

BadmintonBasics

Inhaltsverzeichnis - 24 Challenges



1	Ball am Leben halten Seiten 2-6	2	13	Team-Rekord Seiten 95-102	95
2	Durch den Basketballkorb Seiten 7-12	7	14	Ampel-Challenge Seiten 103-111	103
3	Durch das Fenster Seiten 13-19	13	15	Schwache-Hand-Challenge Seiten 112-119	112
4	Federballmaschine Seiten 20-27	20	16	Rückwärts-Profi Seiten 120-127	120
5	Zielscheibe Seiten 28-35	28	17	Pirateninsel Seiten 128-135	128
6	Pylonen-Kegeln Seiten 36-43	36	18	Tunnel-Treffer Seiten 136-143	136
7	König der Wand Seiten 44-51	44	19	Nummern-Ziel Seiten 144-152	144
8	Turmbau Seiten 52-59	52	20	Straßenverkehr Seiten 153-161	153
9	Raketenstart Seiten 60-67	60	21	Reaktionsjäger Seiten 162-170	162
10	Rundlauf Street Racket Seiten 68-76	68	22	Goldfeld Seiten 171-178	171
11	Präzisionsmeister Seiten 77-85	77	23	Team-Badminton Seiten 179-187	179
12	Brücken-Schlag Seiten 86-94	86	24	Weltreise Seiten 188-196	188

Ein Klick auf eine Challenge führt direkt zur ersten Seite. Der blaue Button unten rechts führt zurück hierher.

BadmintonBasics



CHALLENGE 1:
BALL AM LEBEN HALTEN
JEDER SCHLAG ZÄHLT – HALTE DEN FEDERBALL AM LEBEN!

ZIEL
Den Federball möglichst lange in Bewegung halten und nicht zu Boden fallen lassen.

FÖRDT
• Auge-Hand-Koordination
• Konzentration
• Reaktionsfähigkeit
• Ballgefühl
• Rhythmus

SOZIALFORM
Einzel
Partner
Team (3–8 Spieler)

WERTUNG
Jeder erfolgreiche Schlag zählt!
Wer die meisten Ballkontakte erreicht.

SCHWIERIGKEITSTUFEN

STUFE 1 Anfänger	STUFE 2 Fortgeschrittene	STUFE 3 Profi	STUFE 4 Champions
Ball darf nach jedem Schlag einmal aufspringen.	Ball darf maximal einmal aufspringen.	Ball darf nicht aufspringen.	Nur direkte Schläge und nur mit der schwachen Hand.

ZUSATZAUFGABEN

- Sitz-Challenge:** Im Sitzen spielen
- Knie-Challenge:** Auf den Knien spielen
- Wechselhand:** Nach jedem Schlag die Schlaghand wechseln
- Dreh-Challenge:** Nach jedem Schlag eine halbe oder ganze Drehung
- Bewegungs-Challenge:** Nach jedem Schlag ein kleiner Sprung oder Sidestep
- Zielhöhe:** Den Federball immer mindestens 2–3 Meter hoch spielen

COACHING-HINWEISE

- ✓ Den Federball möglichst hoch spielen.
- ✓ Den Schläger locker halten.
- ✓ Den Federball vor dem Körper treffen.
- ✓ Ruhige und kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Immer unter den Federball laufen.
- ✓ Auf Rhythmus statt Kraft achten.

VIEL SPASS & GUTE SCHLÄGE!

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 1: Ball am Leben halten (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Der **Federball** soll möglichst lange in der Luft bleiben und nicht den Boden berühren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen dabei spielerisch den sicheren Umgang mit **Badmintonschläger und Federball**, verbessern ihre Auge-Hand-Koordination und entwickeln ein Gefühl für Treffpunkt, Ballkontrolle und Schlagrhythmus.

Die Challenge eignet sich hervorragend als Einstieg in **BadmintonBasics**, da sie einfach verständlich ist, schnell Erfolgserlebnisse ermöglicht und die wichtigsten Grundlagen für das Badmintonspiel vermittelt.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Optional: Kreide oder Markierungshütchen zur Kennzeichnung kleiner Spielfelder

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler versucht alleine, den Federball möglichst lange in der Luft zu halten.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen sich den Federball kontrolliert zu und versuchen gemeinsam möglichst viele Ballkontakte zu erreichen.

Variante C – Team

3–8 Spieler bilden einen Kreis und halten den Federball gemeinsam möglichst lange in der Luft.

Aufbau

Es wird eine freie Fläche benötigt.

