

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

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

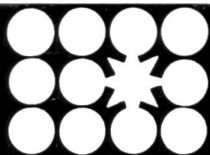
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Badminton

Text: Max Lemmenmeier

Photos: Peter Bär

Thema: Einführung/Schulung des Vorhand-Überkopf-Drop (Stop)

Ziel: Kenntnis des Bewegungsablaufes/
grobe Ausführung des Schlages/Ausführung
des Schlages unter erschwerten Verhältnissen

Vorkenntnisse: Unterhandclear (Vor- und Rückhand), Aufschlag Einzel lang, Überkopfclear (Vorhand). Alle diese Schläge werden erst in der Grobform beherrscht.

Anlage: 2 Badmintonfelder (Normalturnhalle)

Dauer: 90 Minuten

Anzahl Spieler/Leiter: 16 Schüler, 1 Leiter

Material: Shuttles (4 bis 5 Dutzend), 8 Holzreifen

Thema	Übungsbeschreibung	Organisation/Material	Darbietung
-------	--------------------	-----------------------	------------

1. Einlaufen (5 Minuten)

Badmintongymnastik

Shuttle hochspielen:

- Hüpfen, Laufen, Sprinten
- Froschhüpfen, Hochspringen-Hocke
- Absitzen, auf den Bauch und auf den Rücken liegen
- Zickzacklauf, Durcheinanderlaufen
- Shuttle zwischen den Beinen durchspielen, hinter dem Rücken hoch spielen, unter dem l. und r. Bein abwechselnd durchspielen

Leiter demonstriert für alle gut sichtbar.

Schüler im Schwarm
Alle machen sofort mit

(Photos A und B)

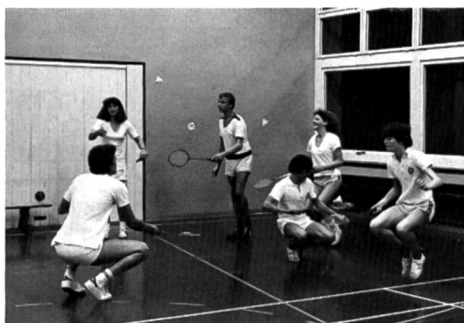


Photo A



Photo B

2. Repetition (10 Minuten)

Einspielen, Schlaggewöhnung

- Zuspiel von Vorhandüberkopfclear, zu zweit
- Zuerst nur mit leichtem Handgelenkeinsatz, dann mit vollem Einsatz von Oberkörper, Arm und Handgelenk
- Zuspiel zu zweit: Unterhandclear
Ziel: Clear möglichst hoch und weit in die Halle schlagen. Beginn der Übung mit einem Aufschlag Einzel lang
Beachte: Spieler müssen an der Grundlinie stehen
- Zuspiel Vorhandüberkopfclear, zu zweit.
Nach jedem Schlag muss der Schüler kurz in die Hocke gehen und vor dem nächsten Schlag sich wieder aufrichten.

6 Spieler pro Feld, je zwei Spieler auf dem freien Raum hinter den Feldern. Leiter korrigiert.

3. Einführung des Vorhand-Überkopf-Drop (Stop) (5 Minuten)

Demonstration und Erklärung des Schläges:
Ausführung siehe technische Unterlage (Photos C bis E)

Der Leiter führt den Schlag vor, die Gruppe beobachtet den Schlagablauf. Aufstellen der Gruppe auf der Schlaghandseite des Leiters.

Bewegungsablauf mit Umspringen:

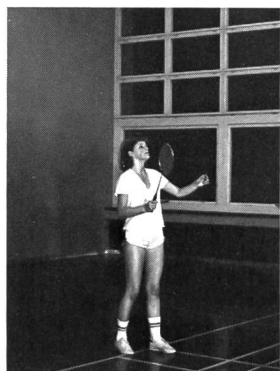


Photo C

Grundstellung

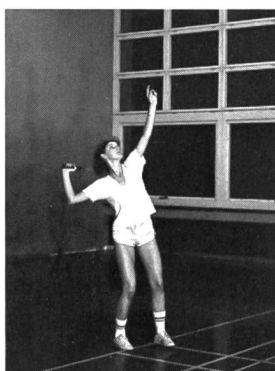


Photo D

Ausholen

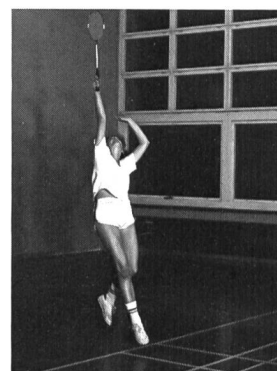


Photo E

Schlag mit Umspringen

4. Erproben/Üben des Drop (10 Minuten)

Zuspiel von langen Aufschlägen. Der Partner schlägt einen Drop zurück; dann erneut ein Aufschlag.

