



Was?	Wie?	Womit?
Lernen von den Besten	<p>Videos von guten Badmintonspielerinnen und Badmintonspielern schauen, ist sehr lernwirksam. Da Badminton bei uns kaum am Fernsehen zu sehen ist, bieten sich (live übertragene oder aufgezeichnete) Aufnahmen von grossen Turnieren an.</p> <p>Spass machen auch die Zusammenschnitte von «Best-of-Szenen» auf YouTube (z.B. unter dem Suchbegriff «Badminton best of»).</p>	 <p>www.badmintonworld.tv www.badmintoneurope.tv</p> <p>www.youtube.com</p>
Koordination	<p>Ideen fürs Rackethandling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shuttle mit dem Racket vom Boden aufheben und aus der Luft abfangen - Shuttle auf der Bespannung kreisen lassen oder aufstellen - Racket um sich drehen und dabei Shuttle auf der Bespannung halten - Eigene Erfindungen machen <p>Jonglieren mit drei Bällen</p>	<p>Videos auf BC Uni Bern</p> <p>Jongliertipps</p>
Schlagtechnik	<p>Mit einem Tischtennis-Softball kann man sehr gut allein oder miteinander spielen. Der Ball ist viel günstiger als ein Shuttle, springt besser von der Wand ab und ist weniger anfällig auf Windeinfluss. Es lässt sich deshalb auch gut draussen mit ihm spielen. Ideen fürs alleine üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschläge üben (Ziel treffen oder über ein Hindernis) - Drives trainieren und Tempo erhöhen - Griffwechsel trainieren (Vor-/Rückhand) - Schnellkraft trainieren fürs Schlagen (Zupacken, Unterarmdrehung) z.B. mit Tischtennisschläger, kurzem oder normalem Badmintonracket <p>Visualisieren ist eine sehr effektive und einfache Form für das Bewegungenlernen. Schlagtechniken lassen sich so auch ohne Racket und Shuttle trainieren.</p>	 <p>Wiba-Sport oder Sport-Thieme</p>  <p>Gute Nylonshuttles sind z.B. Yonex Mavis 350 erhältlich z.B. bei racketshop.ch oder mss-shop.ch</p> <p>Videos auf BC Uni Bern</p> <p>Badmintonspezifische Techniken</p>

Was?	Wie?	Womit?
Seilspringen	Seilspringen ist ein sehr effektives, kostengünstiges und einfaches Koordinations- und Fitnessstraining für Badmintonspielerinnen und Badmintonspieler. Beachte die grundlegenden Tipps und lerne die Grundtechniken wie Kreuzen und Doppelsprünge und erhöhe mit der Zeit das Tempo.	Basic-Tricks
Lauf-ABC Lauftechnik	Beachte die grundlegenden Tipps und lerne verschiedene spielerische Formen bis hin zu badmintonspezifischen Techniken.	Basic-Tipps und Trainingsideen Badmintonspezifische Techniken
Fitness	Mit der App ready – fit for #teamarmee kann der Fitness-Stand getestet werden und individuelle Trainingspläne erstellt werden. Die Übungen sind anschaulich erklärt und können ohne viel Hilfsmittel absolviert werden.	 ready – fit for #teamarmee

Viel Spass beim Badminton@Home!



© Swiss Badminton – Kids Badminton