

Posten-Nr.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 4-5 Metern und der schmalen Seite nach oben aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 2 Langbänke
- 1 Indiaca

Übung:



Ihr befindet euch gegenüber dem Partner auf der dünnen Seite der Langbankbank stehend und spielt Badminton (bzw. Indiaca).