



SPEEDminton

Speedminton® Handbuch

Ausrüstung, Technik, Training



Speedminton® Handbuch

Ausrüstung, Technik, Training

Texte: Nadine Kuhn, Elmar Krämer, Rene Lewicki
Fotos: Justus Weweler, Thomas von Klier
Gestaltung: Stephan Krömer

Wir danken allen, die mit ihren vielen Tipps,
Verbesserungsvorschlägen und ihrem Engagement für
Speedminton an diesem Leitfaden mitgeholfen haben.



»Schneller, härter und cooler als alles, was man sonst mit einem Schläger spielen kann.«
Der Tip, Berlin Magazin

»Zuschlagen beim Speedminton! Der neue Sommertrend für Strand und Wiese. Jetzt gibt es keine Ausrede mehr, sich draußen nicht zu bewegen!«
BILD am Sonntag



»Topfit mit Tempo – Speedminton ist der schnellste Racketsport der Welt. Die Technik vom Tennis, fast die doppelte Geschwindigkeit wie Badminton - fixer können Sie kaum fit werden.«
Men's Health



»Spiel, Satz und jede Menge Spaß! Der Fatburner mit dem Fun-Effekt erobert jetzt die Tennis-Courts - und sicher auch Sie!«

Wellfit

»Die heiÙe Trendsportart des Sommers ist ein optimaler Fitmacher für Po und Beine.«

FÜR SIE



»Speedminton – Marias liebstes Hobby. Maria Sharapova: »Ich liebe es! Es macht soviel Spaß und hält fit.««

Tennismagazin



Vorwort

Die Idee: Badminton, aber so schnell wie Squash, so weit wie Tennis und mit einem federballähnlichen Spezialball (Speeder), der auch bei Wind spielbar ist - und das mit bis zu 290 km/h! Bill Brandes suchte den Adrenalinkick im Racketsport, als er anfang die Speeder zu entwickeln.

Durch die Weiterentwicklungen und das Engagement der Speedminton GmbH wurde Speed Badminton schnell zur angesagtesten Trendsportart, die ihren Weg aus Berlin in die Welt fand (auch Maria Sharapova - Wimbledon Siegerin 2004 - schwärmt von Speedminton®: »Ich liebe es! Es macht soviel Spaß und hält fit.«, Tennismagazin (1.6.2004)

Speziälschläger, patentierte Speeder, Speed Courts: ANYTIME, ANYWHERE! Halle, Park, Strand, Dach? – kein Problem: Spielfeld aufgebaut, Schläger in die Hand, Speeder in die Luft und los geht's.

Reaktion, Kondition, Kraft, Geschwindigkeit – egal ob als Wettkampf- oder Funsport: Speed Badminton bietet für jeden etwas! Und wenn die Sonne untergeht, dann steigen die NIGHT Speeder, geladen mit Knicklichtern, dem dunklen Nachthimmel entgegen: Speeden mit Sternschnuppen – ein besonderes Erlebnis! Speed Badminton macht also auch im Dunkeln Spaß - ANYTIME, ANYWHERE!

Dieser Leitfaden soll Sie in die Welt von Speedminton® und des Sports Speed Badminton einführen. Er erklärt Regeln und Techniken und hilft Ihnen beim Aufbau eines gezielten Trainings. Ob in der Schule, der Universität, dem Tennisverein oder einfach nur im Park und auf der Wiese: Ihr Speedminton-Team wünscht ihnen viel Spaß in hoher Geschwindigkeit! Und wenn Sie weitere Fragen haben – dann stellen Sie diese per Mail an: info@speedminton.com oder schreiben sie uns :

Speedminton GmbH
Paul-Lincke-Ufer 8 c
10999 Berlin

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	10-13
	1.1 Wann, Wo und Wie	12
2	Equipment	14-23
	2.1 Rackets	16
	2.2 Speeder	19
	2.3 Spielfelder	22
3	Spielvarianten im Speed Badminton	24-33
	3.1 Freestyle	26
	3.2 Fun Match	27
	3.3 Match	28
	3.4 Spiel im Schnee	30
	3.5 Speed Badminton als Schulsport	31
	3.6 Spiel bei Dunkelheit	32
	3.7 Blackminton®	33
4	Spielregeln	34-39
	4.1 Einzel	36
	4.2 Doppel	38
5	Technik	40-45
	5.1 Schlägerhaltung	42
	5.2 Grundstellung	44
	5.3 Der »Split-Step«	45

6

Schlagtechniken

46-59

6.1 Vorhand	48
6.2 Rückhand	50
6.3 Vorhand-Überkopf	52
6.4 Rückhand-Überkopf	54
6.5 Aufschlag von unten	56
6.6 Aufschlag von oben	58

7

Trainings- und Übungsformen

60-79

7.1 Schlagvarianten	63
7.2 Erwärmung	66
7.3 Ballgewöhnung	69
7.4 Heranführung an ein Match	73
7.5 Geschicklichkeitsübungen	75
7.6 Übungen an der Wand	76
7.7 Circuitformen	77

1

Einführung





1.1 Wann, wo und wie?

Wann beginnen?

In welchem Alter Kinder mit dem Spiel beginnen sollen oder können, hängt davon ab, wann das Kind in der Lage ist, den rund 170 g schweren Schläger zu halten. Eine grundsätzliche Altersempfehlung gibt es nicht. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass Kinder ab dem 8. Lebensjahr mit dem Spiel beginnen können. Hervorzuheben sind die schnellen Erfolgserlebnisse. Selbst Anfänger haben nach spätestens 15 Minuten die ersten Ballwechsel. Das ist gerade für Kinder und Jugendliche wichtig.

Wo beginnen?

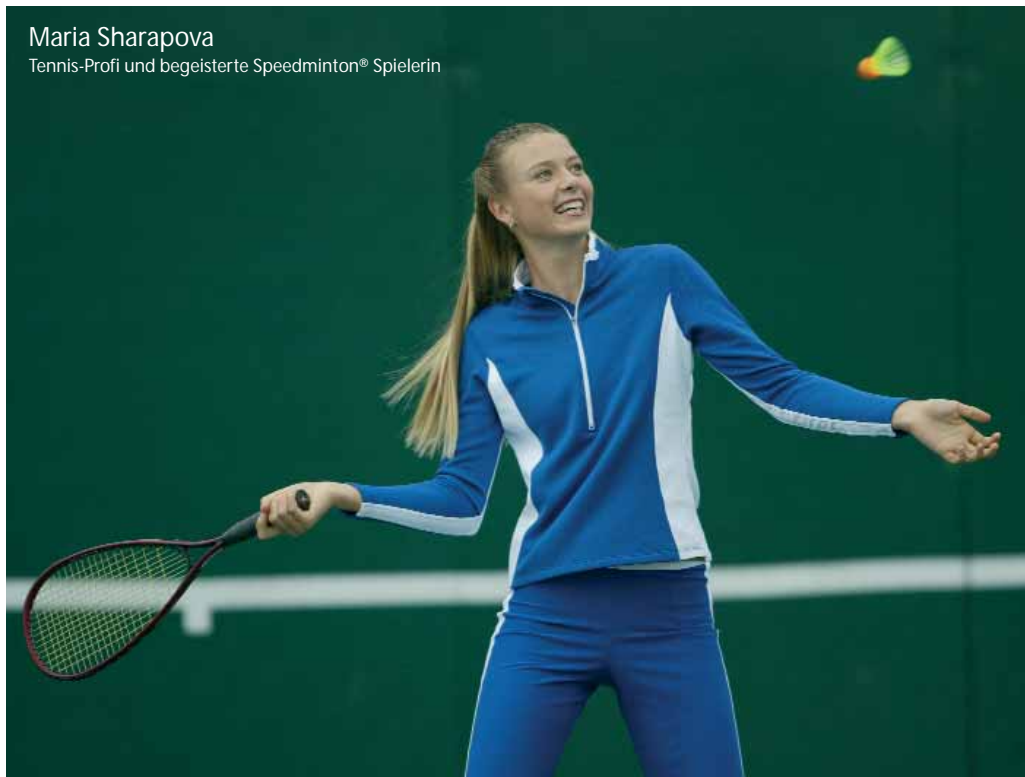
Man kann fast überall spielen: im Park, auf der Wiese, am Strand, auf dem Sportplatz, auf den Straßen vor der Haustür, sowie in Turnhallen und auf Tennisplätzen.

Wie beginnen?

Zunächst ist es am einfachsten, ohne Regeln und Spielfelder loszulegen, um ein Ballgefühl zu entwickeln. Entdecken Sie den Spaß des puren Freestyle – das Spiel ohne Regeln. Spielen Sie einfach, wie Sie Lust haben. Probieren Sie die unterschiedlichen Reichweiten von FUN und MATCH Speedern aus. Versuchen Sie variantenreich zu spielen: Probieren Sie hoch sowie flach und direkt geschlagene Bälle, um ein optimales Ballgefühl zu entwickeln.