6 Spieler pro Badmintonfeld, 4 Spieler auf dem Raum hinter den Feldern.

Diejenigen Schüler, welche lange Einzelaufschläge zuspielen, müssen ungefähr an der vorderen Aufschlaglinie stehen, die Dropspieler beinahe an der Grundlinie.

Zu zweit; Zuspiel der Schüler. Lehrer beobachtet, versucht die wichtigsten Fehlerquellen zu finden.

Gesamtkorrekturen! Selbständiger Wechsel beim Zuspiel.

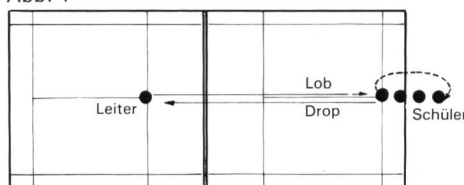
Immer wieder kurz unterbrechen, um Fehler zu nennen und Hinweise zu geben.

5. Üben/Schulen des Drop (20 Minuten)

Circuit mit 4 Stationen:

1. Station: (Badmintonfeld A: Abb. 1 + Photo F)
Leiter spielt den Schülern Lobs zu. Die vier Schüler stehen in einer Reihe auf der gegenüberliegenden Feldseite. Nach jedem Schlag laufen sie nach vorne weg und schliessen hinten wieder an:

Abb. 1



2. Station: (Badmintonfeld B)

Je zwei Schüler spielen sich den Shuttle zu. Der eine steht am Netz, der zweite an der Grundlinie. Der Schüler am Netz spielt Lob, sein Partner Drop.

3. Station: (Raum hinter den Feldern)

Zwei Schüler werfen ihren beiden Partnern Shuttles zu. Sie müssen möglichst hoch in die Halle geworfen werden. Die beiden anderen schlagen den Shuttle als Drop zurück. Korrekte Schlagaussführung!

4. Station: (Raum hinter den Feldern)

Ein Schüler macht lange Einzelaufschläge. Die drei übrigen stehen in einer Reihe. Der jeweils vorderste Spieler schlägt den Shuttle als Drop zurück und schliesst hinten an.

4 Gruppen mit je 4 Schülern

Korrektur jedes Schülers (sorgfältiges Zuspiel)

An jeder Station arbeitet eine Gruppe. Nach 5 Min. Stationenwechsel.



Photo F

Selbständiger Wechsel

Die Schüler korrigieren sich selbständig; Wechsel beim Zuspiel.

Zuspieler selbständig auswechseln.

6. Üben des Drop (15 Minuten)

Circuit mit drei Stationen:

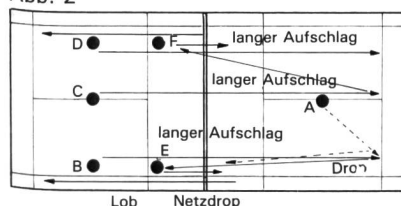
1. Station: (Badmintonfeld A; Abb. 2)

Ein Schüler (A) steht auf der einen Netzseite, 4 oder 5 Schüler auf der anderen. 2 oder 3 Schüler stehen dabei etwa dreissig Zentimeter hinter der vorderen Aufschlaglinie (B, C, D).

2 Schüler stehen am Netz (E, F). Jeder der Spieler B, C, D bekommt 6 bis 8 Shuttles. Der erste

Bildung von drei Gruppen, 2 x 5 Schüler, einmal 6 Schüler
Nach 5 Min. Wechsel der Stationen.

Abb. 2



schlägt einen langen Einzelaufschlag (B). Der Spieler A schlägt einen Drop ans Netz und zwar auf einen der beiden Schüler (E, F) welche am Netz stehen. Diese antworten mit einem Netzdrops.

Nun läuft der Dropspieler (A) nach vorne und schlägt den Shuttle als Lob oder Netzdrops zurück. Sobald er dies getan hat, schlägt der zweite Spieler (C) hinter der vorderen Aufschlaglinie einen langen Aufschlag usw., dann eventuell der dritte.