Empfehlung:

- Einzel: ca. **2 × 2 Meter** pro Spieler
 - Partner: **3–5 Meter** Abstand
 - Team: Kreis mit **3–6 Metern** Durchmesser
-

Aufgabe

Der Federball wird mit dem Badmintonschläger nach oben gespielt.

Ziel ist es,

- den Federball möglichst lange kontrolliert in der Luft zu halten,
- möglichst viele Ballkontakte zu erreichen,
- den Federball nicht auf den Boden fallen zu lassen.

Je nach Schwierigkeitsstufe kann gespielt werden:

- nur nach oben (Einzel),
- im Zuspel mit einem Partner,
- oder gemeinsam als Gruppe.

Der Federball darf je nach Leistungsstand:

- sehr hoch gespielt werden,

- kontrolliert zum Partner gespielt werden,
- oder ausschließlich direkt gespielt werden.

Wertung

Einzel

Jeder erfolgreiche Schlag zählt einen Punkt.

Beispiele:

- 18 Ballkontakte = **18 Punkte**
- 52 Ballkontakte = **52 Punkte**

Der höchste Wert gewinnt.

Partner

Jeder erfolgreiche Schlag zählt.

Beispiele:

- 34 Ballkontakte
- 71 Ballkontakte
- 128 Ballkontakte

Die längste gemeinsame Serie gewinnt.

Team

Alle Ballkontakte werden gemeinsam gezählt.

Ziel ist ein möglichst langer Teamrekord.

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

Der Federball darf möglichst hoch gespielt werden.

Stufe 2 – Fortgeschrittene

Der Federball soll kontrolliert in Schulterhöhe gehalten werden.

Stufe 3 – Profi

Der Federball darf nur direkt gespielt werden.

Stufe 4 – Champions

Nur direkte Schläge und ausschließlich mit der schwachen Hand.

Zusatzaufgaben

Badminton-Krokodil

Vor jedem Schlag wird die typische Badminton-Grundstellung („Krokodil“) eingenommen.

Sitz-Challenge

Alle Spieler spielen im Sitzen.

Knie-Challenge

Alle Spieler bewegen sich auf den Knien.

Sprung-Challenge

Nach jedem Schlag erfolgt ein kleiner Strecksprung.

Wechselhand

Nach jedem Schlag wird die Schlaghand gewechselt.

Dreh-Challenge

Nach jedem Schlag erfolgt eine halbe Drehung um die eigene Achse.

Zielhöhe

Der Federball muss eine vorher festgelegte Mindesthöhe erreichen.

Coaching-Hinweise

Als Coach sollte man die Teilnehmer regelmäßig daran erinnern:

- Den Federball nicht zu hart schlagen.
- Den Federball möglichst hoch spielen.
- Den Federball vor dem Körper treffen.
- Den Schläger locker halten.
- Mit einer ruhigen Bewegung schlagen.
- Lieber kontrolliert als kräftig spielen.
- Immer unter den Federball laufen.
- Den Federball ständig mit den Augen verfolgen.

Gerade Anfänger erzielen deutlich bessere Ergebnisse, wenn sie den Federball zunächst sehr hoch spielen. Dadurch bleibt genügend Zeit, sich optimal unter dem Federball zu positionieren.

Motivationstipps

- Tagesrekord führen.
- Klassenrekord notieren.
- Vereinsrekord aufstellen.
- Team gegen Team antreten lassen.
- Jeder verbessert seinen persönlichen Rekord.
- Challenge-Board mit den besten Serien führen.
- Gold-, Silber- und Bronze-Auszeichnungen vergeben.

Lernziele

Die Challenge fördert:

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Treffsicherheit
- Reaktionsfähigkeit
- Konzentration
- Schlagrhythmus
- Grundtechnik im Badminton
- Bewegungskoordination
- Ausdauer
- Teamarbeit (bei Partner- und Gruppenvarianten)

Warum diese Challenge so wertvoll ist

„**Ball am Leben halten**“ gehört zu den wichtigsten Einstiegsübungen im Badminton. Bereits nach wenigen Minuten erleben Kinder und Jugendliche erste Erfolgserlebnisse und entwickeln spielerisch ein Gefühl für den Federball. Gleichzeitig werden nahezu alle grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die später für das Badmintonspiel benötigt werden: Ballkontrolle, Treffpunkt, Schlägerführung, Rhythmus, Koordination und Beweglichkeit.

Die Challenge eignet sich ideal für Schule, Verein, Ferienprogramme und BadmintonBasics-Aktionen und kann unabhängig vom Leistungsstand gespielt werden.