Maria Sharapova

Tennis-Profi und begeisterte Speedminton® Spielerin



Speed Badminton ist ein sehr bewegungsintensiver Sport. Er verbessert die Kondition, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Zudem steigert man mit großem Spaß seine Fitness und verbrennt in kurzer Zeit viele Kalorien.

2

Equipment





2.1 Rackets

Speed Badminton wird mit speziellen Speedminton®-Rackets gespielt. Mit einem Gewicht von rund 170 Gramm und ihrer speziellen Bauform sind sie ideal auf die Erfordernisse des Speed Badminton abgestimmt. Die Baulänge von 58 cm garantiert bestmögliche Ballkontrolle, Treffsicherheit und Wendigkeit. Der »Sweet-Spot« (optimale Trefferzone auf der Besaitung) liegt im Vergleich zu anderen Racket-Sportarten näher an der Hand und bietet ein einfaches Handling und schnelle Spielerfolge. Mit einem Badminton-Schläger hat das Speedminton®-Racket nicht mehr allzu viel zu tun. Ein stabiler, aber dennoch leichter Rahmen und eine hohe Saitenstärke schaffen ideale Voraussetzungen für den schnellsten Racketsport der Welt.

Speedminton® bietet zur Zeit vier verschiedene Schlägertypen an.



S70

Perfekter Einstiegs-Schläger aus Aluminium mit fluoreszierenden Saiten.



S100

Powerplay Schläger aus gehärtetem Aluminium, 12 kp empfohlene Bespannhärte. Diese hochwertigen Rackets in Leichtbauweise eignen sich hervorragend für Einsteiger, Schulklassen und für den Freizeitbereich.



S 300

Wettkampfschläger aus Carbon Composite, 14 kp empfohlene Bespannhärte. Dieses Racket eignet sich hervorragend für den Wettkampf. Multifilament-Saiten sorgen für erhöhten Drive und das Carbon für optimale Schwingungsdämpfung und Kraftübertragung.



S 500

Der High-End Schläger von Speedminton® ist ausschließlich aus Carbon gefertigt. Dadurch hat der S 500 ein geringes Gewicht, was durch die perfekte Gewichtsbalance zu einem optimalen Schlägerhandling führt. Bespannt mit Multifilament-Saiten ist der S 500 der Ferrari unter den Speedminton®-Rackets.

2.2 Speeder

Die patentierten Bälle, Speeder genannt, sind das Besondere am Speedminton®. Es gibt drei verschiedene Speeder: Den FUN Speeder, zum Einspielen, den MATCH Speeder für schnelle Spiele unter Wettkampfbedingungen und den NIGHT Speeder, der in der Nacht zur Sternschnuppe wird und ein Spiel in völliger Dunkelheit ermöglicht.

Im Vergleich zu normalen Federbällen haben Speeder ein höheres Eigengewicht und durch den kleineren Korb einen viel geringeren Luftwiderstand. Dadurch wird eine größere Reichweite erzielt. Die Mulden (»Dimples«) in der Schlagkappe setzen zusätzlich den Luftwiderstand herab. Jeder Speeder hat ein Loch in der Schlagkappe. Dieses erhöht zusätzlich die Reichweite und stabilisiert die Flugbahn, da der Luftstau durch den Kanal reduziert wird. Die rutschfeste Oberflächenstruktur der Schlagkappe sorgt für eine exakte, zielgerichtete Kraftübertragung an der Besaitung und erhöht somit die Zielgenauigkeit und Ballkontrolle.

Für die Flugkörbe wird ein extrem reißfestes und fluoreszierendes Material verwendet, so dass man die Speeder auch im Dunkeln sehr gut sehen kann. Die spezielle Bauart der Speeder schafft ein Flugverhalten, das durch Reichweite, Flugstabilität und enorme Geschwindigkeit beeindruckt – und das bei Tag und Nacht!

Speeden bei Tag



Der FUN Speeder

Der FUN Speeder eignet sich als Einstiegsball und für kurze Distanzen, z.B. in Turnhallen. Er ist ideal für Entfernungen bis zu 16m und wird gerne im Anfängertraining und für jüngere SpielerInnen genutzt. Der FUN Speeder ist eine leichtere Variante des Hauptballes- des MATCH Speeders. Die Schlagkappen werden in einem Schaum-Spritz-Verfahren hergestellt, um ihr Gewicht zu reduzieren.

Speed: bis 260km/h
Gewicht: 7,0g



Der MATCH Speeder

Der MATCH Speeder ist der Speedminton® Wettkampfball. Konzipiert für das Spiel auf offiziellen Turnier-Courts sind Reichweiten von über 24 Metern für den MATCH Speeder kein Problem. Mit diesem Speeder werden alle offiziellen Wettkämpfe und Turniere gespielt. Die Schlagkappen werden aus einem hochwertigen, Kautschuk ähnlichen High-Tech-Kunststoff gespritzt, das ein sehr gutes Rückstellvermögen hat.

Speed: bis 290 km/h
Gewicht: 9,0g



Der Windring

Die Speeder sind durch ihre Form und ihr Gewicht perfekt für das Outdoor-Spiel geeignet und drei bis vier Windstärken bringen sie kaum aus der Bahn. Wenn der Wind zunimmt, hilft der Windring, der von vorne einfach über die Schlagkappe gerollt werden kann. Die Gewichtserhöhung um 2 Gramm verleihen dem Speeder zusätzliche Stabilität und erhöhen seine Reichweite um einige Meter.

... und Nacht



Der NIGHT Speeder

Der NIGHT Speeder ist die Sternschnuppe der Speeder, geschaffen für das faszinierende Spiel bei Dunkelheit. Er leuchtet durch den Einsatz von Speedlights. Die NIGHT Speeder Schlagkappen sind aus einem speziellen Kunststoff gefertigt, der Transluzenz (Lichtdurchlässigkeit) gewährleistet – und das bei optimaler Rückstellelastizität.

Speed: bis 290 km/h
Gewicht: 8,8g



Die Speedlights

Durch den Einsatz der Speedlights (Knicklichter) wird der NIGHT Speeder für bis zu drei Stunden hell erleuchtet. Die Speedlights von Speedminton® sind TÜV-geprüft und auch für hartes Powerplay geeignet. Die Flüssigkeit im Inneren der Speedlights ist unbedenklich und ungiftig.

2.3 Spielfelder

Speed Badminton lässt sich überall spielen: ob Strand, Straße oder Park - mit den entsprechenden Spielfeldmarkierungen wird jeder Ort durch einfache Handgriffe zum Center Court.

Gecko Tormarker

Mit den robusten Gecko Tormarkern lassen sich in beliebigem Abstand zwei Tore abstecken, die ein einfaches Match nach Punkten ermöglichen. Sehr gut geeignet für Schulklassen und Trainingsgruppen. Bei dieser einfachsten Variante eines Spiels nach Punkten versucht der Spieler, den Ball durch das Tor seines Mitspielers zu schlagen.

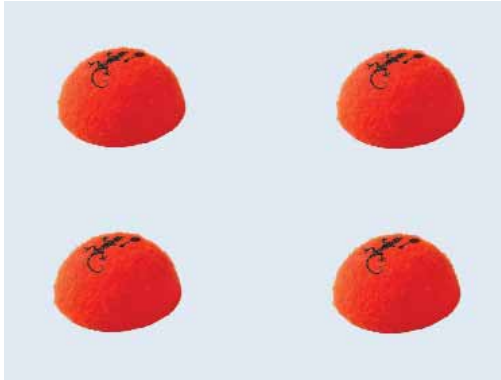
Easy Court

Der Easy Court ist schnell aufgebaut. Zwei quadratische Felder (5,5m x 5,5m) im Abstand von 12,80 Metern abgesteckt, schaffen Wettkampfvoraussetzungen am Strand, im Park, oder auf dem Gletscher – keine Grenzen! Ihr Match: wo, und wann immer Sie wollen!

T-Lines

In kürzester Zeit und ohne Umbauten werden aus einem Tennisplatz (In- und Outdoor) durch die T-Lines von Speedminton® zwei unabhängige Spielfelder für zwei Spielpaare.

Die T-Lines sind aus weißem antistatischem Gummi. Durch die einfach ausrollbaren Linien wird ein Tennisplatz zu zwei Speed Badminton Feldern. So schaffen Sie in der Tennishalle optimale Speed Badminton Bedingungen – egal ob's draußen regnet, stürmt oder schneit.



Gecko Tormarker

Die orangefarbenen Gecko Tormarker für den Fun Court sind in jedem Speedminton® Set enthalten.



Easy Court

Der Easy Court ist ein Linienset aus stabilem fluoreszierendem Gurtband, das sich auf Rasen, Sand und anderen Untergründen einfach aufbauen läßt.



