

Badminton AG 3. Vorschlag

Mit Übungen für Badminton mind. 3x die Woche für die ganze Familie

In- und Outdoor

1. Warm-up

- 1.1 Arme wechselseitig nach oben strecken oder ziehen
- 1.2 Schulter vor- und rückwärts kreisen
- 1.3 Schattenboxen nach vorne zur Seite nach oben und unten
- 1.4 Handflächen vor dem Körper zusammenpressen und die Arme langsam nach oben und wieder nach unten bewegen, gleichzeitig kleine Ausfallschritte springen.
- 1.5 Finger verhaken und Arme nach außen ziehen, Bewegungen wie bei 1.4 durchführen
- 1.6 Abwechselnd Ausfall- und Grätschschritte springen, dabei die Arme vor dem Körper schierend langsam auf und ab bewegen.
- 1.7 Hampelmann mit Sprungwechsel
- 1.8 Hüftdrehsprung mit Gegendrehen der Arme
- 1.9 Viertel-Drehungen 2-mal nach rechts und 2-mal nach links
- 1.10 Halbe Drehung re und li herum
- 1.11 Fingerspitzen berühren die Fußzehen, Knies leicht gebeugt
- 1.12 Wiederholen Punkt 1.1 + 1.2

2. Aufschlagübungen

2.1 Was benötigt wird:

Verschiedene Rückschlag-Sportgeräte: Badmintonschläger und Bälle
Tischtennisschläger und Bälle, sonstige Schläger, Softbälle Tennisbälle
usw.

Als Ziel: Kartons Körbe Handtücher: Alles in verschiedenen Größen.

Ausführung: Aus 3 bis 4 m Entfernung einen Ball mit entsprechendem Schläger in unterschiedlich große Ziele schlagen.

Der Gewinner wird Belohnt, der Verlierer erhält eine Aufgabe

3. Cool down

- 3.1 Arme und Beine auslockern und Dehnungsübungen.