



**Special
Olympics**
Deutschland



BADMINTON



**Special
Olympics**
Deutschland



AKTIVITÄTS- KARTEN

EINLEITUNG

AKTIVITÄTSKARTEN

Die Aktivitätskarten in diesem Lehr- und Lernmaterial laden ein zu einem barrierearmen Einstieg in fünf Unified-Sportarten von Special Olympics Deutschland.

Es handelt sich hierbei um die vier Sommersportarten Basketball, Volleyball, Tischtennis und Badminton und die Wintersportart Floorball.

Der gewählte Ansatz besteht darin, heterogene Gruppen (Menschen mit und ohne Behinderung) dazu zu bewegen, sich zu treffen und gemeinsam Sport auszuprobieren. Ob dies nun im Schul- oder Vereinskontext passiert oder komplett unabhängig davon stattfindet, steht nicht im Vordergrund. Wichtig ist das gemeinsame Ausprobieren und Sporttreiben.

Die folgenden Karten sind als Anregung und Ideenpool zu verstehen. Das Material soll Interesse an verschiedenen Sportarten wecken sowie Türen zu neuen Sportarten öffnen. Alle beteiligten Personen sollen Lust auf das Erlebnis Sport und Gemeinschaft verspüren.

Die Aktivitätskarten sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut und ermöglichen allen teilnehmenden Personen eine einfache Verwendung.

Nicht nur Anleitende können mit den Karten Aktivitäten umsetzen, sondern auch die durchführenden Personen sind dazu aufgerufen, Übungseinheiten aktiv mitzugestalten.

Um die Laufwege der Personen oder auch die Transportwege des Spielgerätes besser sichtbar zu machen, sind drei verschiedene Linienformen auf den Aktivitätskarten zu finden.



Das Spielgerät wird von A nach B gepasst, z. B. wenn der Floorball von einer zur anderen Person gepasst wird.



Person und Spielgerät sind gemeinsam unterwegs, z. B. beim Dribbeln des Balles im Basketball.



Die Person bewegt sich ohne Spielgerät von A nach B, z. B. läuft ein Basketballspieler ohne Ball.

Durch die Illustrationen wird das Material anschaulich und ruft zum Mitmachen auf. Einfache Darstellungen zeigen eine Aktivität, die sich mit wenig Materialien und Voraussetzungen unkompliziert entfalten kann.

Die Rückseiten der Aktivitätskarten bieten Ideen, Material, Regeln und Räume die Aktivität der Vorderseite abzuwandeln und so jeder teilnehmenden Person eine aktive Form der Partizipation zu ermöglichen.

Coaching-Hinweise auf den Rückseiten geben außerdem Tipps, welche Punkte z. B. für die Ausübung der Aktivität wichtig sind oder wo es besonders aufzupassen gilt.



EINLEITUNG

AKTIVITÄTSKARTEN



**Special
Olympics**
Deutschland



Aus den Top 10 Tipps
für Unified Sports®
Trainer*innen

Zu allgemeinen Coaching-Hinweisen, die nicht auf jeder Aktivitätskarte erneut benannt werden, zählen folgende Punkte:

- Das Mannschaftsgefühl stärken: Jede einzelne Person auf dem Spielfeld ist wichtig. Alle Personen tragen zum Erfolg der Mannschaft bei. Dies ist aktiv zu unterstützen und Spielerdominanz zu vermeiden.
- Auf die Sicherheit achten: Jede Person lernt die Stärken der anderen kennen und sollte Rücksicht auf deren Schwächen nehmen. Diese Einstellung ist durch den Coach zu vermitteln, wodurch mögliche Verletzungen oder Unfälle verringert werden.
- Flexibel bleiben: Es kann nicht immer alles nach einem genauen Plan laufen. Ein Coach sollte kreativ und offen auf Veränderungen reagieren.
- Einfache Sprache nutzen: In der Kommunikation auf leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau achten. Dabei sind Fremdwörter und Schachtelsätze zu vermeiden.

Die Aktivitätskarten regen dazu an, den Ansatz des kooperativen Lernens aufzugreifen. Alle Aktivitäten sollen gemeinsam stattfinden und Begegnungen schaffen oder sie unterstützen. Niemand ist allein oder wird allein gelassen. Individuelle Stärken werden gefördert, Abwandlungen der Aktivität sind dazu gedacht, eine Teilhabe aller zu ermöglichen.

Es ist wichtig, dass sich die teilnehmenden Personen über den Inhalt der Aktivität austauschen und ihn gemeinsam erleben.

Im Anschluss kann eine Reflexion der Sparteinheit noch einmal alle beteiligten Personen miteinbeziehen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Eindrücke und Erfahrungen zu äußern. So kann man wichtige Punkte für die nächste Einheit aufgreifen und verändern.

Durch die Blanko-Karten können eigene Ideen verschriftlicht und für die nächste Sparteinheit mitgenommen und ausprobiert werden.

Abschließend gilt es, allen Personen viel Spaß und Freude beim Einsatz der Karten zu wünschen.

*Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurden Personenbezeichnungen auf den Aktivitätskarten teilweise nur in männlicher oder weiblicher Form verwendet – gemeint sind dabei in allen Fällen alle Geschlechter.

ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Das Lehr- und Lernmaterial dient als ein praktisches Werkzeug für den Umgang mit heterogenen Lerngruppen. Dazu sind auf den Aktivitätskarten zahlreiche Ideen, Handlungsoptionen und Variationsmöglichkeiten zur Gestaltung eines inklusiven Sportangebots zu finden.

Bevor es zu den konkreten Inhalten kommt, sei hier der wiederkehrende Aufbau der einzelnen Aktivitätskarten erklärt:

WIE WIRD GESPIELT

Auf der Vorderseite ist eine detaillierte Erklärung der einzelnen Aktivitäten zu finden.

WAS IHR BRAUCHT

Es werden die benötigten Materialien, die Anzahl an Personen und eine Zeitangabe zur Orientierung genannt.

01 VORDERSEITE

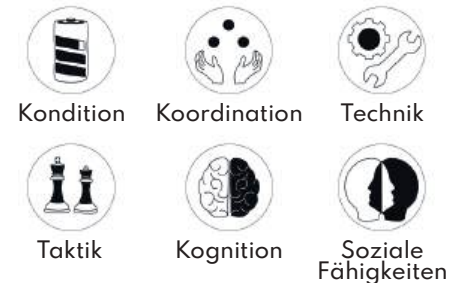


ILLUSTRATION

Die Illustration soll helfen, um sich die Aktivitäten besser vorstellen zu können. Man bekommt einen guten ersten Eindruck der Aktivität.

Der QR-Code führt zu einem Video mit einer kurzen Darstellung der Aktivität.

Mit der Aktivitätskarte können verschiedene Fähigkeiten gefördert werden. Wir finden folgende Bereiche: Kondition, Koordination, Technik, Taktik, Kognition, soziale Fähigkeiten.



ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Um allen Personen die Teilhabe an einem Sportangebot zu ermöglichen, ist es notwendig, den Bedarf und die Voraussetzungen der unterschiedlichen Gruppenkonstellationen individuell mitzudenken und das Sportangebot entsprechend anzupassen. Hierzu findest du auf der Rückseite der Aktivitätskarten viele Variationsmöglichkeiten beschrieben, die eine Anpassung erleichtern sollen:

02 RÜCKSEITE/IDEEN

MATERIAL

Die Wahl und der Einsatz des Spielgerätes lassen sich je nach Aufgaben- und Zielstellung variieren. Dadurch werden sowohl Differenzierungen möglich als auch eine Zusammenarbeit erleichtert.

REGELANPASSUNGEN

Abänderung der Regeln: Je nach Leistungsstand und Voraussetzungen können die Regeln an die Gruppe angepasst werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Regeländerungen so gewählt werden, dass sie nicht entgegen der Idee eines inklusiven Sportunterrichts Stigmatisierungsprozesse fördern – wenn z. B. Mädchentre doppelt zählen, impliziert dies, dass Mädchen generell weniger als Jungen dazu in der Lage sind, Tore zu erzielen. Änderungen können sich auch auf einzelne Personen und nicht auf die ganze Gruppe beziehen (z. B. in Form von Spezialaufgaben bzw. besonderer Rollen für einzelne Personen).



Grundsätzlich ist zu beachten, dass es sich bei den Variationsmöglichkeiten um Vorschläge handelt. Als die für das Angebot verantwortliche Person solltest du offen für die kreative Entwicklung neuer Lösungen und Variationsmöglichkeiten sein und die Teilnehmenden als Expert*innen in eigener Sache verstehen.

COACHING-HINWEISE

Die abschließenden Coaching-Hinweise beziehen sich auf die technische Ausführung der Aktivitäten bei der Erarbeitung der Sportart.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Unter diesem Aspekt werden weitere Modifikationen speziell für das Bewegungsangebot aufgeführt (z. B. in Bezug auf die Zeit, Kommunikation oder Sozialform).

RÄUME

Hierbei geht es darum, die räumlichen Bedingungen u. a. in Bezug auf die Beleuchtung, Geräuschkulisse, bauliche Barrieren, mobile Hindernisse, die Reizintensität und mögliche Rückzugsorte mitzudenken. Der Raum, der für die Aktivität genutzt werden soll, kann ebenfalls kreativ angepasst werden.



EINFÜHRUNG BADMINTON



**Special
Olympics**
Deutschland

EINLEITUNG

Beim Badminton handelt es sich um eine Rückschlagsportart, die entweder im Einzel mit zwei Spieler*innen oder im Doppel mit vier Spieler*innen gespielt werden kann. Ziel des Spiels ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte auf den Boden zu bringen. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zum oftmals gleichgesetzten Federball, welches hingegen auf einen möglichst langen Ballwechsel abzielt. Darüber hinaus steht beim Federball der Spaßfaktor im Vordergrund, wogegen Badminton eine Wettkampfsportart ist.

Nachdem 1893 der erste Badmintonverband gegründet worden war, fanden 1899 die ersten All England Championships statt. In Deutschland wurde 1903 der erste Verband außerhalb Englands gegründet. Seitdem fanden zahlreiche deutsche Meisterschaften statt. Seit den Olympischen Spielen 1992 zählt Badminton offiziell zu den olympischen Sportarten und wird von weltweit etwa 14 Millionen Sportler*innen betrieben.

WARUM UNIFIED BADMINTON SPIELEN?

Unified-Sportangebote bieten allen eine Möglichkeit, in eine Sportart einzusteigen sowie langfristig im Freizeit- oder Wettkampfsport einen Platz zu finden. Insbesondere bietet Badminton die Chance, gemeinsam, ohne direkten Körperkontakt ein Spiel aus dem Freizeitbereich – genauer als Einstiegsvariante „Federball“ – spielerisch und leistungsorientiert zu einem Wettkampfspiel zu erlernen.

Schließlich sollte der Sport für Menschen mit Behinderung als genauso selbstverständlich angesehen werden wie für Menschen ohne Behinderung.



EINFÜHRUNG BADMINTON



**Special
Olympics**
Deutschland

GRUNDREGELN UND HINWEISE

Gespielt wird Badminton mit einem Federball, der durch seinen Federkranz besondere Flugeigenschaften erhält. Ein Punktgewinn wird unabhängig vom Aufschlagsrecht erzielt und erfolgt immer dann, wenn jemandem ein Fehler unterläuft. Gezählt wird sowohl in Punkten als auch in Sätzen nach der Rallye-Point-Methode. Dabei werden insgesamt zwei Gewinnsätze mit jeweils 21 Punkten gespielt.

Fehler/Punktgewinn:

- Der Ball überfliegt das Netz nicht.
- Der Ball landet außerhalb des Feldes auf dem Boden/der Wand/der Decke.
- Spieler*in oder Schläger berühren das Netz.

Neben hohen Ansprüchen an die Ausdauer erfordert Badminton ebenfalls eine hohe Grundschwindigkeit und gute Reflexe sowie eine gute Konzentrationsfähigkeit und taktisches Verständnis. Die Spielzeit ist vor allem durch wenige Pausen und dafür viele und lange Ballwechsel geprägt. Ohne sichtbare Ausholbewegungen können leichte Änderungen in der Schlagrichtung des Schlägers ausgeführt werden, was Badminton zu einem täuschungsreichen Spiel macht und ein hohes Maß an taktischem Geschick erfordert. Insgesamt ist das Badmintonspiel durch einen ständigen Wechsel von stark geschlagenen Angriffsbällen, feinem und präzisiertem Netzspiel sowie von Täuschungsschlägen geprägt.