T-Lines

für's Speed Badminton Match auf dem Tennisplatz.

3

Spielvarianten im Speed Badminton





3.1 Freestyle



Kein Court, keine Regeln, keine Grenzen – vom lockeren Spiel am Strand bis zu adrenalinknisternden Ballwechsell in der Dunkelheit. Einfach so, ohne Punkte – Fun und Action überall dort, wo genug Platz ist.

Wind? Kein Problem: Die Speeder sind mit Windring windstabil bis zu 3-4 Windstärken! Das heißt: Freestyle, auch wenn alle anderen aufgeben.

Viele Speedminton® Fans sind begeistert vom Freestyle und möchten ihr Können unabhängig von Punktzahl, Spielort oder den Spielfeldern messen. Auch diese Form hat ihren ganz besonderen Reiz: lange Ballwechsel! Mit dem Partner spielen und nicht gegen ihn. Bälle im Spielfluss halten, die auf einem Spielfeld längst im »Aus« gelandet wären. Hohe Ballwechsel, oder extrem flache, weite Ballwechsel oder ganz nahe? – Dem Freestyle sind keine Grenzen gesetzt!

3.2 Fun Match



Der Fun Court ist die einfachste Spielfeld-Variante von Speedminton®. Mit den orangefarbenen Gecko-Tormarkern lassen sich überall in beliebiger Breite und in jedem Abstand schnell Tore abstecken, mit denen man ganz einfach ein Fun-Match spielen kann. Je kleiner der Torabstand, desto schneller der Ballwechsel. Je größer das Tor, desto höher der Fitness-Effekt. Gecko-Tormarker liegen jedem Speedminton® Set bei! Ihr Einstieg in die Welt des Punktens.

3.3 Match

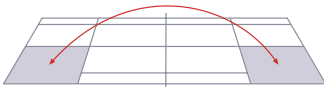


Das Spiel auf dem Easy Court

Das Spielfeld für den Wettkampfmodus, der Easy Court, besteht aus zwei quadratischen Feldern (5,5m x 5,5m), die im Abstand von 12,80m aufgebaut werden. Mit diesen Maßen entspricht ein Speedminton® Court exakt einem in der Länge geteilten Tennisplatz. Für ein Doppel werden zwei Courts nebeneinander aufgebaut (das entspricht einem Tennisplatz). Es sollte darauf geachtet werden, dass keine Hindernisse zwischen den Feldern das Spiel beeinträchtigen (kein Netz).



Der Speed Court wird schnell zur Wettkampfarena. Die Erfahrung zeigt: Anfangs ist man froh, überhaupt das Feld zu treffen – doch schon nach kürzester Zeit ist einem das nicht mehr genug: man will schnell und punktgenau treffen, will den Partner ausspielen – Reaktionszeiten werden kürzer, Schläge werden präziser, Taktik kommt ins Spiel. Die Leistungsvariante des Speed Badminton: das Spiel auf dem Easy Court!



Das Spiel auf dem Tennis Court

Der Speed Court entspricht den Maßen eines in der Länge und Breite geteilten Doppel-Tenniscourts. Durch Gummilini­en von Speedminton®, den T-Lines, kann man innerhalb kurzer Zeit einen Tennisplatz in zwei Speed Courts verwandeln. Da ohne Netz gespielt wird, sollte man die Tennisnetze her­unterlassen oder die Netze ganz abmontieren. So schaffen sie Speed-Badminton Wettkampfbedingungen auf dem Tennisplatz. Aber auch mit Netz wird eine einfache Tennis­halle zur Speedminton® Arena und Spaß gibt's gratis!

3.4 Spiel bei Dunkelheit



Speeden, wenn andere schlafen! Der speziell für das Spiel bei Nacht entwickelte Night Speeder kann in seiner Schlagkappe leuchtende Knicklichter aufnehmen. Einfach das Speedlight knicken und in den Luftkanal der Schlagkappe laden – fertig!

Schon wird eine Wiese im Park zur Location für ein sphärisches Erlebnis: Sternschnuppen sausen über den Himmel. Der Partner verschwindet in der Dunkelheit die Verbindung: der sternschnuppengleiche NIGHT Speeder: Nervenkitzel und Fun pur! Die Nacht ist nicht nur zum Schlafen da!

3.5 Spiel im Schnee



Mittlerweile haben sich die Speedminton® Fans auch die kalten, hohen Gebiete erschlossen. Mit »Turtles« (Schneeketten) an den Füßen kann man im Schnee zusätzlich die Standfestigkeit erhöhen. Die Berge als Panorama bieten ein unvergessliches Sporterlebnis.

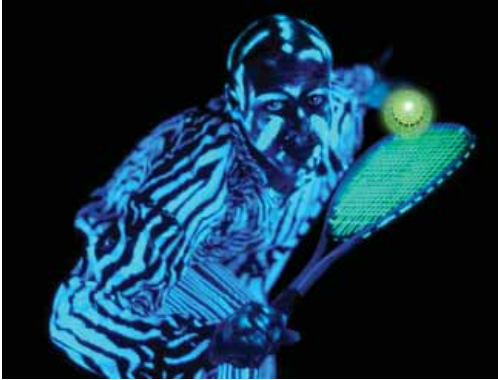
3.6 Speed Badminton als Schulsport



Speed Badminton in der Schule birgt viel Potenzial, da man auf dem Sportplatz, der Tartanbahn und auf dem Schulhof spielen kann. Das Spiel lässt sich schnell und einfach, ohne umständlichen Netzaufbau, umsetzen. Durch seine enorme Variationsbreite ist Speed Badminton hervorragend auf die individuellen Voraussetzungen der Schüler anpassbar. Sportlehrer haben die Möglichkeit ihre Schüler in eine neue und angesagte Rückschlagsportart einzuführen, bei der schnelle Erfolgserlebnisse garantiert sind. Die Faszination des Neuen ist auf Ihrer Seite! Die Vorteile für Schulen:

- Geringer Kostenaufwand im Vergleich zu anderen Racketsportarten
- Spielbar in Turnhallen, auf dem Sportplatz und Schulhof
- Verschiedenes Übungsmaterial (FUN und MATCH Speeder) für das individuelle Leistungsniveau der Schüler
- Einfache Spielweisen für junge Schüler und anspruchsvolle Entwicklungsmöglichkeiten von Spieltechnik und Wettkampf für höhere Klassenstufen
- Schneller und einfacher Aufbau von Spielfeldern für ein Spiel nach Punkten
- Kein Netz erforderlich

3.7 Blackminton®

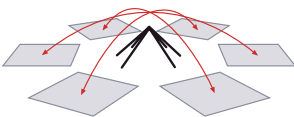


Blackminton® ist eine spezielle Variante des Speedens bei Nacht. Ein Blackminton® Event braucht Vorbereitung, bietet aber extrem viel Spaß und neue Erfahrungen für alle Beteiligten (auch für die, die nur zusehen).

Spieler und Spielfelder werden durch Schwarzlicht in ein magisches Licht getaucht. Weiße und fluo-aktive Kleidung lässt die Spieler in der Dunkelheit leuchten. Fluo-Body-painting und treibende Beats geben dem Event seinen geheimnisvollen Touch.

Die transluzenten NIGHT Speeder mit den Speedlights leuchten durch das Schwarzlicht besonders stark.

Die für das Blackminton® kreierte Spielfeldvariante besteht aus dem sogenannten Stern Court, bei dem drei Felder sternförmig angeordnet werden und jeder Spieler mit seinem direkten Gegenüber spielt.



Der Stern Court

Drei schwarzlichtaktive Speed Courts werden zu einem Stern Court kombiniert, in dessen Mitte eine Schwarzlichtpyramide aufgebaut wird.

4

Spielregeln





4.1 Einzel



Die Speedminton® Regeln haben bereits internationalen Standard. Die Einhaltung dieser Regeln ist Pflicht für diejenigen, die Turniere oder Meisterschaften veranstalten.

Speed Badminton ist dreifach schnell: Schnell im Spiel, schnell zu erlernen und schnell bis zur Matchreife zu perfektionieren. Beim Freestyle kommen meist schon nach wenigen Minuten die ersten spektakulären Ballwechsel zustande – und das macht Lust auf mehr: Ihr erstes Match nach Turnierbedingungen – kein Problem! Die Regeln sind einfach:

Spielesatz

Ein Spielesatz endet mit 16 Gewinnpunkten. Bei Spielstand 15:15 geht der Satz in die Verlängerung, bis einer der SpielerInnen 2 Punkte Vorsprung hat. Ein Match geht über zwei oder drei Gewinnsätze.

