

Lektion

Thema: Badminton

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Grundlegende Bewegungsformen (Werfen und Schlagen) erlernen und üben.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Kellner/in	In einem abgegrenzten Feld den Shuttle im Gehen auf dem Racket führen, dabei darf gegenseitig mit der Gegenhand gestört werden. Wer kann den Shuttle am längsten führen, ohne ihn fallen zu lassen? Spielform: Jeder TN erhält zu Beginn des Spiels drei „Leben“. Wer seinen Shuttle fallen lässt, verliert ein Leben. Wer alle drei Leben aufgebraucht hat, scheidet aus und übt den Shuttle mit dem Racket vom Boden aufzunehmen.	Rackets Shuttles	
15'	Hauptteil	Umgang mit Shuttle und Racket	Sich den Shuttle mit Racket an Ort selber hochspielen. - Wer schafft es 10x ohne Fehler? - Wer kann es mit der anderen Hand? - Wer kann gleichzeitig in den Kniestand - absitzen - abliegen - aufstehen etc.? - Wer schafft es am höchsten zu spielen? - Wer kann abwechselnd Vor- und Rückhand aufspielen? - Wer kann abwechselnd mit links und rechts aufspielen? - Wer kann es mit dem Ellbogen weit vor dem Körper? - Wer kann es im Gehen, Laufen, Hüpfen? Shuttle sich selber aufspielen und um den Malstab rennen.	Rackets Shuttles	
5'		Geschicklichkeitsstafette	Frei in der Halle von Basketballkorb zu Basketballkorb laufen und sich dabei den Shuttle selber aufspielen. Versuchen den Shuttle in den Basketballkorb zu spielen. Nach Erfolg Korb wechseln.	5 Malstäbe	
10'		Basketbadminton			
10'		Feld „putzen“	Zwei Teams an 4-6 Kinder stehen sich auf einem Feld gegenüber. Beide Teams stellen zehn Shuttles in einer Reihe auf die vordere Aufschlaglinie. Die Teams stellen sich hinter die Grundlinie ihres Feldes. Auf Pfiff versuchen beide Teams, die auf dem Boden liegenden Shuttles mit einem Aufschlag ins gegnerische Feld zu spielen. Es dürfen keine Shuttles direkt (volley) gespielt werden. Auf Pfiff, nach zwei Minuten, dürfen keine Shuttles mehr gespielt werden. Welches Team hat sein Feld besser verteidigt („geputzt“)? Spielform: Auf zwei Gewinnspiele spielen. Welches Team hat zuerst 2x gewonnen?	Badmintonfeld	* Gruppenbildung
10'	Ausklang	Badminton Golf	In der Halle werden 9 Reifen in einer bestimmten Reihenfolge verteilt. Nach dem Prinzip vom Golf wird versucht den Shuttle in das Ziel (Reifen) zu befördern. Es muss jeweils von dort weitergespielt werden, wo der Shuttle nach dem vorhergehenden Schlag liegen geblieben ist. Wer absolviert den 9-Loch-Golfparcours mit der geringsten Anzahl Schläge (= Aufschlag Vor- oder Rückhand).	Shuttles Rackets 9 Reifen	Lange Distanzen mit Vorhandaufschlag, kurze mit Rückhandaufschlag meistern.

10'		Was esse ich zum Frühstück?	Jeder TN stellt sein typisches Frühstück vor und schreibt es auf ein Papier. (Evtl. Essen und Getränke getrennt.) Die TN erstellen anschliessend eine „Frühstücks-Rangliste“. Mögliche Kriterien: Welches Frühstück ist das beliebteste, gesündeste, schnellste oder preiswerteste? Gibt es gesündere Varianten/Alternativen?	Papier Stifte	
-----	--	-----------------------------	---	------------------	--

* Gruppenbildung „gesunde und ungesunde Nahrung“: Jedem TN wird ein gesundes (z.B. Salat, Früchte usw.) oder ein ungesundes Nahrungsmittel (Pommes Frites, Kuchen, Chips usw.) zugewiesen. Danach fordert die LP die TN auf zwei Gruppen zu bilden: eine Gruppe aus gesunden Nahrungsmitteln und eine Gruppe aus ungesunden Nahrungsmitteln. Die TN müssen sich selbst überlegen, in welche Gruppe ihr zugewiesenes Nahrungsmittel gehört.

Diese Gruppenwahlvariante lässt sich beliebig variieren:

- Gemüse vs. Früchte
- Zuckergehalt in Getränken
- Nahrungspyramide (Gruppe nach Pyramidenbaustein)