PARCOURS



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

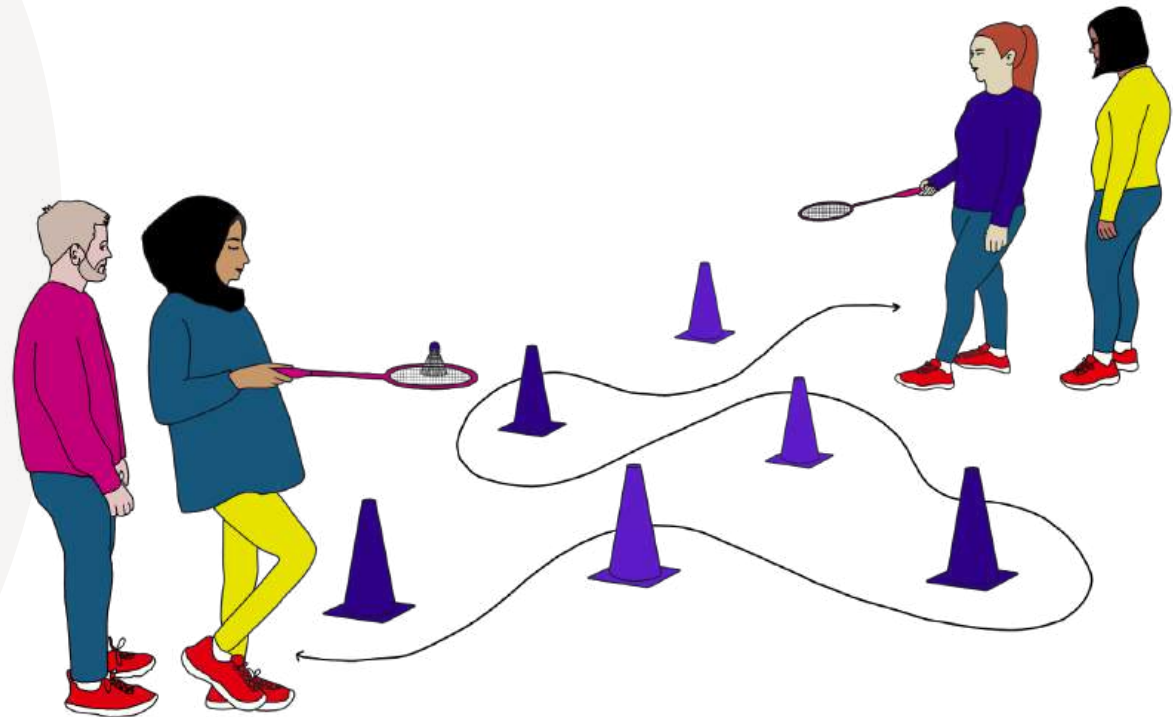
Im Vorwärtslaufen wird der Ball auf dem Schläger transportiert.

Es wird ein Parcours umrundet, der mit Hütchen abgesteckt ist.

Der Ball sollte während des Laufs auf dem Schläger liegen bleiben. Fällt er herunter, muss er zunächst aufgehoben werden. Anschließend kann die Person weitergehen.

Am Ende des Parcours wird der Ball an die nächste Person übergeben, diese läuft anschließend den Parcours zurück.

Badmintonball und Schläger werden dann an das nächste Team übergeben.



WAS IHR BRAUCHT

2 Badmintonschläger, 1 Federball, Hütchen



8-10 Personen



Ca. 10 Minuten

BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Anstelle des Federballs kann ein alternativer Ball oder ein anderer Gegenstand auf dem Schläger balanciert werden, beispielsweise ein Papierball, Softball, Tennisball oder Becher. Rollende Gegenstände machen die Übung schwieriger.

Zusätzlich zu oder anstelle der Hütchen werden Hindernisse eingebaut, z. B. Reifen zum Durchsteigen, Kästen zum Drübersteigen, Bänke, um auf ihnen entlangzubalancieren, Weichbodenmatte für eine Gleichgewichtsübung.

REGELANPASSUNGEN

Es werden zwei identische Parcours aufgebaut und zwei gleich starke Teams gebildet. Die jeweiligen Teammitglieder durchlaufen nacheinander den Parcours. Das Team, das als erstes fertig ist, gewinnt. Im Unified-Gedanken unterstützt man sich hier gegenseitig.

Der Federball darf erstmal auf der Hand balanciert werden.

Der Schläger darf nur in der linken/rechten Hand gehalten werden.

Der Parcours wird rückwärts durchlaufen.

RÄUME

Die Umgebung wird in den Parcours einbezogen. Unterschiedliche Bodenmaterialien können Teil des Parcours werden (z. B. eine Wiese).

Je nach Gruppengröße und Geschick der Teilnehmenden wird der Parcours kürzer oder länger gestaltet. Die Teilnehmenden sollten möglichst kurze Stehzeiten haben.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Teilnehmenden gestalten gemeinsam den einfachen Anfangsparcours um. Zusätzliche Hindernisse (Beispiele siehe Materialien) werden eingebaut. Wird ein langer Parcours aufgebaut, empfiehlt es

sich, die Übung so umzugestalten, dass jeder einen Schläger und Federball bekommt. Der Parcours wird dann in einer Laufrichtung durchlaufen. Die Teilnehmenden starten mit Abstand.

COACHING-HINWEISE

Der Parcours sollte an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sein.

Die Lehrperson achtet darauf, dass der Schläger korrekt gehalten wird, und auf die Laufkoordination.

Die einfachste Schlägerhaltung ist der Universalgriff. Hierbei umfasst die Hand die Mitte des Griffes. Daumen und Zeigefinger bilden ein V über der schmalen Seite des Griffes.

Die Handinnenfläche ist beim Universalgriff parallel zur Schlagfläche ausgerichtet. Die Handunterkante schließt den Griff unten ab.

Der Universalgriff ist laut Regelwerk die Grundhaltung des Badmintonschlägers.

Jede und jeder sollte gefördert und gefordert werden. Bei unterschiedlichem Vermögen kann beispielsweise der Parcours so aufgebaut werden, dass nach einem gemeinsamen Beginn der Parcours sich in zwei unterschiedlich schwierig gestaltete Arme verzweigt, bevor er wieder zusammenführt. Die Teilnehmenden durchlaufen entsprechend ihrem Können den einen oder anderen Arm des Parcours.



BALANCEAKT

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

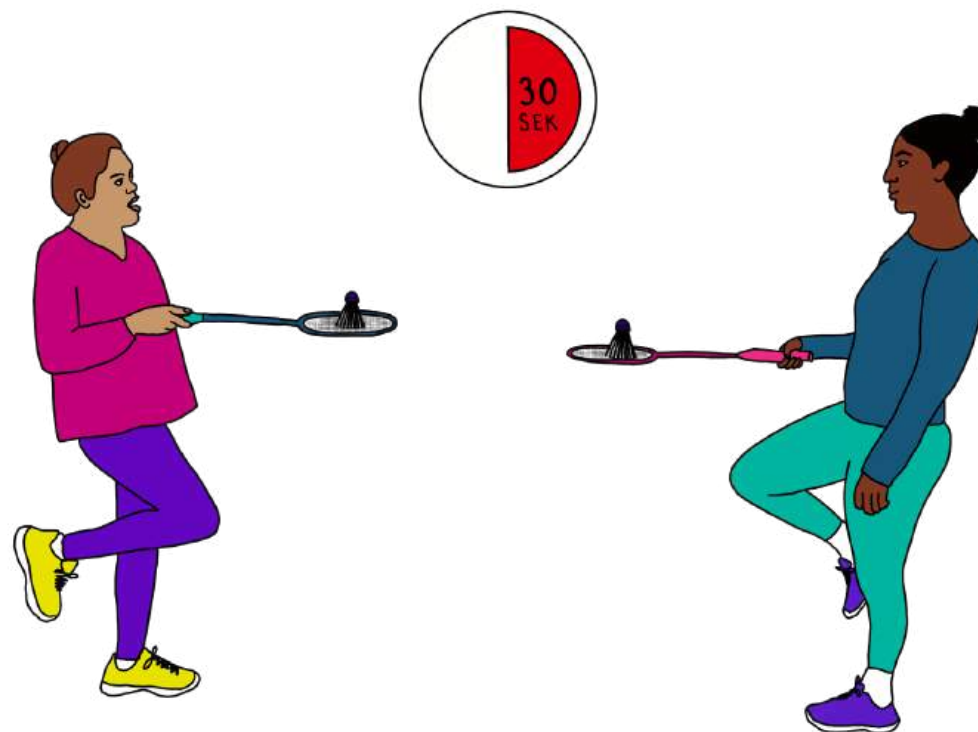
Beide stehen sich mit einem Badminton-
schläger gegenüber.