Aufschlag

Das Recht des Aufschlags und die Wahl der Seite wird durch das Los entschieden. Aufgeschlagen wird im Block mit 3 Aufschlägen pro Spieler. Jeder gespielte Ball punktet. Beim Gleichstand von 15:15 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Der Service wird wahlweise aus der Feldmitte oder von der hinteren Grundlinie ausgeführt. Beim Aufschlag wird der Speeder vor dem Körper aus Hüfthöhe fallen gelassen und dann geschlagen. Überkopf-Aufschläge aus dem Stand oder Sprung sind ausschließlich von der hinteren Grundlinie erlaubt. Der Verlierer des Satzes beginnt den nächsten mit eigenem Aufschlag.

Punkten

Jeder Ballwechsel wird gezählt, sofern er nicht wiederholt werden muss. Gepunktet wird, wenn:

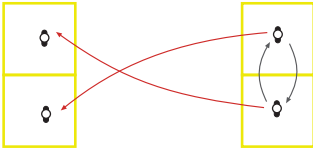
- kein vorschriftsmäßiger Aufschlag gelingt.
- der Speeder den Boden berührt.
- der Speeder im Spielfeld landet und nicht retourniert werden kann (die Linien werden zum Spielfeld gerechnet).
- der Speeder im »Aus« landet.
- der Speeder zweimal hintereinander geschlagen wird.
- der Speeder den Körper berührt.

Wird ein Speeder außerhalb des Spielfeldes weitergespielt, gilt er als angenommen.

Seitenwechsel

Nach jedem Satz wird die Seite gewechselt, um Chancengleichheit (Wind- und Lichtverhältnisse) zu gewährleisten. Im Entscheidungssatz werden die Seiten gewechselt, sobald ein Spieler 8 Punkte erreicht hat.

4.2 Doppel



Spielsatz

Auch im Doppel endet ein Spielsatz mit 16 Gewinnpunkten. Beim Spielstand 15:15 geht der Satz in die Verlängerung, wobei zum Sieg 2 Punkte Vorsprung nötig sind. Ein Match geht über drei Gewinnsätze.

Aufschlag

Das Los entscheidet, welches Paar den ersten Aufschlag bekommt. Der Aufschläger hat wie im Einzel drei Serves in Folge, doch immer in das diagonal gegenüberliegende Feld. Er wechselt dabei für jeden Aufschlag das Feld mit seinem Partner. Der erste der drei Serves erfolgt immer von rechts nach diagonal links. Ist der erste Aufschlag retourniert, können sich die Spielerparteien in ihren beiden Feldern frei bewegen, um den Speeder zu spielen.

Wenn alle vier Spieler aufgeschlagen haben, serviert der erste Aufschläger erneut. Den ersten Aufschlag des nächsten Satzes hat die Partei, die im vorherigen Satz verloren hat.

Punkten

Es wird wie im Einzel gepunktet.

Seitenwechsel

Nach jedem Satz wird die Seite gewechselt. Im Entscheidungssatz werden die Seiten gewechselt, sobald ein Spielpaar 8 Punkte erreicht hat.



Das Doppel findet auf zwei angrenzenden Courts statt.

5

Technik





5.1 Schlägerhaltung

Sie können einfach ihr Speedminton®-Racket in die Hand nehmen und drauflos spielen – Sie werden Spaß und Erfolgserlebnisse haben.

Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass sowohl Freizeit- als auch Leistungsspieler von den Fähigkeiten der Topspieler profitieren können. Aus diesem Grund haben wir, zusammen mit der Wettkampfelite, für Sie einige technische Tipps zusammengestellt, die auch Ihrem Spiel nutzen werden:

Die Schlägerhaltung im Speed Badminton ist, wie auch in den anderen Rückschlagspielen, von Spieler zu Spieler verschieden. Wir empfehlen den sogenannten »Semi-Continentalgriff« oder »Mittelgriff«. Beim Speed Badminton ist ein Umgreifen, wie z.B. bei der Rückhand im Tennis, nicht nötig. Mit dem »Semi-Continentalgriff« kann man sehr schnell die unterschiedlichen Schlagarten erlernen und umsetzen.

Es gibt also nur eine empfehlenswerte Schlägerhaltung, diese sollte allerdings gerade am Anfang beachtet werden, da vor allem Schüler und Racketsport-Anfänger den Schläger häufig zu hoch greifen.



5.1.1 Richtige Schlägerhaltung:

Die einfachste Methode um den Mittelgriff richtig anzuwenden:

Die linke Hand fasst das Schlägerherz, der Schläger wird senkrecht vor dem Körper gehalten. Die rechte Hand wird flach auf die Besaitung gelegt. Ohne den Schläger loszulassen, wird die rechte Hand von der Besaitung zum Griffende geführt und dann geschlossen.



5.1.2 Falsche Schlägerhaltung

Die Griffhaltung zu ist hoch, daraus resultieren weniger Power und eine geringere Reichweite.



5.1.3 Falsche Schlägerhaltung

Der sogenannte »Bratpfannengriff«:

»Überkopfschläge« scheinen zunächst leichter, die Speeder können durch die Handgelenksstellung jedoch nicht im höchsten Punkt gespielt werden. Speeder unterhalb der Schulter können mit diesem Griff kaum kontrolliert gespielt werden.

5.2 Grundstellung



5.2 Richtige Grundstellung

Die Grundstellung sollte nach Möglichkeit immer eingenommen werden. Beim Return genauso wie bei dem folgendem Ballwechsel. Die folgenden Punkte sollten beachtet werden:

- Füße schulterbreit auseinander entweder nebeneinander oder leicht versetzt
- Knie leicht gebeugt
- Schläger vor dem Körper; gegebenenfalls leichte Schrittstellung - wobei Rechtshänder den linken Fuß, Linkshänder den rechten Fuß vorne haben
- Körperspannung

Häufige Fehler

- der Spieler steht zu steif: Es nicht möglich optimal auf den Aufschlag und andere Schläge zu reagieren
- die Füße stehen zu dicht nebeneinander: Der Spieler verliert leichter die Balance, wenn er schnell nach links oder rechts starten will
- Beine sind nicht im Kniegelenk gebeugt: Mit steifen Beinen kann man sich nicht so gut abstoßen
- Stellung zu mittig: die Rückhandseite - erfahrungsgemäß schwerer zu spielen als die Vorhand - ist zu offen
- Position zu weit im Feld: kurz geschlagene Bälle werden schwerer erreicht

5.3 Der »Split-Step«



5.3 Split Step

Während der Ballwechsel sollte man immer in Bewegung bleiben. Dabei hilft der »Split-Step«.

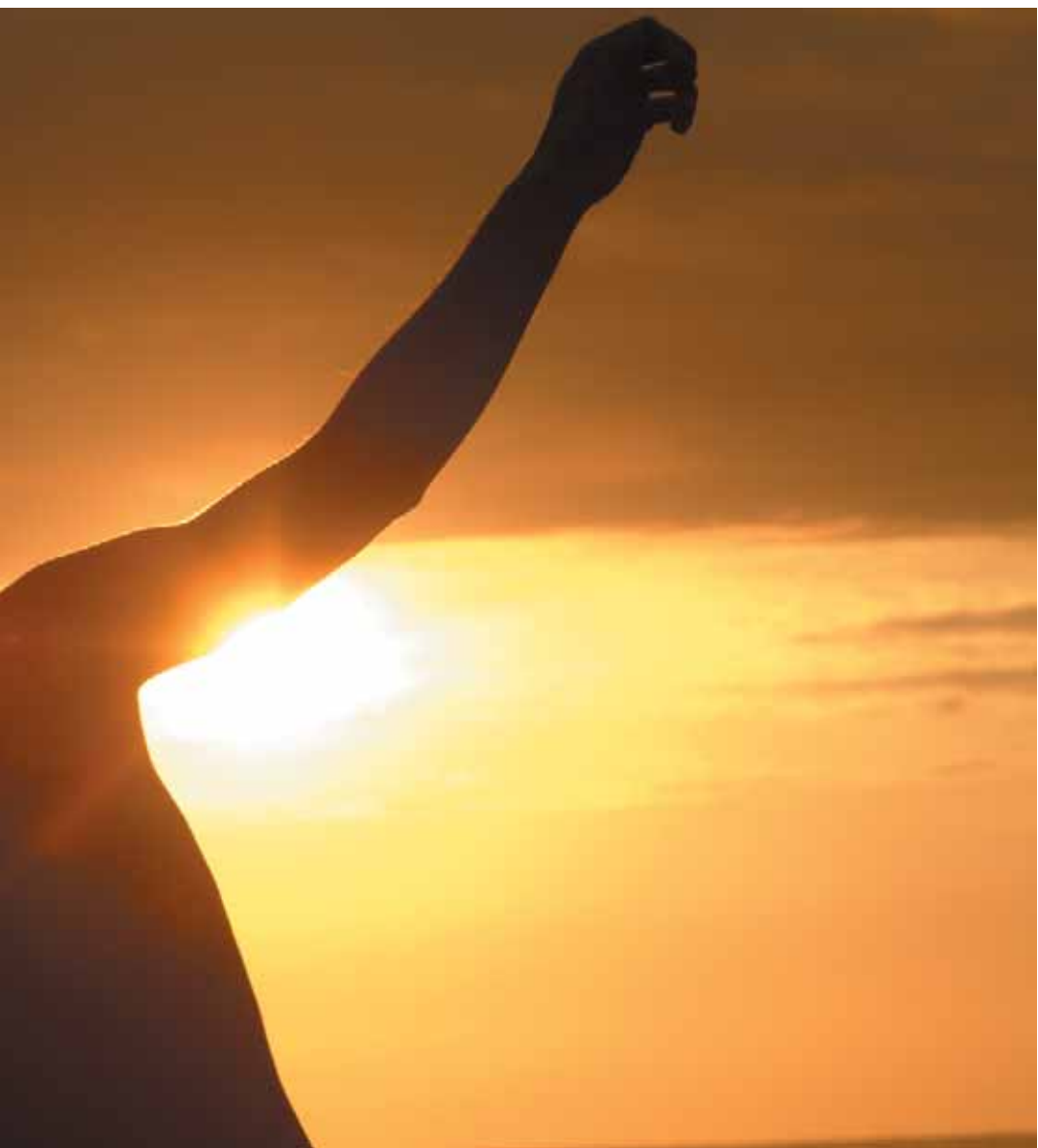
Ein Split-Step ist ein kleiner Sprung, der beidbeinig ausgeführt wird. Bei der Landung wird der Boden nur kurz mit den Fußballen berührt, so dass man so schnell wie möglich zum ankommenden Ball starten kann. Spieler mit einem guten Timing setzen den Split-Step genau beim Schlag des Gegners an, um sofort nach dem Treffen zu reagieren.

