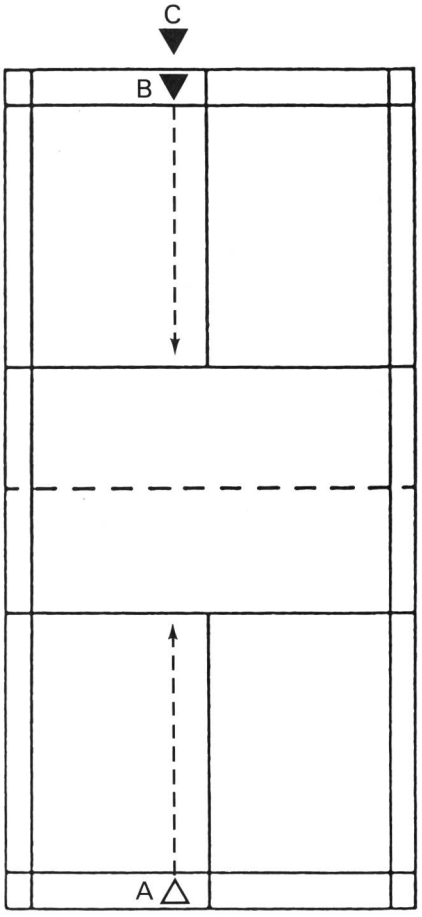




IV



V



VI

Peripheres Sehen

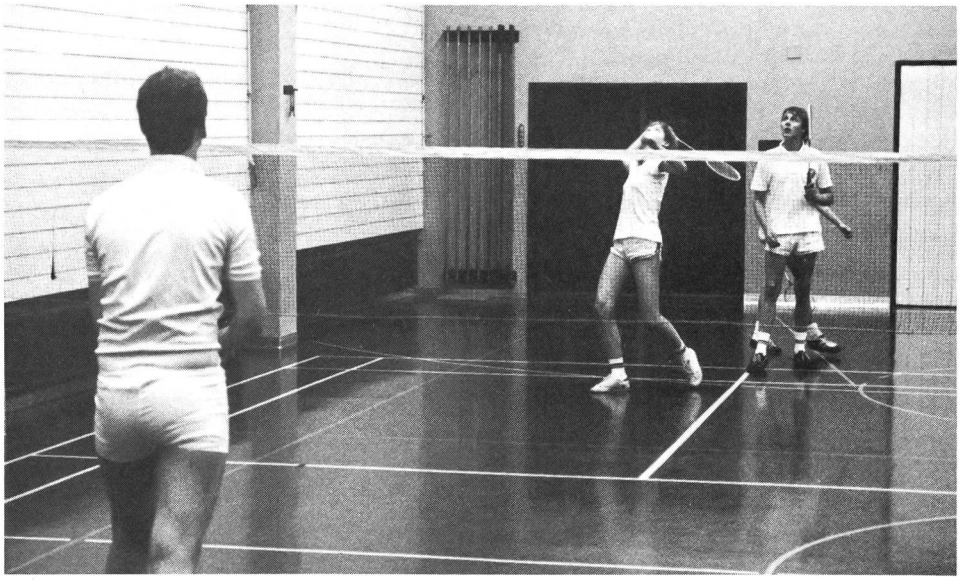
V A muss abwechslungsweise immer B, dann C anspielen. B und C sind in der Wahl der Schläge frei, müssen aber nach jedem Schlag sofort in eine andere Spielfeldecke wechseln. A muss also den Blick vom Shuttle lösen und seine Trainingspartner beobachten.