Motto

„**Jeder Schlag zählt – halte den Federball am Leben!**“ 

BadmintonBasics



**CHALLENGE 2:
DURCH DEN BASKETBALLKORB**
ZIELEN, SCHLAGEN, TREFFEN – WER WIRD BADMINTON-KÖRKBÖNIG?

ZIEL
Den Naturfederball mit dem Badmintonschläger durch den Basketballkorb spielen.

MATERIAL
• Badmintonschläger
• Naturfederball
• Basketballkorb
• Markierungshütchen

SOZIALFORM
Einzel, Partner oder Teamwettbewerb

AUFBAU
Je nach Leistungsniveau unterschiedliche Entfernungen wählen.
Anfänger: 2–3 m
Fortgeschrittene: 4–5 m
Profis: 6–8 m

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

STUFE 1 Rookie Kurze Distanz (2–3 Meter).	STUFE 2 Basic Direkter Schlag aus der Hand.	STUFE 3 Teamplay Ein Partner spielt den Federball zu.	STUFE 4 Champion Treffer nur mit der schwachen Hand.	STUFE 5 Profi Treffer aus 6–8 Metern Entfernung. 6–8 m
				

LEARNZIELE
• Auge-Hand-Koordination
• Ballkontrolle
• Schlagdosierung
• Konzentration
• Badmintontechnik
• Raumorientierung
• Badmintontechnik
• Teamarbeit

VARIANTEN
• **Monster-Korb:** Spieler rund um den Korb – jeder Treffer zählt.
• **Korb-Serie:** Wie viele Treffer gelingen hintereinander?
• **Korb-Jagd:** Je nach Entfernung gibt es unterschiedlich viele Punkte.
• **Team-Staffel:** Jeder hat einen Versuch – dann ist der nächste dran.
• **Goldener Treffer:** Treffer aus der Goldenen Zone zählen doppelt.

MOTIVATIONSTIPPS
• Korb-König des Tages küren
• Level-System mit verschiedenen Distanzen
• Teamrekorde sammeln
• Bonuspunkte für schwache Hand

WERTUNG
EINZEL
10 Versuche – jeder Treffer zählt 1 Punkt.
TEAM
20 Versuche – alle Treffer werden addiert.
ZEIT-CHALLENGE
Wie viele Treffer schafft euer Team in 60 Sekunden?

COACHING-HINWEISE
✓ Federball kontrolliert und nicht zu hart schlagen.
✓ Korb bewusst anvisieren.
✓ Federball vor dem Körper treffen.
✓ Schläger locker halten.
✓ Ruhige und flüssige Schlagbewegung.
✓ Lieber präzise als kraftvoll spielen.

SICHERHEIT
• Ausreichend Abstand halten
• Nur wer der aktive Spieler schlägt

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 2: Durch den Basketballkorb (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Der **Naturfederball** soll mithilfe des Badmintonschlägers durch einen Basketballkorb gespielt werden. Dabei sind Präzision, Ballgefühl, Timing und eine kontrollierte Schlagbewegung gefragt.

Die Challenge verbindet zwei bekannte Sportarten auf spielerische Weise und sorgt durch den ungewöhnlichen Einsatz des Basketballkorbs für einen hohen Spaßfaktor. Gleichzeitig werden wichtige Grundlagen des Badmintons wie Ballkontrolle, Treffpunkt und Dosierung der Schlagkraft trainiert.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Basketballkorb
- Optional mehrere Federbälle für einen flüssigen Ablauf
- Optional Markierungshütchen oder Bodenlinien für verschiedene Entfernungen

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Ein Spieler versucht, den Naturfederball selbstständig durch den Basketballkorb zu schlagen.

Variante B – Partner

Ein Spieler bereitet den Federball vor oder spielt ihn zu. Der Partner versucht den Korbtreffer.

Variante C – Gruppenwettbewerb

Mehrere Teams treten gegeneinander an und sammeln gemeinsam möglichst viele Treffer.

Aufbau

Die Spieler stehen – je nach Alter und Leistungsniveau – in unterschiedlicher Entfernung zum Basketballkorb.

Empfohlene Entfernungen

- Anfänger: **2–3 Meter**
 - Fortgeschrittene: **4–5 Meter**
 - Profis: **6–8 Meter**
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger so gespielt, dass er durch den Basketballkorb fliegt.