Empfohlen wird diese Technik auch beim Vorbereiten eines Returns.

6

Schlagtechniken





6.1 Vorhand

Das Erlernen grundlegender Schlagtechniken hat einen zentralen Stellenwert in Rückschlagsportarten, da nur so auf alle im Spiel entstehenden Situationen angemessen reagiert werden kann. Im Folgenden werden die elementaren Schlagtechniken detailliert erläutert.

Jede Schlagtechnik läuft in drei 3 Phasen ab: Ausholbewegung, Schlagphase, Ausschwingung.

Vorbereitungsphase

- Mittelgriff
- Oberkörper wird gegen die Schlagrichtung eingedreht (bei Rechtshändern - linke Schulter nach vorn)
- Schlagarm leicht gebeugt nach hinten führen
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern; Beine sind während der gesamten Schlagphasen leicht gebeugt um das Gleichgewicht zu garantieren

Schlagphase

- Schlägerfläche steht senkrecht oder leicht geöffnet
- das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert, um die Bewegungsenergie des Körpers optimal auf den Speeder zu übertragen.
- Oberkörper dreht wieder auf
- zeitgleich trifft der Schläger den Speeder vor dem Körper
- um die Schlaggeschwindigkeit zu erhöhen empfiehlt sich eine peitschende Schlagbewegung

Ausschwingphase

- möglichst kurz, da man so schneller auf den nächsten Schlag reagieren kann
- rechtes Bein nach vorn; Gewicht wird wieder vom linken auf das rechte Bein verlagert
- zurück zur Grundstellung



6.1.1 Vorbereitungsphase:

Spieler bewegt sich in Richtung Speeder. Handgelenke nach hinten abklappen.



6.1.2 Schlagphase:

Hüft- und Körperrotation zur Beschleunigung nutzen! Handgelenk zum Treffpunkt hin schließen.



6.1.3 Ausschwingphase:

Diese Phase sollte möglichst kurz gehalten werden, um schnell wieder in die Grundstellung zu kommen.

6.2 Rückhand

Vorbereitungsphase

- Mittelgriff bzw. leichter Rückhandgriff (Schlägerrotation in der Hand um ca. 30° entgegen dem Uhrzeigersinn)
- Oberkörper wird gegen die Schlagrichtung eingedreht (bei Rechtshändern - rechte Schulter nach vorn)
- Schlagarm leicht gebeugt nach hinten führen
- Gewicht auf linkes Bein verlagern; Beine sind während der gesamten Schlagphasen leicht gebeugt um das Gleichgewicht zu garantieren

Schlagphase

- Schlägerfläche steht senkrecht oder leicht geöffnet
- das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert um die Bewegungsenergie des Körpers optimal auf den Speeder zu übertragen
- Oberkörper dreht wieder auf
- zeitgleich trifft der Schläger den Speeder
- um die Schlaggeschwindigkeit zu erhöhen empfiehlt sich eine peitschende Schlagbewegung

Ausschwungphase

- möglichst kurz, da man so schneller auf den nächsten Schlag reagieren kann
- linkes Bein nach vorn; Gewicht wird wieder vom rechten auf das linke verlagert
- zurück zur Grundstellung



6.2.1 Vorbereitungsphase

Spieler fixiert ankommenden Speeder. Körpergewicht wird aufs rechte Bein verlagert, Schlag wird eingeleitet.



6.2.2 Schlagphase:

Körpergewicht wird in Schlagrichtung verlagert. Bewegung leitet Ausschwingphase ein.



6.2.3 Ausschwingphase:

Schlagphase ist abgeschlossen, Spieler bewegt sich zurück in die Grundstellung.

6.3 Vorhand-Überkopf

Vorbereitungsphase

- Mittelgriff
- seitliche Stellung, linke Schulter ist vorne
- Schlagarm hoch; Schläger ist hinter dem Kopf
- Gewicht wird auf das rechte, hintere Bein verlagert
- linker Arm zeigt zum ankommenden Speeder
- diese Stellung einnehmen, sobald klar ist, dass man den ankommenden Speeder schmettern wird, Position bei Richtungswechseln beibehalten

Schlagphase

- Ellbogen des Schlagarms dreht sich in Richtung zum ankommenden Ball; er ist in dieser Phase des Schläges höher als die Schlaghand
- Beginn der Oberkörperrotation hin zur Grundstellung
- zeitgleich öffnet sich der Schlagarm in einer Klapp-bewegung zum Speeder hin; Unterarmpronation (Handballen dreht nach außen); Schlagphase endet mit abklappendem Handgelenk beim Treffen des Speeders
- Gewicht wird nach vorn auf das linke Bein verlagert
- der linke Arm bewegt sich intuitiv vor den Bauch

Ausschwungphase

- Schlagarm schwingt nach dem Treffen nach unten links am Körper vorbei
- rechtes Bein nach vorn; Gewicht wird vom linken auf das rechte Bein verlagert
- zurück zur Grundstellung



6.3.1 Vorbereitungsphase:

Linker Arm fixiert ankommenden Speeder.
Auf Mittelgriff achten!



6.3.2 Schlagphase:

Unterarmpronation in Richtung Treffpunkt
(Handgelenk unterstützt Schlag). Linker
Arm bewegt sich zum Bauch.



6.3.3 Ausschwingphase:

Schlagarm schwingt an der linken Körper-
seite vorbei.

6.4 Rückhand-Überkopf

Vorbereitungsphase

- Körperdrehung, Rücken zeigt zum Gegner
- Schlagarm vor dem Oberkörper, Ellbogen ist höchster Punkt
- Körperneigung nach vorn
- Gewicht ist auf dem linken Bein

Schlagphase

- Körper wird zum ankommenden Speeder hin gestreckt
- Beginn der Oberkörperrotation hin zur Grundstellung
- zeitgleich öffnet sich der Schlagarm in einer Klappbewegung zum Speeder; Unterarmsupronation (Handballen dreht nach innen); Schlagphase endet mit abklappenden Handgelenk beim Treffen des Speeders
- linker Arm bewegt sich intuitiv vor den Bauch

Ausschwungphase

- Schlagarm schwingt nach dem Treffen nicht aus, sondern wird gedämpft
- zurück zur Grundstellung



6.4.1 Vorbereitungsphase:

Rücken zeigt in Schlagrichtung. Der Unterarm ist angewinkelt, dabei ist der Ellenbogen der höchste Punkt.



6.4.2 Schlagphase:

Der Arm wird zum Schlag gestreckt. Körperspannung besonders bei eingespungener Ausführung!



6.4.3 Ausschwingphase:

Nach Landung schnellstmöglich zum Spielpartner drehen.