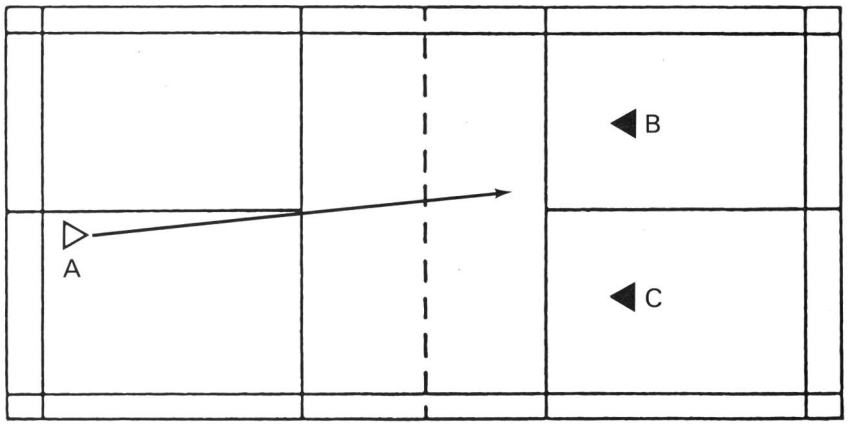
VI A und B spielen einander Clears zu. C steht hinter B ausserhalb des Spielfelds. Hebt C das Racket, so darf A keinen Clear spielen. Auch bei dieser Übung muss A den Blick vom Shuttle lösen und C beobachten. Die Übung ist zudem eine Laufübung für Spieler B: Spielt A Drop statt Clear, so kann B den Ball nur erreichen, wenn er vorher die Feldmitte erlaufen hat.

Längere Ballwechsel beim Smashtraining

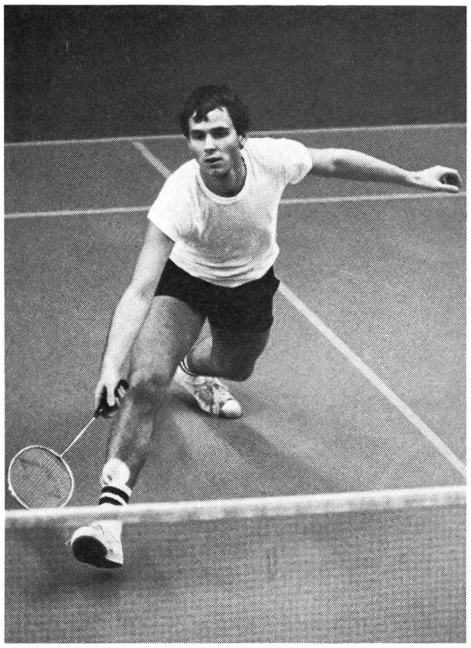
VII A spielt nur Smash, B und C verteidigen so, dass A gleich wieder mit einem Smash angreifen kann.
Die Übung wird für A schwieriger, wenn B und C abwechslungsweise lang und kurz verteidigen oder wenn A abwechslungsweise mit Drop und mit Smash angreifen muss.

Die Übungen I bis VII sind Beispiele von möglichen 3er-Kombinationen. Es ist nicht meine Absicht, bei ungerader Teilnehmerzahl genau diese sieben Übungen zu empfehlen, vielmehr soll der Leiter seine 3er-Kombinationen nach dem Thema und dem Ziel seiner Lektion auswählen und selber neue zusammenstellen. Die betroffene 3er-Gruppe soll am gleichen Thema trainieren können wie diejenigen Teilnehmer, die zu zweit üben.





VII



Trainingsform 6:
Spielformen für 3 Spieler

- Zwei spielen ein Doppel gegen einen einzelnen. Nach jedem Satz wird gewechselt, bis jeder der drei Spieler, zum Beispiel 2mal alleine gespielt hat. Ein Sieg ergibt 2 Punkte für den Einzelspieler, respektiv je einen Punkt für die beiden Doppelspieler. Wer hat am meisten Punkte?
- Zwei Teilnehmer spielen gegeneinander. Der dritte ist «Auswechselspieler» und hält einen Shuttle bereit. Wer von den zwei Spielenden einen Fehler begeht, tauscht mit dem Auswechselspieler den Platz. Der verbleibende Spieler erhält einen Punkt. Der frisch eingetretene Spieler eröffnet das Spiel von neuem. Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Punkte?
- Diese Form kann auch mit mehr als 3 Spielern gespielt werden. Rundlauf: Nach jedem Schlag wechselt der Spieler auf die andere Netzseite. Wer einen Fehler macht, scheidet aus; die restlichen Spieler spielen weiter, bis der Sieger alleine auf dem Feld steht. Er erhält einen Punkt und das Spiel beginnt mit allen Teilnehmern wieder von vorne. Die Grösse der einzelnen Gruppen ist am besten bei 3 bis 6 Teilnehmern, damit die Wartezeiten nicht über eine Minute steigen. Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Punkte?
  Diese Form kann natürlich auch ohne Wettkampfcharakter gespielt werden: Spielen, dem Shuttle nachlaufen, spielen... ohne nach einem Fehler auszuscheiden. ■

