

BADMINTON

TECHNIK/TAKTIK/SPIEL

FÜR ANFÄNGER UND MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Übungsleiterin: Iris Freimüller
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 19:25
Ort: BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4

Badminton ist ein Rückschlagspiel, das ein hohes Maß an Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination fordert, und somit alle sportlichen Grundeigenschaften vereint und den Einsatz des gesamten Körpers verlangt. Durch das leichte Material und die relativ leichte Anfangsphase ist ein sehr rascher Erfolg gewährleistet.

Programm:

- Erwerb, Festigung und Verbesserung der badmintonspezifischen Lauf- und Schlagtechniken (wie z.B.: Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Lob, Drive, Netzspiel, Abwehr, Vorhand bzw. Rückhand, etc.).
- Erlernen und Verstehen der badmintonspezifischen Einzel- und Doppeltaktik (z.B. Stellungsspiel bei Angriff und Abwehr).
- Unterschiedliche Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Eigenkönnens.
- Matches oder verschiedene Turnierformen zur Feststellung und Überprüfung des eigenen Leistungsstandes und/oder Fortschrittes.

Plastikbälle sind vorhanden!!!