6.5 Aufschlag von unten - aus der Feldmitte

Vorbereitungsphase

- seitliche Stellung (linker Fuß vorn)
- Knie sind leicht gebeugt
- Speeder wird mit linken Hand (zwischen Daumen und Zeigefinger) am Korb gehalten
- Oberkörper nach rechts eindrehen
- mit Schlagarm nach hinten ausholen

Schlagphase

- Speeder wird fallengelassen
- zeitgleich wird der Oberkörper zurück in Schlagrichtung gedreht und der Schlagarm schwingt durch den Speeder
- Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
- linker Arm bewegt sich zum Stabilisieren nach hinten

Ausschwungphase

- rechtes Bein nach vorn; Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein
- Schlagarm schwingt aus
- Einnehmen der Grundstellung



6.5.1 Vorbereitungsphase:

Speeder wird mit Daumen und Zeigefinger gehalten. Linke Schulter zeigt in Schlagrichtung. Speeder nicht aktiv werfen, sondern fallen lassen, um eine höhere Zielgenauigkeit zu erreichen.



6.5.2 Schlagphase:

Schlag wird aus einer Oberkörperrotation beschleunigt. Es empfiehlt sich, die Bewegungsdynamik durch einen zusätzlichen Handgelenkeinsatz zu verstärken.



6.5.3 Ausschwingphase:

Schläger wird ausgeschwungen. Rechtes Bein folgt der Rotationsbewegung, durch die sich der Spieler zur vorderen Grundlinie hinbewegt.

6.6 Aufschlag von oben - hinter dem Feld

Vorbereitungsphase

- Seitliche Grundstellung; linke Schulter zeigt zum Gegner
- Speeder wird in der linken Hand vor dem Körper gehalten, der Schlagarm verweilt in dieser Phase auch vor dem Körper

Schlagphase

- Speeder wird mit dem linken Arm nach oben geworfen; empfohlen wird ein Ballwurf, bei dem der Ball beim Fallenlassen rechts vor dem vorderen Fuß auf den Boden landet; Wurfarm bleibt während des Ballwurfs gestreckt
- Schlagarm wird nach oben hinter den Kopf geführt
- Ellbogen dreht sich in Richtung zum ankommenden Ball; ist in dieser Phase des Schlages höher als die Schlaghand
- Beginn der Oberkörperrotation hin zur Grundstellung
- zeitgleich öffnet sich der Schlagarm in einer Klappbewegung zum Speeder hin; Unterarmpronation (Handballen dreht nach außen; Schlagphase endet mit abklappendem Handgelenk beim Treffen des Speeders
- Gewicht wird nach vorn auf das linke Bein verlagert
- linker Arm bewegt sich intuitiv vor den Bauch

Ausschwungphase

- Schlagarm schwingt nach dem Treffen nach unten links am Körper vorbei
- rechtes Bein nach vorn; Gewicht wird vom linken auf das rechte Bein verlagert
- Einnehmen der Grundstellung



6.6.1 Vorbereitungsphase:

Spieler kurz nach der Vorbereitungsphase, zu Beginn der Schlagphase bei einem eingesprungenen Aufschlag von oben. Der Ballwurf soll mit gestrecktem Arm aus dem Schultergelenk ausgeführt werden, um eine hohe Wurfgenauigkeit zu ermöglichen.



6.2.2 Schlagphase:

Spieler kurz vor Treffpunkt. Der Körper ist in Bogenspannung und linker Arm ist zur Stabilisation nach oben gestreckt.



6.3.3 Ausschwingphase:

Spieler bewegt sich nach Schlagausführung von der hinteren zur vorderen Grundlinie, um sich optimal für den weiteren Spielverlauf zu positionieren.

7

Übungen und Training





In diesem Kapitel werden einige Übungsformen vorgestellt, die Trainern und Lehrern das Lehren von Speed Badminton ermöglichen bzw. erleichtern. Die vorgestellten Übungsformen lassen sich auf allen Belägen (Outdoor und Indoor) ausführen und sind als Anregungen für ein systematisches Training zu verstehen.

Jedes Training sollte im Voraus geplant und strukturiert sein. Grundsätzlich gilt:

- vom Einfachen zum Schweren
- vom Langsamen zum Schnellen
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Zusammengesetzten

Die Trainingseinheiten und Übungsformen werden an die Fähigkeiten der Spieler angepasst. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie einen Einblick in mögliche Übungsformen.

7.1 Schlagvarianten

Vor- und Rückhand

Übungsbeispiele:

- Spieler A darf nur Vorhandschläge ausüben, Spieler B hingegen darf frei spielen. Bei dieser Übung wird das Spielfeld von A zu einem Drittel verkleinert. Diese Übung hat einen hohen Fitness-Effekt, da A jeden Rückhandschlag mit der Vorhand umlaufen muss.
- B spielt A Bälle auf die Vorhand, die dieser in variabel zu gestaltende Zielsektoren spielen soll (die Zielsektoren sind so zu gestalten, dass A eine Trefferquote von ca. 50% erreicht).
- B spielt A immer auf der Vorhand an (verkleinertes Feld). A muss dafür B immer abwechselnd auf der Vorhand und der Rückhand anspielen. Diese Übung ist auch ein gutes Training für die Beinarbeit von B.
- A darf nur Vorhand spielen, muss jedoch nach jedem Ball die Außenlinie auf der Rückhandseite berühren. B muss darauf achten das er A die Bälle so auf die Vorhand zuspielt, dass A die Bälle zurückspielen kann. Die Übung fördert das kontrollierte Spiel von B.
- A und B dürfen beide nur Vorhand spielen. Hier sind beide Spielfelder um ein Drittel verkleinert.

Die vorangestellten Übungen können auch identisch für das Rückhandtraining eingesetzt werden. In diesem Fall darf z.B. Spieler A nur Rückhandschläge ausüben... usw.



Überkopf

Übungsbeispiele:

- B spielt A immer hohe Bälle zu, die A durch einen Überkopf-Schlag zurückspielen muss.
- B spielt A immer einen hohen Ball zu, den A abwechselnd auf die Vorhand und Rückhand von B Überkopf zurückspielen muss.
- B spielt A hohe Bälle zu, die A immer abwechselnd kurz auf die Vorderlinie und hoch und lang an die Hinterlinie Überkopf spielt.
- Spieler A und B spielen sich immer einen hohen Ball Überkopf an die Hinterlinie zu und müssen nach jedem geschlagenen Ball mit dem Schläger die Vorderlinie berühren.
- A und B dürfen sich nur Überkopf-Bälle zuspielen, die innerhalb der Spielfeldbegrenzung landen würden.



Aufschlag

Aufschlagtraining macht Spaß und hat nicht zuletzt in Schulen und Gruppen neben der Trainingseffektivität auch einen hohen Unterhaltungswert. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Aufschläge zu trainieren. Schaffen sie sich Ziele in unterschiedlichen Distanzen. Als Ziel können Kartons, Hütchen oder Klebebandmarkierungen an der Wand dienen.

Als Regel gilt:

■ Zielkorridore sollten so gesetzt werden, dass eine Trefferquote von ca. 50% erreicht wird.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Versuchen Sie, die Ziele zu treffen. Üben sie hohe und flache Angaben!

7.2 Erwärmung

Ein lockeres Einlaufen und das anschließende Aufwärmprogramm für den Ober- und Unterkörper ist ein optimales Erwärmungsprogramm für eine Speedminton® Trainingseinheit. Besonders der Schulterbereich und die Beine sollten nicht vergessen werden, da diese Muskelgruppen am stärksten zum Einsatz kommen. Das Aufwärmprogramm lässt sich durch einfache und lustige Spielformen ergänzen.

Spezifische Erwärmung

- Lockeres Einlaufen, dann rhythmische Laufübungen (z.B. Side-Steps, Nachstellschritte)
- koordinative Laufübungen (z.B. Bein-Überkreuzen beim Seitwärtslaufen, vorne und hinten)
- Schnellkraft (kurze Sprints, Doppelsprünge)
- Stretchprogramm
- beim Stretching systematisch vorgehen, damit man keine beanspruchten Muskelgruppen vergisst (den Körper von unten nach oben oder umgekehrt »entlangwandern«) Nie über den Schmerz hinaus dehnen. Nicht federn.
- für die Kondition/Leichtfüßigkeit bietet sich hier auch Seilspringen an: einbeinig re/li, vor/rück, Arme überkreuzen, Doppelsprünge

Spezifische Lauftechnik

- Die Lauftechniken beginnen in der Mitte des Speed Courts. Aus dieser Position sind Bewegungen zu den Feldecken und den Feldseitenmitten auszuführen; Wichtig ist es, dass die Spieler bei seitlichen Bewegungen Sidesteps ausführen und nach hinten rückwärts laufen.

Spielerische Erwärmung

Übung 1: Schattenlaufen (10 min)

Die Schüler finden sich in 2er-Gruppen zusammen. Einer läuft durch den Raum, der andere läuft hinterher und muss wie ein Schatten dem Vorläufer alles nachmachen. Nach 5 Minuten Rollenwechsel.