Doris Eisenring ist Turn- und Sportlehrerin, spielt und trainiert im BC Bülach und hat 1985 die J+S-Qualifikationen Leiterin 3 und Ausbildnerin erreicht.

Wald, Wild und Varianten-Skifahren

Auszugsweise Veröffentlichung von Publikationen von K. Eberle, Institut für Wald- und Holzforschung der ETH Zürich, sowie von Peter Meile, aus der Broschüre der Schweizerischen Dokumentationsstelle für Wildforschung, Zürich

Das Varianten-Skifahren ist nur eine von vielen Freizeitaktivitäten, die den Wald und seine Tierwelt zunehmend belasten. Seine besondere Bedeutung ist indessen darin zu sehen, dass es sich gebietsweise zu einer andauernd-intensiven Störung entwickeln kann, mit schwerwiegenden Folgen für gewisse Tierarten, ihre Lebensstätten und die Walderneuerung. Neben der Jagd besitzen deshalb vor allem auch der Naturschutz und die Waldwirtschaft ein erhebliches Interesse daran, das Varianten-Skifahren mit einer räumlichen Begrenzung in geordnete Bahnen zu lenken.

Wildökologische Auswirkungen

Allgemeine Bedeutung von Störungen

Wildtiere können sich menschlichen Störungen bis zu einem gewissen Grad anpasen, aber nur insoweit, als sie durch Lernprozesse in der Lage sind, Art und Ort der Beunruhigung zu erkennen. Dadurch ist es ihnen möglich, in ruhigere Geländeteile auszuweichen und dort eine normale Aktivität aufrechtzuerhalten.
Jenen Störungen jedoch – und das ungeregelte Varianten-Skifahren zählt ohne Zweifel dazu –, welche überraschend irgendwann und irgendwo in den Lebensräumen auftreten können, sind die Wildtiere hilflos ausgesetzt. Sie vermögen darauf nur mit Flucht und mit längeren Aufenthalten in Deckungen zu reagieren, und wenn dies allzu häufig geschehen muss, erfolgt es stets auf Kosten einer ausreichenden und vollwertigen Nahrungsaufnahme mit entsprechenden Folgen für die Kondition der Tiere. Der Anpassungsmechanismus wird dadurch ausser Kraft gesetzt, Hunger und Tod sind die unausbleiblichen Konsequenzen.

Gefährdung der Rauhfusshühner

Es ist erwiesen, dass für den Fortpflanzungserfolg der Rauhfusshühner Störungen während der Aufzuchtperiode eine entscheidende Rolle spielen. Im Hinblick auf das Variantenskifahren ist aber sehr zu beachten, dass auch auf den Balzplätzen während des ganzen Tages Ruhe herrschen muss, damit die Balz erfolgreich verlaufen kann. Ist dies nicht der Fall, sind mit Sicherheit schwerwiegende Auswirkungen auf die Fortpflanzungsleistungen zu erwarten mit katastrophalen Folgen für die Bestandesentwicklung, wenn sich die Störungen über mehrere Jahre wiederholen.

Aber schon vor der Balz ist Ruhe eine wichtige Bedingung für eine gute Kondition der Tiere, weil sich das Auerhuhn während des Winters ausschliesslich von den energiearmen Nadeln von Waldföhre, Tanne oder Fichte ernährt. Um den winterlichen Energiehaushalt aufrechtzuerhalten, braucht deshalb das Auerhuhn genügend Zeit für eine ungestörte Nahrungsaufnah-