

Badminton:

Spiel

Postenaufbau:

Badminton-Netz aufstellen.

Material:

- 1 Badminton-Netz
- 2 Badminton-Stützstangen
- 2-4 Badminton-Schläger
- 1 Badminton-Shuttle

Übung:



Einzel- (2er-Gruppe) oder Doppel-Spiel (4er Gruppe) auf eine bestimmte Anzahl Punkte (z.B.10). Bei ungerader Gruppengröße (z.B. 3 Teilnehmer) genießt ein Spieler eine Pause, wobei die Spieldauer reduziert wird (z.B. 7 Punkte), damit die Wartezeiten verkürzt werden.

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Nach jedem Spiel absolviert der Verlierer eine Kraftübung:
5x Liegestütz plus Streck sprung (burpee).