Der Schläger wird in der Horizontalen ge-
halten und ein Federball auf dem Schlä-
ger balanciert.

Dabei stehen beide auf einem Bein.

Ziel ist es, die gegenüberstehende Person
anzuschauen, ohne dabei das Gleich-
gewicht zu verlieren.

Beinwechsel erfolgt nach 30 Sekunden.



WAS IHR BRAUCHT

▶ Badmintonschläger, Federbälle



4+ Personen



5-10 Minuten

BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Anstelle des Federballs kann ein alternativer Ball oder ein anderer Gegenstand auf dem Schläger balanciert werden, beispielsweise ein Papierball, Softball, Tennisball, Luftballon oder Tischtennisball. Rollende Gegenstände machen die Übung schwieriger.

Die Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination werden auf einem nachgebenden Untergrund, beispielsweise einer Weichbodenmatte, stärker trainiert.

REGELANPASSUNGEN

Der Schläger wird abwechselnd in der stärkeren oder der schwächeren Hand gehalten.

Teilnehmende balancieren mit geschlossenen Augen.

Beide stehen auf einem Bein und werfen sich den Federball mit der Hand zu.

Beide stehen auf einem Bein und balancieren einen Federball auf dem eigenen

Schläger. Mit der freien Hand werfen sie sich einen dritten Federball mit der Hand zu.

RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

Die Aktivität kann auf geeigneten Innen- und Außenflächen stattfinden.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Mehrere Personen stehen im Kreis und werfen sich den Federball mit der Hand zu. Dies ist mit einem oder mehreren Bällen möglich.

Im Kennenlernspiel kann beispielsweise jeder seinen Namen, Alter, Lieblingshobby etc. nennen sowie auch die Angaben dessen, der den Ball zugespielt bekommt.

COACHING-HINWEISE

Die korrekte Handhaltung ist zu überprüfen, das bedeutet zum Beispiel den in Aktionskarte „Parcours“ eingeführten Universalgriff zu nutzen.

Bei fehlendem Gleichgewicht kann die übende Person sich mit der freien Hand an einer Wand, einem Gegenstand oder einer Partnerin, einem Partner festhalten.





INS RUNDE ODER INS ECKIGE

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

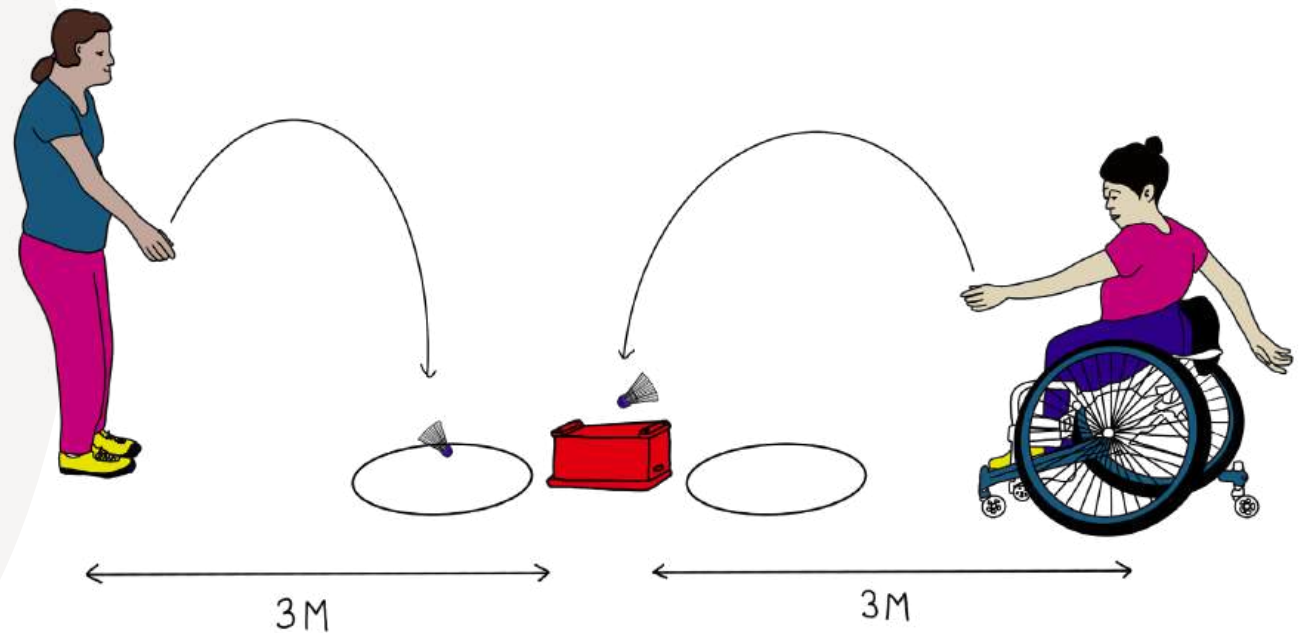
Ein umgedrehter Kasten und zwei Reifen werden in einer Linie aufgestellt.

Auf beiden Seiten stellt sich je eine Person des Teams mit einem Abstand von ca. 3 m zum Kasten auf.

Nacheinander soll der Federball von unten in Richtung des Kastens geworfen werden.

Ein Treffer der Ringe gibt einen Punkt, ein Treffer des Kastens zwei Punkte.

Gewonnen hat die Person, die nach zehn Runden die höchste Punktzahl erzielt hat.



WAS IHR BRAUCHT Federbälle, Kästen, Ringe



4-10 Personen



15 Minuten

BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Um die unterschiedliche Flugeigenschaft eines Federballs zu verdeutlichen, werden andere Bälle ebenfalls eingesetzt, z. B. ein Papierball, Tennisball oder Luftballon.

Der Federball wird mit einem Schläger in Richtung der Ziele gespielt, z. B. einem Badmintonschläger oder anderen Schläger wie Tennis, Tischtennis ...

Ein Indiaka wird mit der flachen Hand in Richtung der Ziele geschlagen.