Dabei kann der Federball:

- aus der eigenen Hand angespielt werden,
- direkt geschlagen werden,
- von einem Partner zugespielt werden,
- nach einer kurzen Flugbahn kontrolliert in Richtung Korb gespielt werden.

Jeder erfolgreiche Korbtreffer zählt.

Grundvariante

Der Spieler hält den Federball in der freien Hand, spielt ihn leicht an und versucht anschließend, ihn kontrolliert durch den Basketballkorb zu schlagen.

Wertung

Einzel

Jeder Spieler erhält **10 Versuche**.

Beispiele:

- 4 Treffer = **4 Punkte**
- 8 Treffer = **8 Punkte**

Der Spieler mit den meisten Treffern gewinnt.

Team

Jedes Team erhält **20 Versuche**.

Alle erfolgreichen Treffer werden addiert.

Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Zeit-Challenge

Wie viele Korbtreffer schafft das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Rookie

Kurze Distanz (2–3 Meter).

Stufe 2 – Basic

Direkter Schlag aus der Hand auf den Basketballkorb.

Stufe 3 – Teamplay

Ein Partner spielt den Federball kontrolliert zu.

Stufe 4 – Champion

Treffer ausschließlich mit der schwachen Hand.

Stufe 5 – Profi

Treffer aus einer markierten Distanz von **6–8 Metern**.

Varianten

Monster-Korb

Mehrere Spieler stehen rund um den Basketballkorb.

Wer trifft, erhält einen Punkt.

Nach jedem Versuch wird zur nächsten Position gewechselt.

Korb-Serie

Wie viele Treffer gelingen hintereinander ohne Fehlversuch?

Korb-Jagd

Je nach Entfernung gibt es unterschiedlich viele Punkte.

Beispiel:

- 2 Meter = **1 Punkt**
 - 4 Meter = **3 Punkte**
 - 6 Meter = **5 Punkte**
-

Team-Staffel

Jeder Spieler hat einen Versuch.

Danach läuft er ans Ende der Reihe.

Das Team mit den meisten Treffern gewinnt.

Goldener Treffer

Vor Beginn jeder Runde wird eine Distanz als **Goldene Zone** festgelegt.

Treffer aus dieser Zone zählen doppelt.

Coaching-Hinweise

Als Coach sollte man besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Federball kontrolliert und nicht mit voller Kraft schlagen.
 - Den Basketballkorb bewusst anvisieren.
 - Den Federball möglichst vor dem Körper treffen.
 - Den Schläger locker halten.
-

- Eine ruhige und flüssige Schlagbewegung ausführen.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.

Gerade jüngere Kinder erzielen schnell Erfolgserlebnisse, wenn sie zunächst aus kurzer Entfernung spielen und die Distanz anschließend schrittweise vergrößern.

Motivationstipps

- Korb-König oder Korb-Königin des Tages küren.
- Teamrekorde auf einem Challenge-Board festhalten.
- Verschiedene Entfernungen als Level-System anbieten.
- Bonuspunkte für Treffer mit der schwachen Hand vergeben.
- Monatsrekorde sammeln und vergleichen.

Lernziele

Die Challenge fördert:

- Auge-Hand-Koordination
- Zielgenauigkeit
- Ballkontrolle
- Schlagdosierung
- Treffpunktgefühl
- Konzentration
- Raumorientierung
- Badmintontechnik
- Teamarbeit
- Selbstvertrauen durch schnelle Erfolgserlebnisse

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Keine Schlägerduelle unter dem Basketballkorb.

- Federbälle regelmäßig einsammeln, damit keine Stolperstellen entstehen.

Warum diese Challenge so beliebt ist

Basketballkörbe gehören auf vielen Schulhöfen und Sportanlagen zur Standardausstattung. Die Aufgabe, einen **Naturfederball** mit einem Badmintonschläger durch den Korb zu spielen, ist ungewöhnlich, leicht verständlich und motiviert Kinder und Jugendliche sofort zum Mitmachen. Gleichzeitig trainieren sie spielerisch Präzision, Ballgefühl, Treffpunkt und Schlagkontrolle – zentrale Grundlagen für das Badmintonspiel.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- Schulfeste
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- Vereinsveranstaltungen
- Ferienprogramme
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- EVENTS onTOUR
- Schnuppertrainings
- Bewegungslandschaften in Schule und Verein

Motto

  „Zielen, schlagen, treffen – wer wird Badminton-Korkönig?“  

BadmintonBasics



CHALLENGE 3: DURCH DAS FENSTER
FINDE DIE LÜCKE – SPIELE DEN FEDERBALL DURCHS FENSTER!