Haben alle drei Schüler (B, C, D) einen Aufschlag ausgeführt, beginnt das ganze von vorne. Die Shuttles sind kontinuierlich aufzuschlagen, so dass der Schüler A ununterbrochen in Bewegung ist.

Position selbständig wechseln. Einzelkorrektur durch den Leiter: Jeder Schüler soll auf seine individuellen Schwächen aufmerksam gemacht werden.

2. Station: (1. Hälfte des Badmintonfeldes B: Abb. 3)

Gleiche Übung wie 1. Circuit: Lehrer spielt den Schülern, welche in einer Reihe aufgestellt werden, Lobs zu. Jeder Schüler schlägt drei Drops und läuft dann weg.

3. Station: (2. Hälfte des Badmintonfeldes B: Abb. 3)

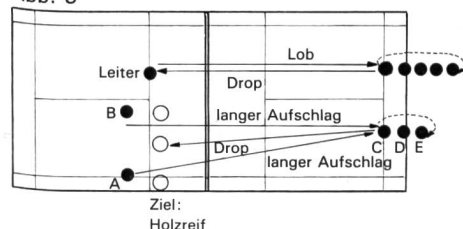
Auf der einen Seite des Netzes stehen zwei Schüler (A, B). Auf der Gegenseite je nach Gruppe drei oder vier Schüler. Die vier Schüler bilden eine Reihe (C, D, E). Auf die vordere Aufschlaglinie werden zwei Holzreifen gelegt. Die beiden Schüler (A, B) schlagen abwechselungsweise lange Einzelaufschläge. Der erste Spieler der Reihe (C) schlägt einen Drop zurück und versucht in einen der Holzreifen zu treffen. Dann erfolgt der zweite Aufschlag. C versucht nochmals ein Ziel zu treffen und schliesst dann hinten an der Reihe an. Dann versucht der Schüler D dasselbe, usw.

Genügend Shuttles bereitlegen.

Aufschlagsspieler auswechseln

Badmintonfeld B:

Abb. 3



7. Anwendung/Spiel (20 Minuten)

Circuit mit vier Stationen:

1. Station: (Badmintonfeld A)

Je auf einem halben Feld tragen immer zwei und zwei einen Wettkampf aus. Unter der Verwendung aller bisher gelernten Schlagarten sollen die Schüler versuchen, den Gegner auszuspielen. Die Regeln müssen noch nicht bekannt sein.

4 Gruppen mit je vier Schülern. Nach 5 Min. Stationenwechsel.

2. Station: (Badmintonfeld, Abb. 4)

Die vier Schüler stellen sich auf der einen Seite je in einer Feldecke auf. Auf der anderen Netzseite befindet sich der Leiter. Auf dieser Seite sind 8 Holzreifen als Ziele ausgelegt. Der Leiter legt sich 16 Shuttles zurecht. Dann schlägt er Aufschläge zu vier Schülern. Derjenige Schüler, der vom Leiter angespielt wird, muss versuchen, in einen Holzreifen zu treffen. Jeder Treffer ergibt einen Punkt für die Mannschaft. Nach 8 Aufschlägen müssen die Spieler ihre Position wechseln (Uhrzeigersinn). Dann schlägt der Leiter wieder achtmal auf. Er kann die Aufschläge beliebig wählen. Diejenige Gruppe, welche am meisten Treffer erreicht, hat gewonnen.

Genaueres Zuspiel des Leiters ist notwendig.

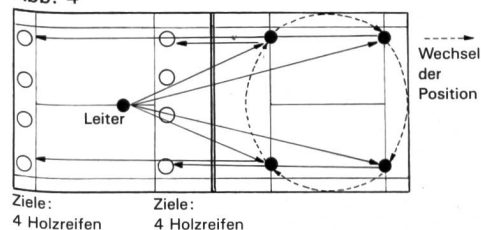
3. Station: (Raum hinter den Feldern)

Die vier Schüler bilden einen Kreis. Innerhalb dieses Kreises versuchen sie einander den Shuttle ganz leicht zuzuspielen. Den Shuttle möglichst lange im Spiel halten!

4. Station: (Raum hinter den Feldern).

Die vier Spieler schlagen sich immer zu zweit den Shuttle zu. Freies Zuspiel mit Verwendung aller gelernten Schläge aber ohne Netz.

Abb. 4



8. Ausklang (5 Minuten)

Lektionsbesprechung/Aufräumen/Duschen