Ziel: auf Spielpartner einstellen können, soziale Kompetenz schulen

Übung 2: Zahlenspeden in Teams

Zwei Mannschaften stehen sich auf einem durch eine Mittellinie getrennten Feldes gegenüber. Die Spieler erhalten jeder einen Schläger und werden durchnummeriert. Nun stehen sich jeweils gleiche Nummern im Abstand von 15-20m gegenüber. Hinter den Spielern sollte das Feld genauso wie in der Breite durch Linien markiert werden. Nun spielt ein mittig an der Seite stehender Zuspieler den Speeder hoch auf die Mittellinie und sagt im selben Moment eine Zahl. Die Spieler, denen diese Zahl zugewiesen wurde müssen nur versuchen den Ball zu erreichen und auf die andere Seite zu spielen. Wenn der erste Ball gespielt ist, können die anderen Spieler ins Geschehen eingreifen. Sobald der Speeder einmal den Boden berührt hat geht es von vorne los.

Ziel: Spielfähigkeit schulen, kognitive Fähigkeiten verbessern, Spaß in der Gruppe



Übung 3: Brennball mal anders

Materialien: Markierungshütchen, Rackets, Speeder

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Aufstellung wie beim normalen Brennball. Eine Gruppe befindet sich im Feld, die andere an der Grundlinie. Ein Spieler der Mannschaft außerhalb des Feldes schlägt den Speeder ins Feld und versucht das Spielfeld zu umrunden oder wenigstens zu einer der Stationen zu gelangen und »sicher« zu sein. Die Spieler im Feld versuchen nun den Speeder schnellst möglich zum Brenner zu spielen, wobei der Speeder nur mit dem Schläger berührt werden darf. Nach drei »verbrannten« Spielern tauschen die Teams.

Ziel: Ballgewöhnung, Differenzierungsfähigkeit

Übung 4: Linienlauf mit Schläger

Den Ball auf der Schlägerfläche balancierend zur ersten Linie laufen und zurück, dann zur zweiten Linie laufen usw.

Varianten:

- Gleiche Strecken, aber immer Volley spielen
- Gleiche Strecken, aber abwechselungsweise Vor- und Rückhand spielen

Ziel: Aufwärmen, Ballgewöhnung, Stehvermögen

7.3 Ballgewöhnung

Ballgefühl. Kann man das lernen? In der Kindheit erkundet man während des Spielens intensiv die individuellen und materiellen Eigenschaften des Balles. Bei Kindern hat der Umgang mit dem Ball sehr früh eine elementare Bedeutung. Das Spiel mit dem Ball fördert zum einen die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und zum anderen den sozio-sportiven Umgang miteinander.

Bei den technisch schwierigen Racket-Rückschlagsportarten ist es erforderlich, dem Schüler den Umgang mit Ball und Schläger näher zu bringen. Dies sollte man durch abwechslungsreiche Ballgewöhnungsübungen erreichen. Dabei ist es wichtig, dass die Spiel- und Übungsformen jederzeit verändert und variiert werden. Das wichtige Ballgefühl wird so gefördert und erleichtert zudem das unterschiedliche Ballverhalten zu verstehen.

Übung 1 (5 min)

Der Speeder wird ohne Schläger mit der flachen Hand hochgehalten, um das Flugverhalten kennen zulernen. Des Weiteren vereinfacht diese vorbereitende Übung den Einstieg mit Schläger. (Varianten: Speeder wird mit beiden Händen hochgehalten, Speeder wird mit einem Partner zusammen hochgehalten)

Übung 2 (10 min)

Der Speeder wird mit der Vorhand mehrere Male in die Höhe geschlagen, ohne dass der Speeder den Boden berührt (Variante: Vorhand-Rückhand im Wechsel; Speeder mit dem Rahmen hochhalten; andere Körperteile mit einbeziehen: Fuß, Schulter, Oberschenkel, etc.).

Danach erfolgt eine Auswertung, wie oft der Ball geschlagen wurde.

Ziel: Ballgefühl, Differenzierungsfähigkeit Vorhand Rückhand

Übung 3 (10 min)

Alle Schüler sammeln sich auf einer Seite der Halle. Erklärung und Demonstration Unterhand-Aufschlag. Danach probieren die Schüler den Aufschlag selber aus. Zunächst sollen sie versuchen, den Speeder so weit wie möglich zu schlagen, danach auf ein Ziel schlagen.

Ziel: Erlernen des Unterhand-Aufschlages, Differenzierungsfähigkeit

Übung 4 (5 min)

Der Speeder wird hochgeschlagen, solange er in der Luft ist einmal im Kreis drehen. Variante: Liegestütz als Wettkampf.

Ziel: Ballgefühl, Orientierungsfähigkeit

Übung 5 (5 Minuten)

Bei dieser Übung geht es um die Gewöhnung an den Schläger. Die Spieler sollen versuchen den Schläger so zu werfen, dass er sich möglichst oft um die eigene Längs- und Querachse dreht. Des Weiteren kann man die Spieler ermutigen, dass sie sich eigene Tricks ausdenken.

Ziel: Geschicklichkeit und genaue Beobachtung

Übung 6 (10 Minuten)

Staffel zu dritt oder mehr.

Der Speeder wird auf dem Schläger hinübertragen... Übergabe... hinten anstellen. Mindestens 2 Durchgänge.

Ziel: Wetteifern und Ball genau beobachten

Übung 7 (5 Minuten)

Enger Kreis: jeder Spieler stellt den Schläger vor sich auf den Boden, Schlägerkopf nach unten, wechselt blitzartig im Gegenurzeigersinn den Standort und versucht, den Schläger des Nachbarn zu halten, bevor er zu Boden fällt.

Ziel: Koordination, Konzentration, gegebenen Rhythmus übernehmen

Übung 8 (5 Minuten)

Laufen im Kreis.

Tragen des Speeders auf dem Schläger. Richtungswechsel auf Zuruf. Variation:

- Zuruf mit Befehl, z.B. stehen bleiben, sich drehen, usw.

Ziel: Geschicklichkeit, Plausch

Übung 9 (5 Minuten)

Zu zweit Rücken an Rücken. Jeder jongliert einen Speeder mit dem Schläger.

- absitzen gemeinsam
- seitwärts, vorwärts, rückwärts verschieben
- versch. Tempi

Ziel: Koordination, mit dem Partner spielen, sich gegenseitig verständigen

Übung 10 (5 Minuten)

Zu zweit, beide jonglieren einen Speeder auf dem Schläger und werfen sich gleichzeitig mit der anderen Hand einen Ball oder Speeder zu.

Ziel: Gefühl für den Schläger als verlängerte Handfläche

Übung 11 (5 Minuten)

Die Spieler laufen, den Speeder auf der Racketfläche jonglierend, immer schneller im Kreis herum. Wer den Ball verliert, muss eine Zusatzaufgabe verrichten und mischt sich danach wieder unter die Gruppe.

Ziel: Konzentration, Reaktion

Übung 12 (5 Minuten)

Rundlauf: Zwei geteilte Gruppen stehen sich in einem Abstand von ca. 10m gegenüber. Die vordersten spielen sich den Speeder mit Vorhand/Rückhand zu und laufen sofort an den Schluss der gegenüberliegenden Kolonne.

Ziel: Üben in der Gruppe, Sicherheit

Übung 13 (5 Minuten)

Im Kreis: Jeder Spieler hat einen Speeder; auf Kommando wird der Speeder senkrecht hochgespielt. Nun wechseln alle Spieler einen Platz nach rechts und versuchen den Speeder wieder zu spielen. Aufgabe ist es als Gruppe einmal im Kreis zu wandern, ohne dass einer der Speeder den Boden berührt.

Ziel: Konzentration, Reaktion

Übung 14 (10 Minuten)

Die Spieler stellen sich im Kreis auf. In der Mitte steht ein Zuspieler, der den »Kreisspielern« Speeder zuwirft, die diese wieder zurückspielen. Varianten:

- die ganze Gruppe läuft in Kreisrichtung
- der Zuspieler spielt den Ball auch mit dem Schläger

Ziel: Koordination, Konzentration, gegebenen Rhythmus übernehmen

Übung 15 (5 Minuten)

Zuspieler spielt immer den ersten Spieler einer Kolonne an. Nachdem dieser den Schlag ausgeführt hat, schließt er sofort an den Schluss der gegenüberliegenden Kolonne.

Ziel: Üben in der Gruppe, Sicherheit

7.4 Heranführung an ein Match



Gerade bei Schulklassen sind Spiele beliebt, weil sie helfen, die Atmosphäre aufzulockern und den Unterrichtseinheiten einen krönenden Abschluss zu geben.

Hier bietet es sich bei einer Speed Badminton Einheit an, Easy Courts auszulegen oder Spielfelder mit Gecko-Markern zu markieren.