REGELANPASSUNGEN

Es wird in gleich starken Teams mit mehreren Personen auf Zeit gespielt. Die Teilnehmenden eines Teams werfen nacheinander. Je nach Anzahl der vorhandenen Federbälle muss ein Team, nachdem alle Federbälle gespielt wurden, diese holen und erneut werfen. Das

Mit zählen der Punkte ist nicht zu vergessen. Das Team, welches nach zehn Minuten die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Es wird in gleich starken Teams mit mehreren Personen gespielt. Die Teilnehmenden eines Teams werfen entweder nacheinander oder gleichzeitig. Das Team gewinnt, das als erstes 20 Punkte erreicht.

RÄUME

Die Aktivität kann auf geeigneten Innen- und Außenflächen stattfinden.

COACHING-HINWEISE

Zielfertigkeiten werden geübt.

Mithilfe von verschiedenfarbigen Reifen um die Box kann den Personen ein direktes Feedback gegeben werden, ob sie den Ball zu weit oder zu nah gespielt haben.

Die Personen der Teams werden durchgemischt.

Der Abstand zu den Zielen kann verkleinert/vergrößert werden.





EINE SACHE DER TECHNIK

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Beide stehen sich mit zwei bis drei Meter Abstand gegenüber.

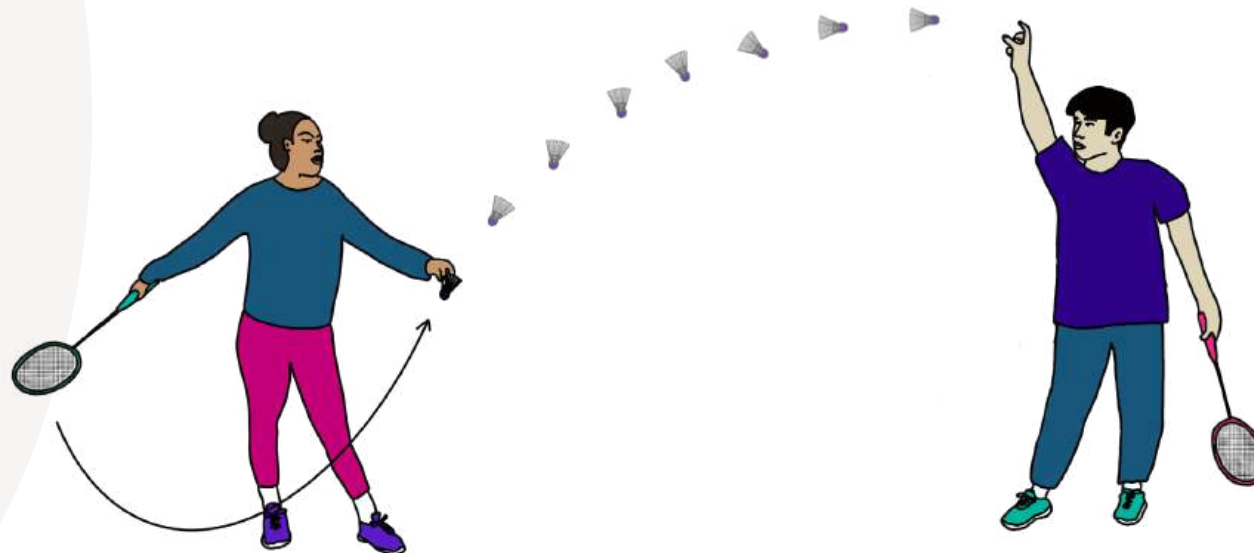
Die nichtdominante Hand hält den Ball, während die dominante Hand den Schläger hält.

Die Beine nehmen eine Ausfallschritt-Position ein, bei der das Bein der Seite vorne steht, auf der auch der Ball gehalten wird.

Nun wird der Ball in Richtung des Teammitglieds geschlagen, indem der Schläger zum Ball geführt wird.

Die andere Person fängt den Ball und spielt ihn anschließend zurück.

Während der Bewegung wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert.



WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Federbälle



2+ Personen



10-15 Minuten

BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe

MATERIAL

Zum Kennenlernen der unterschiedlichen Geschwindigkeitsklassen der Federbälle wird mit allen drei Klassen gespielt oder die Geschwindigkeitsklasse des Federballs wird entsprechend dem Vermögen des Teams ausgewählt.

Die Übung wird über ein Badmintonnetz, langes Seil oder eine Schnur gespielt. Die Höhe der Schnur/des Netzes kann angepasst werden.

Die Übung wird mit einem Indiaka und der flachen Hand durchgeführt.

REGELANPASSUNGEN

Zwei Teams spielen gegeneinander. Als Ziel werden für jedes Team mit Abstand fünf Reifen in Form der olympischen Ringe auf den Boden gelegt. Das Team gewinnt, das es als erstes schafft, in jeden seiner fünf Ringe zwei Federbälle zu platzieren.

RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Partnerin, der Partner gibt vor, wie hoch das Zuspiel gespielt werden soll. Die Anweisungen können flach, mittelhoch, hoch lauten. So lernen die Personen ihre Schläge spontan anzupassen.

Anstatt zur Partnerin, zum Partner wird auf einen Gegenstand gezielt, beispielsweise in einen Reifen oder umgedrehten kleinen Kasten.

COACHING-HINWEISE

Voraussetzung für dieses Spiel ist, dass der Schläger den Ball trifft. Ist diese Bewegung nicht flüssig/regelmäßig, sollte die Übung modifiziert werden, zum Beispiel kann man den Ball auf die Besaitung legen und über das Netz werfen.

Auf die richtige Schlagtechnik ist zu achten – beim Aufschlag nimmt der Ball eine hohe Flugbahn (Vorhand).

Die Ausgangsposition ist seitlich, das Gegenbein steht vorne.

Während der Ausholbewegung erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne.

Der Ball wird vor oder neben dem Körper geschlagen.





KLARE SACHE



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

Person 1 steht in einer Ausfallschrittposition und holt mit einem Badmintonschläger in der Hand geradlinig nach hinten aus.

Person 2 hält einen Softball einhändig so hoch, dass Person 1 bei der Schlagbewegung nach vorne den Softball trifft.

Es wird also nach hinten ausgeholt und der Softball anschließend über der Stirn getroffen.

Die Bewegung soll zunächst langsam ausgeführt werden.



WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Softbälle



2+ Personen



5-10 Minuten

BADMINTON

59





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe

MATERIAL

Als Alternative zum Softball kann ein Luftballon oder ein Federball am Basketballkorb aufgehängt werden, sodass auch kein Körperkontakt stattfindet.

Personen können Einsteiger-Badmintonschläger sowie andere Schläger mit unterschiedlichen Schaftlängen ausprobieren, um ein Gefühl für den Abstand beziehungsweise die Verlängerung des Armes und der Hand zu erspüren.

REGELANPASSUNGEN

Person 2 wirft einen Federball hoch, den Person 1 treffen muss.

Person 1 wirft sich selbst einen Federball hoch und spielt anschließend einen Überkopf-Clear zu Person 2. Nun wird die Anzahl der Überkopf-Clears am Stück gezählt. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt.

