

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

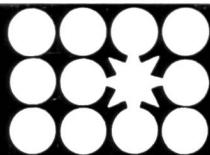
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 Schläges/Ausführung des Schläges 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	<p>Shuttle hochspielen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hüpfen, Laufen, Sprinten- Frosch hüpfen, 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	<p>Leiter demonstriert für alle gut sichtbar.</p> <p>Schüler im Schwarm Alle machen sofort mit</p> <p>(Photos A und B)</p>	
2. Repetition (10 Minuten) Einspielen, Schlaggewöhnung	<ul style="list-style-type: none">- Zuspiel von Vorhandüberkopfclear, zu zweit- Zuerst nur mit leichtem Handgelenkeinsatz, dann mit vollem Einsatz von Oberkörper, Arm und Handgelenk- Zuspiel zu zweit: UnterhandclearZiel: Clear möglichst hoch und weit in die Halle schlagen. Beginn der Übung mit einem Aufschlag Einzel langBeachte: 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.	<p>6 Spieler pro Feld, je zwei Spieler auf dem freien Raum hinter den Feldern. Leiter korrigiert.</p>	

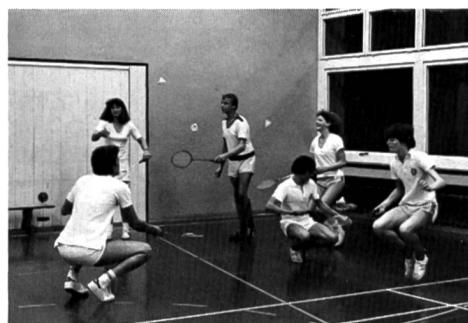


Photo A



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.

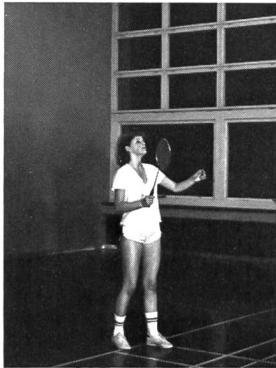
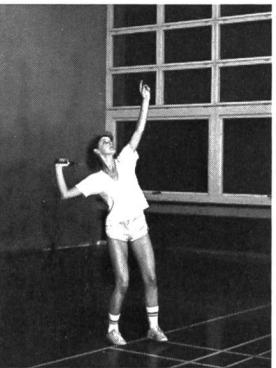
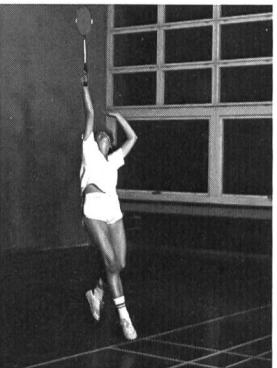
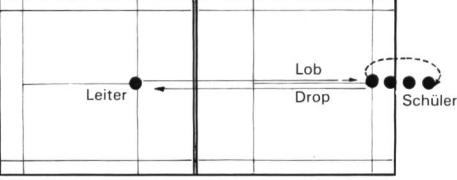
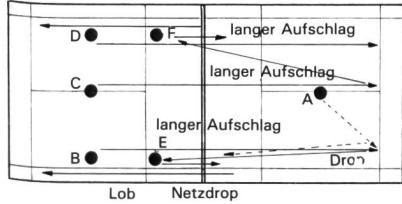
Thema	Übungsbeschreibung	Organisation/Material Darbietung			
3. Einführung des Vorhand-Überkopf-Drop (Stop) (5 Minuten)	Demonstration und Erklärung des Schlags: Ausführung siehe technische Unterlage (Photos C bis E)	Der Leiter führt den Schlag vor, die Gruppe beobachtet den Schlagablauf. Aufstellen der 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 	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 × 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 Aufschlagslinie 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.

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 einer 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 Aufschlagslinie werden zwei Holzreifen gelegt. Die beiden Schüler (A, B) schlagen abwechselndweise 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.

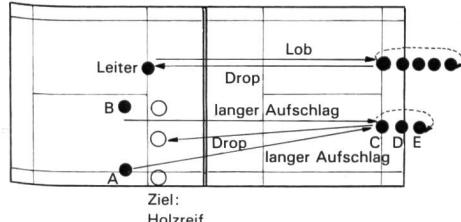
Position selbständig wechseln. Einzelkorrektur durch den Leiter: Jeder Schüler soll auf seine individuellen Schwächen aufmerksam gemacht werden.

Genügend Shuttles bereitlegen.

Aufschlagspieler auswechseln

Badmintonfeld B:

Abb. 3



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 auszu spielen. Die Regeln müssen noch nicht bekannt sein.

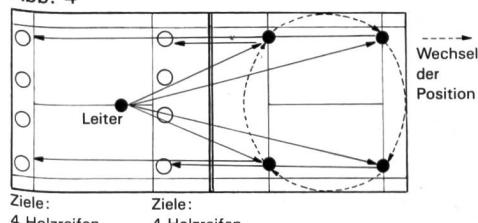
2. Station: (Badmintonfeld, Abb. 4)

Die vier Schüler stellen sich auf einer Seite je in einer Feldecke auf. Auf der anderen Netzsseite 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 Schüler. 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.

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

Genaues Zuspiel des Leiters ist notwendig.

Abb. 4



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.

8. Ausklang (5 Minuten)

Lektionsbesprechung/Aufräumen/Duschen