ZIEL
Spiele den Federball möglichst oft kontrolliert durch das Fenster.

MATERIAL
• Badmintonschläger
• Naturfederball
• Optional: Hütchen
• Optional: Schläger für Fensterbildung

SOZIALFORM
4 Spieler pro Gruppe:
A und B spielen den Ball, C und D bilden das Fenster.

AUFBAU
Zwei Spieler (C & D) bilden ein Fenster. A und B stehen sich gegenüber.

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

STUFE 1	STUFE 2	STUFE 3	STUFE 4	STUFE 5
Anfänger Großes Fenster (ca. 1 m). Sehr hoch spielen.	Basic Mittleres Fenster (ca. 70 cm). Direkte Schläge.	Fortgeschritten Kleines Fenster (ca. 50 cm). Flüssige Ballwechsel.	Profi Fenster bewegt sich langsam. Präzise hindurch spielen.	Champion Bewegliches Fenster. Ausschließlich mit der schwachen Hand.

FENSTERVARIANTEN
Handfenster, Körperfenster, Schlägerfenster, Bewegliches Fenster, Zielring

WERTUNG
BEWERTUNG: Jeder erfolgreiche Durchflug zählt.
5 = Bronze, 10 = Silber, 20 = Gold, 30 = Champion
ZEITWERTUNG: Wie viele Durchflüge schafft ihr in 60 Sekunden?
TEAMWETTBEWERB: Mehrere Gruppen treten an. Die meisten Durchflüge gewinnen.

COACHING-HINWEISE
☒ Kontrolliert statt kraftvoll schlagen.
☒ Fenster bewusst anvisieren.
☒ Treffpunkt vor dem Körper wählen.
☒ Schläger locker halten.
☒ Unter den Federball laufen.
☒ Früh zum Ball stehen.
☒ Kommunikation im Team fördern.

ZUSATZVARIANTEN
Wandfenster, Dreifenster, Überraschungsfenster, Doppel-Fenster, Goldfenster, Wandender Ballwechsel

MOTIVATIONSTIPPS
 • Fenster-Meister des Tages küren
 • Teamrekorde sammeln
 • Verschiedene Fenstergrößen als Level-System
 • Goldfenster = doppelte Punkte
 • Eigene kreative Fensterformen entwickeln
 • Monatsrekorde auf dem Challenge-Board

CHALLENGE-BOARD

	1. TEAM FIRE	2. TEAM STAR	3. TEAM POWER
1. TEAM FIRE	28		
2. TEAM STAR	23		
3. TEAM POWER	19		

LERNZIELE?
 • Auge-Hand-Koordination
 • Zielgenauigkeit
 • Ballgefühl
 • Treffpunktgefühl
 • Schlagkontrolle
 • Reaktionsfähigkeit
 • Kommunikation
 • Teamarbeit
 • Konzentration
 • Lauf- und Schlagkoordination

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 3: Durch das Fenster (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Der **Naturfederball** soll möglichst oft kontrolliert durch ein „Fenster“ gespielt werden. Das Fenster wird dabei von Mitspielerinnen und Mitspielern oder mit Badmintonschlägern gebildet. Die Challenge fördert Präzision, Ballgefühl, Treffpunkt, Kommunikation und Teamarbeit und sorgt gleichzeitig für viel Bewegung und Spaß.

Besonders motivierend ist, dass die Kinder selbst Teil der Aufgabe werden und das Fenster aktiv gestalten. Durch unterschiedliche Fenstergrößen und Bewegungsformen entstehen zahlreiche kreative Varianten für jedes Leistungsniveau.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Optional Markierungshütchen oder Kreide
- Optional zusätzliche Badmintonschläger zur Fensterbildung



Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Standard

4 Spieler pro Gruppe

- Spieler A und B spielen den Federball.
- Spieler C und D bilden das Fenster.

Alternativen

- 3 Spieler
 - 5–8 Spieler
 - Gruppenwettbewerb mit mehreren Teams
-

Aufbau

Zwei Spieler stehen sich gegenüber.

Dazwischen bilden zwei weitere Spieler ein Fenster.

Empfohlene Abstände

- Fensterbreite: **50–100 cm**
 - Abstand Spieler A zum Fenster: **2–4 Meter**
 - Abstand Fenster zu Spieler B: **2–4 Meter**
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger kontrolliert durch das Fenster gespielt.

Anschließend spielt der Mitspieler den Federball wieder zurück.