RÄUME

Der Abstand zueinander kann verkleinert/vergrößert werden.

BESONDERE ANPASSUNGEN

An einer Schnur werden mehrere Luftballons/Bälle aufgehängt – dies macht die Übung intensiver und der Körperkontakt fällt weg. Hier können die Personen motiviert werden, stärker auf den Ball/Ballon zu schlagen.

COACHING-HINWEISE

Führt die sichere Haltung des Softballs vor.

Achtet auf die Ausführung der Schlagbewegung und führt den Namen Überkopf-Clear als Begriff ein.

- Gegenhand zeigt zum Ball
- Seitliche Stellung
- Hüftdrehung und Ellbogenstreckung
- Treffpunkt des Balls über dem Kopf mit gleichzeitigem Abdruck vom Gegenbein – es ist besonders darauf zu achten, dass der Ball und nicht der Körper des Mitspielers berührt wird.
- Ausschwingen und Abfangen





RÜCKHAND

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Beide stehen sich mit zwei bis drei Meter Abstand gegenüber.

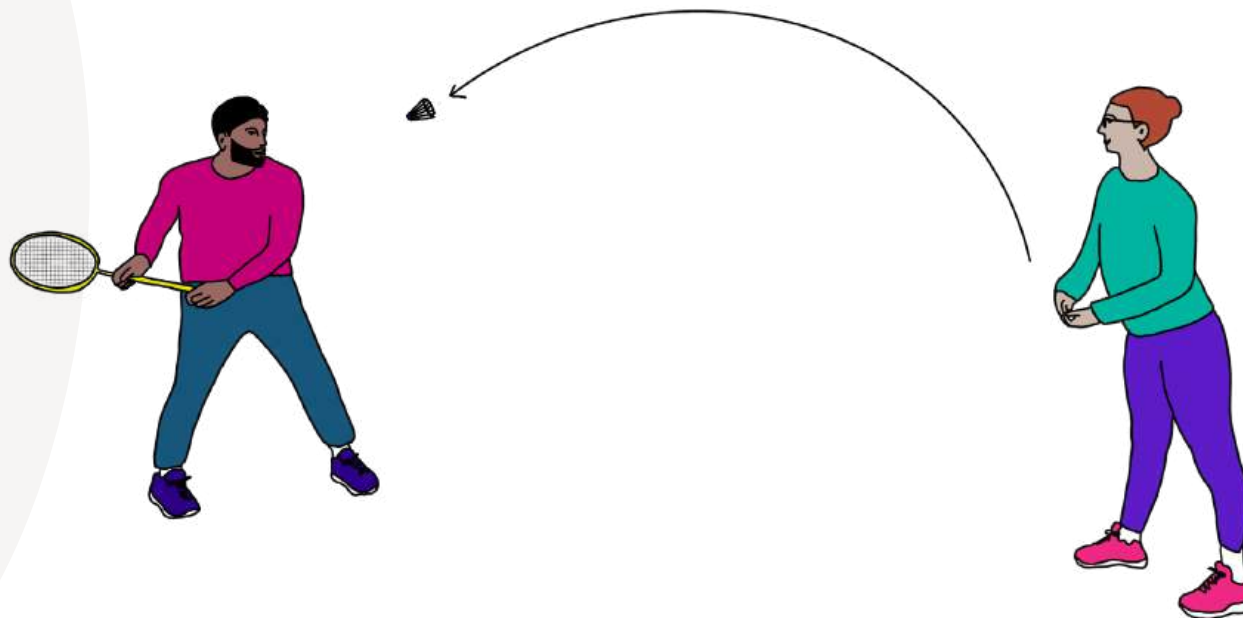
Der Schläger wird in der dominanten Hand gehalten.

Die Beine nehmen eine Ausfallschritt-Position ein, bei der das Bein der Seite, auf der auch der Schläger gehalten wird, vorne ist.

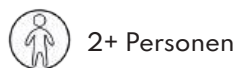
Der Oberkörper ist leicht in Richtung der nichtdominanten Hand gedreht. Diese berührt den Schaft des Schlägers.

Nun wirft die Person 1 (ohne Schläger) den Ball zu Person 2.

Person 2 schlägt den Ball zurück zu Person 1, indem der Schläger nach vorne geführt wird.



WAS IHR BRAUCHT Badmintonschläger, Federbälle



BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Für diese Übung können alternativ zum kleinen Federball größere Bälle eingesetzt werden, zum Beispiel Softbälle, Papierbälle und Luftballons.

Es wird über ein Badmintonnetz, ein langes Seil oder eine Schnur gespielt.

Ziele wie Reifen, Matten oder Kästen werden eingebaut. Anstatt zur Partnerin, zum Partner wird der Ball über das Netz gespielt und muss auf der anderen Seite das Ziel treffen.

REGELANPASSUNGEN

Zwei Teams spielen gegeneinander. Beide versuchen innerhalb von fünf Minuten so oft wie möglich über das Netz eine Matte zu treffen. Gespielt wird dabei der Reihe nach. Das Team mit mehr Treffern gewinnt.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Für jedes Team werden gleich viele Ziele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen aufgestellt, beispielsweise ein Reifen oder beim Federball ein Kasten. Das Team gewinnt, das es als erstes schafft, mindestens zwei Federbälle in oder auf dem Ziel zu platzieren.

RÄUME

Die Höhe des Netzes kann variiert werden.

Der Abstand zueinander oder zum Netz kann variiert werden.

COACHING-HINWEISE

- Achtet auf die richtige Schlagtechnik – Drive-Rückhand
- Rückhand- oder Daumengriff
- Treffpunkt vor dem Körper