Übung 1: Rundlauf (10 min)

Es werden Easy Courts ausgelegt, auf die sich die Spieler gleichmäßig verteilen. Nach jedem Schlag wechseln die Spieler ihren Platz, rennen also auf die gegenüberliegende Seite und warten dort auf ihren nächsten Schlag. Spielt ein Spieler den Ball ins Aus, scheidet er aus dem Spiel aus. Die letzten 2 Spieler führen dann ein Endspiel aus.

Übung 2: Kreisspiel (10 min)

6-8 Schüler bilden einen Kreis. Gespielt wird mit einem Speeder, der so lange wie möglich in der Luft bleiben soll. Varianten:

- mehr Speeder
- unterschiedliche Speeder

Übung 3: Staffellauf (10 min)

4 Teams bilden, je 2 Teams stehen sich im Abstand von ca. 20m gegenüber (mit je einem Geckomarker markieren); jedes Team bekommt einen Schläger und einen Speeder; der erste aus jedem Team muss rennend den Speeder mit dem Schläger auf die andere Seite balancieren, dort den Schläger mit Speeder an den nächsten übergeben; wenn Speeder runterfällt, wieder aufheben und drauflegen; jeder Spieler endet da, wo er angefangen hat (also 2x laufen für jeden) Variante: Spieler müssen Speeder beim Laufen mind. 10x in die Luft schlagen.

Übung 4: Marathonspiel (10 min)

Jeweils zwei Spieler spielen sich den Ball so oft wie möglich zu und zählen dabei die Ballwechsel. Das Paar mit der höchsten Anzahl von Ballwechseln hat gewonnen. Diese Variante kann auch ohne Easy Courts gespielt werden, es muss nur auf den gleichen Abstand zwischen den Spielern geachtet werden.

7.5 Geschicklichkeit

Übung 1

Zwei Spieler sitzen/knien sich gegenüber und versuchen, den Speeder hin und her zu spielen.

Ziel: Beweglichkeit

Übung 2

Zwei Spieler spielen sich kurze Bälle zu. Nach jedem Schlag erfolgt Handwechsel. Wer macht weniger Fehler?

Ziel: Ballgefühl, Geschicklichkeit

Übung 3

2 Spieler spielen um Punkte. Der Easy Court ist das Spielfeld. Nach jedem Schlag muss mit der Hand die Ferse des Standbeines berührt werden.

Ziel: Beweglichkeit, Sicherheit

Übung 4

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Beide halten jeweils einen Speeder in der Luft. Bei jedem dritten Ballkontakt wird der Speeder zum Partner gespielt; dies kann so häufig wiederholt werden, bis der Speeder den Boden berührt.

Variante: Wechsel auf Zuruf um die Reaktionsfähigkeit zu schulen.

Ziel: Ballgefühl, Koordination, Sicherheit

7.6 Übung an der Wand



Übung (5-10 Minuten)

Den unteren Aufschlag (Hüfthöhe) gegen die Wand spielen. Trefferfläche an der Wand kann mit Klebeband markiert werden.

Ziel: Sicherheit, Spielgenauigkeit

7.7 Circuitformen



6 Stationen

Übung 1 (20-30 Minuten)

e Zu zweit, Abstand 4-6 Meter, Speeder mit Kontrollschlag zuspieren, abwechselnd 2x VH und 2x RH

r Zu zweit, Rückenlage, Kopf an Kopf, sich gegenseitig einen Tennisball mit den Füßen übergeben (sofern Rasen oder Wiese vorhanden)

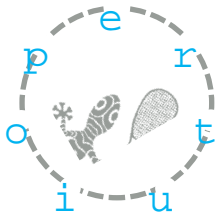
t Zu zweit hin und herspielen, abwechselnd 3x VH und 3x RH, Abstand je nach Können (evtl. mit Zusatzübungen während der Ausübung)

u Zu viert, Bockspringen rund um den Platz, 2 Runden

i Zu zweit, Abstand 3 m, den vom Partner zugeworfenen Ball (Volley) zu ihm zurückspielen (Zuwerfen: hoch, tief, links, rechts, kurz, lang)

o Zu viert, Slalomlauf: 1. Läufer rückwärts um Malstäbe herum, Rückweg normal vorwärts Rennen, es läuft immer nur ein Spieler, nach jedem Lauf wechseln.

Ziel: Speed Badminton-Technik und Geschicklichkeit mit Ball



7 Stationen

und Racket schulen/Spaß; in der Gruppe üben.

Übung 2 (20-30 Minuten)

e Zu zweit, über die Mitte die Speeder hin und her spielen, Abstand 4-6 m, nach jedem Schlag Drehung um die eigene Achse.

r Zu zweit, Ball mit Schläger hochtippen, der eine Spieler macht vor, der andere versucht im gleichen Rhythmus seinen Ball hochzutippen.

t Zu zweit Speeder hin und herspielen und die Distanz individuell vergrößern und wieder verkleinern, evtl. mit Kontrollschlag.

u Zu zweit frei Speeder hin und herspielen, vor jedem Schlag 2x hochtippen.

i Jeder für sich, abwechselnd 2 Bälle mit dem Schläger hochtippen, so dass immer ein Ball in der Luft ist.

o Wie 4., aber sich zusätzlich im Raum frei bewegen, z.B. im Kreis.

p Wer kann am weitesten aufschlagen? Jeder hat pro Aufschlag einen Ball. Nach dem Aufschlag des zweiten Spielers zu den gespielten Bällen laufen und in die entgegengesetzte Seite aufschlagen.

Ziel: Speed Badminton Technik und das Gefühl für das



7 Stationen

Sprungverhalten des Speeders unter erschwerten Bedingungen wird verbessert.

Übung 3 (20-30 Minuten)

e Zu zweit, hin und her spielen, Abstand individuell vergrößern bzw. verkleinern.

r Jeder für sich, Geschicklichkeitsübung: den Speeder auf dem Schläger springen lassen, d.h. überall wo es irgendwie geht, auf Kante, auf Griff...

t Zu zweit nach einem Zuspiel in einen Eimer treffen, abstand beliebig.

u Zu zweit Slalomlauf um Bäume, der eine führt, der andere folgt auf genau dem gleichen Weg, Rollenwechsel. Speeder immer hochhalten.

i Zu zweit, Abstand 4 m, den Speeder selbst hochhalten, eine Rolle vorwärts machen und wenn möglich den herunterfallenden Speeder dem Partner zuspielen; Partnerwechsel oder besser: Beide Spieler machen die Übung gleichzeitig.

o Jeder für sich, Geschicklichkeitsübungen:

Ball muss auf dem Schläger rollen, überall wo es möglich ist, Ball darf nicht herunterfallen.

Den Schläger in die Luft werfen, dass er sich 1x (oder mehrmals) um die Breitenachse dreht und wieder am Griff fangen.
1,2,3 Bälle hochwerfen und fangen (jonglieren).

p Zu zweit, Abstand 4-6 m, mit 2 Bällen gleichzeitig hin- und herspielen.

Ziel: Schulung der Geschicklichkeit mit Racket und Speeder.



»Bis zu 300km/h machen diese Mischung aus Badminton, Squash und Tennis zur schnellsten Rückschlag-Sportart der Welt.«

Sächsische Zeitung

»IN - Sport Speedminton ... ist die neue Trendsportart, die immer mehr Fans findet.«

Bunte



»Speedminton ist Hardcore-Federball nach Tennis-Methoden.«

Westdeutsche Allgemeine Zeitung



»Speedminton ist sehr intensiv. Man steht ständig unter Strom, ist andauernd in Bewegung.«

Tennismagazin



»Der letzte Schrei im Berliner Nachtleben.«

Telepolis, Magazin für Netzkultur

»Eine echte Innovation.«

Der Tagesspiegel



Schlusswort

Sie halten den Speedminton® Leitfaden in Händen und lesen das Schlusswort. Hoffentlich haben Sie auch die anderen Seiten gelesen, denn dann haben Sie Techniktipps erhalten, Trainingmethoden kennen gelernt und Einblicke in die Variationsbreite einer Sportart bekommen die von Berlin aus ihren Weg um die Welt geht. In den USA, Kanada, Japan, Korea... Immer mehr Menschen entdecken den Reiz dieser jungen und innovativen Racket-Sportart.

Tennisstar Maria Sharapova schwärmt: »Ich liebe es, es macht so viel Spaß und hält fit. Für Racketsport-Anfänger ist das Spiel ideal zur Schulung der Auge-Hand-Koordination. Speedminton® bietet wirklich für jeden etwas.«

Wir freuen uns, dass auch Sie Speed Badminton für sich entdeckt haben. In Schulen und Universitäten wird bereits Speed Badminton gespielt - im Park, auf der Straße, am Strand und in der Tennishalle, bei Sonne, Kunstlicht und in der Dunkelheit und Sie sind dabei – schön!

Anytime, Anywhere!

Ihr Speedminton® Team