AUFSCHLAGSPIEL



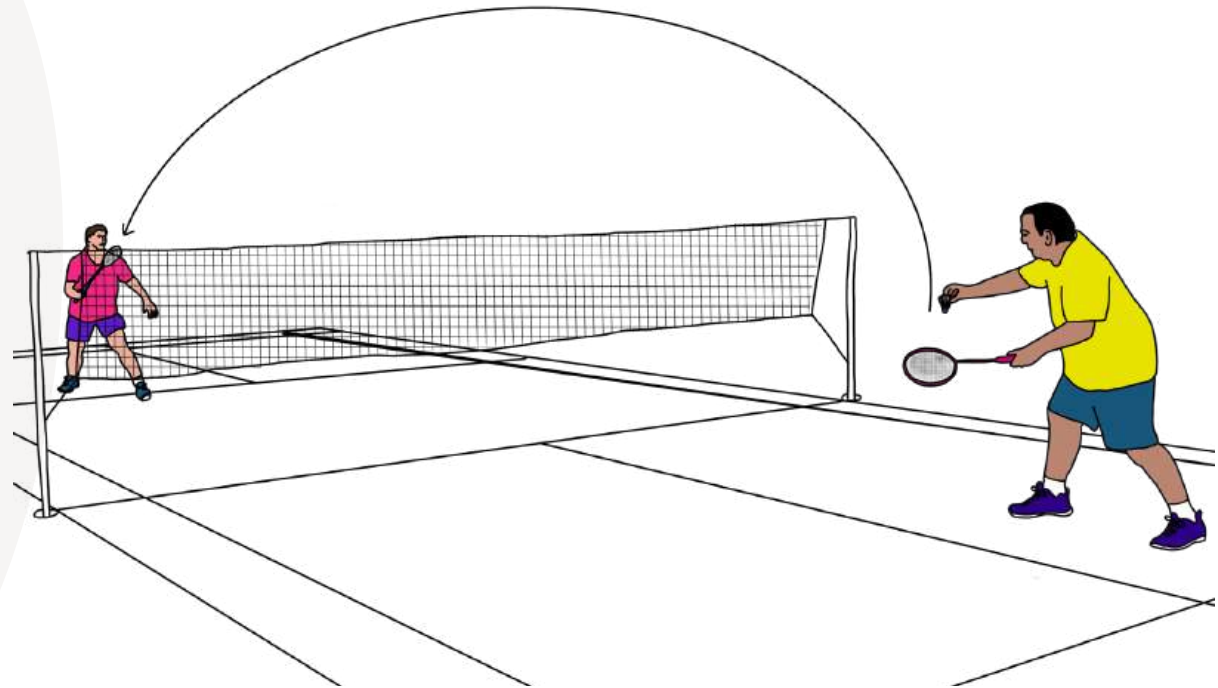
**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet.

Person 1 steht in der Ecke einer Spielfeldhälfte und spielt den Ball im Vorhandgriff hoch über das Netz in die gegenüberliegende (diagonale) Ecke.

Person 2 nimmt oder fängt den Ball auf und wiederholt den Aufschlag zurück zu Person 1.



WAS IHR BRAUCHT  Badmintonschläger, Federbälle, Badmintonnetz



2+ Personen



10-15 Minuten

BADMINTON

63





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Zusätzlich zu der räumlichen Teilung können Reifen oder ähnliche Markierungen als Ziel dienen.

REGELANPASSUNGEN

Die Übungsidee ist, auf der diagonal gegenüberliegenden Seite ein Ziel zu treffen, z. B. einen Reifen.

Person 1 spielt zu Person 2. Diese versucht den Ball zurückzuspielen, sodass es zu einem Spielfluss kommt. Gezählt werden die Ballwechsel. Das Team mit der höchsten Anzahl gewinnt.

RÄUME

Die Übung kann auch ohne Netz durchgeführt werden beziehungsweise die Höhe des Netzes lässt sich variieren.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Das Spiel lässt sich als Gruppenspiel variieren, z. B. mit drei Personen auf jeder Seite. Es sollten nicht zu viele sein, damit keine langen Wartezeiten entstehen. Sie stellen sich hintereinander auf und rotieren. Sobald eine Person den Ball gespielt hat, läuft sie hinter ihr Team und stellt sich in der Reihe an.

COACHING-HINWEISE

Achtet auf die Technik des Aufschlags.

Beobachtet und kommentiert evtl. Beinwechsel und Belastungswechsel bei der Aktion.

Ermuntert die Personen, den Spielfluss zu üben.





HOHE VORLAGE

WIE WIRD GESPIELT

Zwei Zweier-Teams spielen auf einem Spielfeld gegeneinander.

Die Partner eines Teams stehen nebeneinander oder auch leicht versetzt.

Person A spielt einen Aufschlag diagonal zu Person C im gegnerischen Feld.

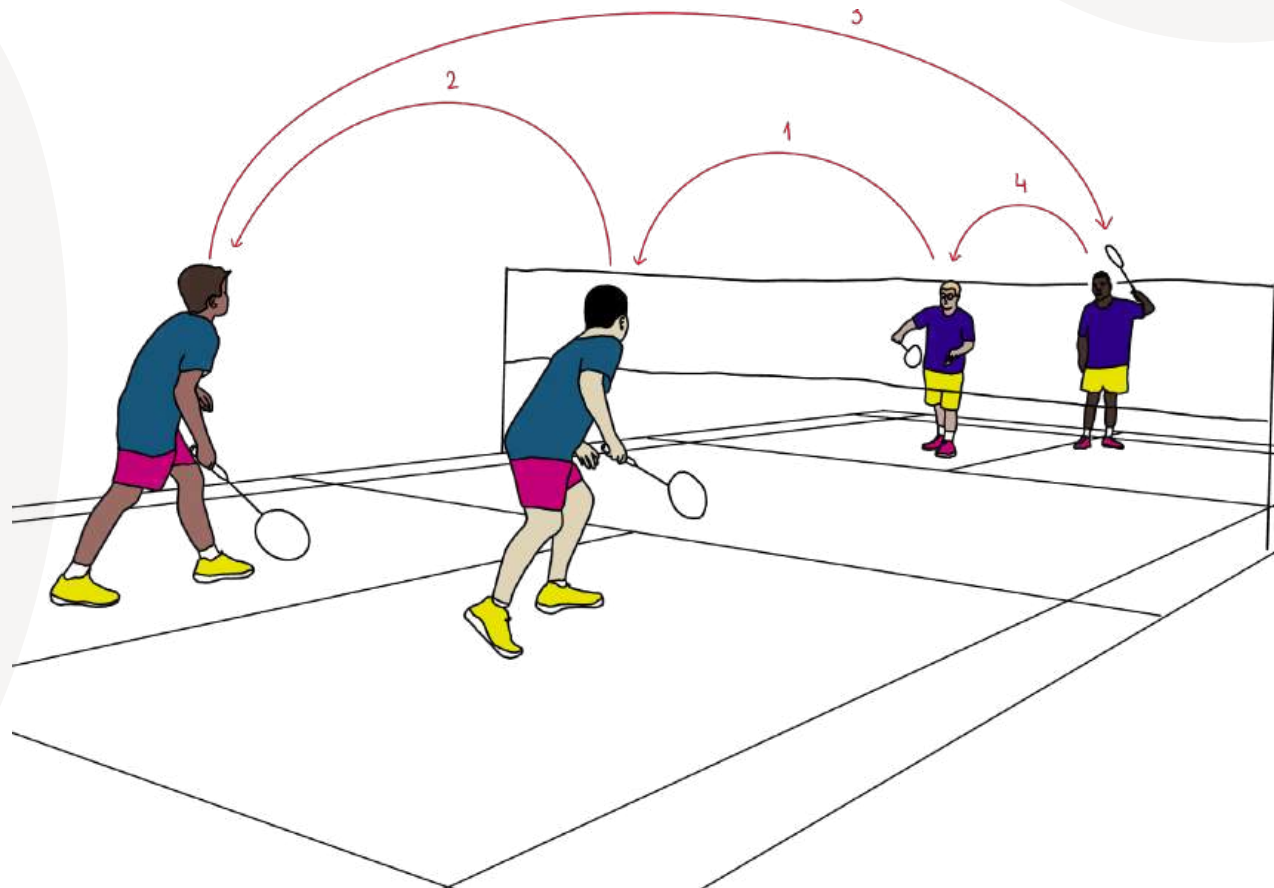
Person C nimmt den Ball an und spielt ihn hoch zum eigenen Teampartner (Person D).

Person D hat Zeit, den Federball anzuvisieren und diagonal zu Person B im gegnerischen Feld zu spielen.

Person B nimmt den Ball wiederum an und spielt ihn hoch für zum eigenen Teampartner (Person A).

Ziel ist es, den Ball in der Luft zu halten. Fällt er bei einem Team auf den Boden, bekommt das andere Team einen Punkt.

Das Team, welches als erstes zehn Punkte erreicht, gewinnt.



WAS IHR BRAUCHT ▶ 4 Badmintonschläger, 1 Federball, 1 Badmintonnetz



4 Personen



15-20 Minuten

BADMINTON

65





IDEEN



**Special
Olympics**
Deutschland

und Varianten für jede Gruppe

MATERIAL

Anstatt des Netzes kann eine Schnur gespannt oder über ein anderes Hindernis gespielt werden.

Für Geübte könnt ihr einen schnelleren Federball einsetzen.

REGELANPASSUNGEN

Die Spielrichtung des Balls wird nach jedem Punkt gewechselt.

Entsteht kein Spielfluss, lässt sich die Übung vereinfachen, indem Person C und B keinen Schläger in der Hand halten, sondern den diagonal zugespielten Ball fangen und ihrem eigenen Partner anschließend zuwerfen. Wechselt die Positionen nach jeder Runde, damit jeder mal schlägt und mal wirft.

Fällt den Spielenden die Übung leicht, können sie auch unabhängig diagonal oder gerade (dann auf den anderen Partner, die andere Partnerin) spielen.

RÄUME

Die Netzhöhe kann variiert werden.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Sobald der Ball gespielt wurde, laufen die Spielenden der Ballrichtung hinterher. Es spielen nicht mehr Zweier-Teams gegeneinander, sondern alle miteinander. Ziel ist es, den Federball möglichst lange im Spiel zu halten. Die Positionen und damit die Anspielpersonen rotieren.

COACHING-HINWEISE

Alle Personen sollen mitzählen.

Die korrekte Schlägerhaltung wird beobachtet.



HAUS DES NIKOLAUS



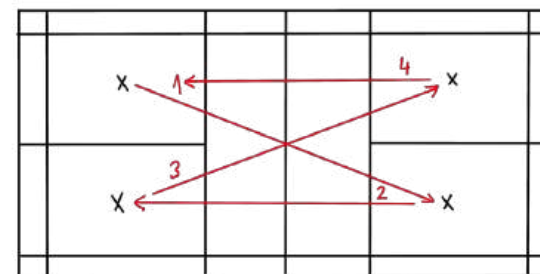
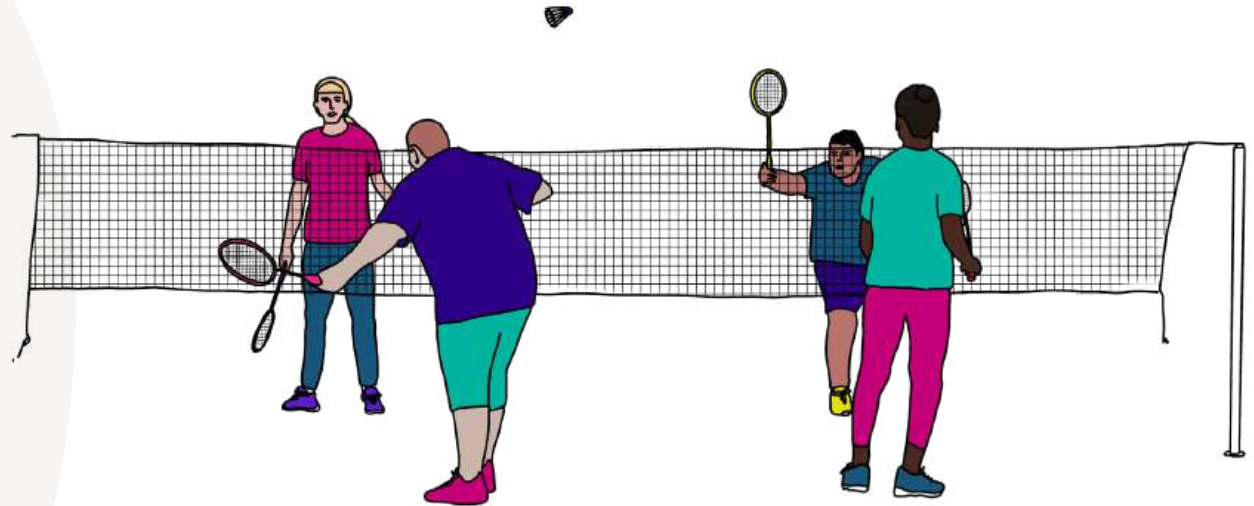
WIE WIRD GESPIELT

Es werden Zweier-Teams gebildet. Je zwei Teams spielen auf einem Spielfeld gegeneinander.

Ziel ist es, nach dem Schema „diagonal – gerade – diagonal – gerade“ immer zur gegnerischen Seite zu spielen und den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten.

Fällt der Ball auf den Boden, erhält das andere Team einen Punkt.

Gewonnen hat das Team, welches die meisten Punkte erzielt.



WAS IHR BRAUCHT

4 Badmintonschläger, 1 Badmintonball, 1 Netz



4 Personen



10 Minuten

BADMINTON





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Anstatt des Netzes kann eine Schnur gespannt oder über ein anderes Hindernis gespielt werden.

Für Geübte bietet es sich an, einen schnelleren Federball einzusetzen.

REGELANPASSUNGEN

Es wird in eine Richtung gespielt.

Es wird in die entgegengesetzte Richtung gespielt.

Bei jedem Punktgewinn erfolgt ein Richtungswechsel des Balls.

Der Ball wird spontan gespielt ohne Reihenfolge. Wichtig: Keine Spielerin, kein Spieler darf zweimal hintereinander den Federball spielen.

RÄUME

Die Höhe des Netzes kann variiert werden.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Jedes Zweier-Team erhält nur einen Schläger. Jedes Team soll für sich die beste Lösung für den Schlägertausch herausfinden, z. B.:

Eine überreicht den Schläger der anderen Person.

Beide laufen aufeinander zu und übergeben den Schläger in der Mitte.

Nach einem Schlag wird der Schläger zwischen beiden auf den Boden gelegt.

COACHING-HINWEISE

Beobachtet und kommentiert Schlägerhaltung und Spielfluss der Übung.

Die Personen sollen in einem ersten Schritt miteinander sprechen und so ihre Aktionen verbal begleiten. In einem zweiten Schritt sollen die Personen das Spiel nur visuell ohne Worte durchführen.