Ziel ist es,

- möglichst viele erfolgreiche Durchflüge zu erzielen,
- den Federball kontrolliert zu spielen,
- eine lange gemeinsame Serie aufzubauen.

Jeder erfolgreiche Durchflug zählt.

Grundvariante

Spieler A schlägt den Federball durch das Fenster.

Spieler B spielt den Federball direkt oder kontrolliert zurück.

Die Ballwechsel werden möglichst lange fortgesetzt.

Fensterbildung

Variante 1 – Handfenster

Zwei Spieler bilden mit ihren Armen und Händen ein Fenster.

Variante 2 – Körperfenster

Die Spieler stehen mit leicht gegrätschten Beinen.

Der Federball wird durch die entstandene Öffnung gespielt.

Variante 3 – Schlägerfenster

Zwei Spieler halten ihre Badmintonschläger als Zielrahmen zusammen.

Variante 4 – Bewegliches Fenster

Die Fenster-Spieler bewegen sich langsam seitlich und verändern ihre Position.

Variante 5 – Zielring

Ein Gymnastikring oder Hula-Hoop-Reifen ersetzt das Fenster und wird von zwei Spielern gehalten.

Wertung

Serienwertung

Jeder erfolgreiche Durchflug zählt.

Das Team versucht eine möglichst lange Serie.

Beispiel:

- 5 Treffer = Bronze
- 10 Treffer = Silber

- 20 Treffer = Gold
- 30 Treffer = Champion

Zeitwertung

Wie viele erfolgreiche Durchflüge schafft das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Teamwettbewerb

Mehrere Gruppen treten gegeneinander an.

Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten erfolgreichen Durchflügen.

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

Großes Fenster (ca. 1 Meter).

Der Federball darf sehr hoch gespielt werden.

Stufe 2 – Basic

Mittleres Fenster (ca. 70 cm).

Kontrollierte direkte Schläge.

Stufe 3 – Fortgeschritten

Kleines Fenster (ca. 50 cm).

Flüssige Ballwechsel ohne Unterbrechung.

Stufe 4 – Profi

Das Fenster bewegt sich langsam.

Der Federball muss trotzdem präzise hindurchgespielt werden.

Stufe 5 – Champion

Bewegliches Fenster.

Schläge ausschließlich mit der schwachen Hand.

Zusatzvarianten

Wanderfenster

Nach jedem erfolgreichen Durchflug wechseln die Fenster-Spieler ihre Position.

Drehfenster

Die Fenster-Spieler drehen sich langsam um die eigene Achse.

Der Federball muss dennoch durch das Fenster gespielt werden.

Überraschungsfenster

Der Coach bestimmt spontan, welches Fenster getroffen werden muss.

Doppel-Fenster

Zwei Fenster werden hintereinander aufgebaut.

Der Federball muss nacheinander durch beide Öffnungen fliegen.

Goldfenster

Ein besonders kleines Fenster bringt doppelte Punkte.

Wandernder Ballwechsel

Nach jedem erfolgreichen Durchflug rücken alle Spieler eine Position weiter.

Jeder übernimmt einmal jede Aufgabe.

Coaching-Hinweise

Als Coach sollte man besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Federball lieber kontrolliert als kraftvoll schlagen.
- Den Federball möglichst hoch und sauber spielen.
- Das Fenster bewusst anvisieren.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Unter den Federball laufen und früh zum Ball stehen.
- Die Spieler zum Kommunizieren motivieren.

Gerade jüngere Kinder erzielen deutlich bessere Ergebnisse, wenn das Fenster zunächst groß gewählt und die Schlagdistanz kurz gehalten wird.

Motivationstipps

- Fenster-Meister des Tages küren.
 - Teamrekorde sammeln.
 - Verschiedene Fenstergrößen als Level-System anbieten.
 - Goldfenster mit Bonuspunkten einbauen.
 - Eigene kreative Fensterformen entwickeln lassen.
 - Monatsrekorde auf einem Challenge-Board festhalten.
-

Lernziele

Die Challenge fördert:

- Auge-Hand-Koordination
 - Zielgenauigkeit
 - Ballgefühl
 - Treffpunktgefühl
 - Schlagkontrolle
 - Reaktionsfähigkeit
 - Kommunikation
 - Teamarbeit
 - Konzentration
 - Badmintonspezifische Lauf- und Schlagkoordination
-

Sicherheitsaspekte

- Fenster-Spieler stehen stabil.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen einhalten.
- Keine Schläge in Richtung von Gesichtern.
- Federball kontrolliert spielen und nicht mit voller Kraft schlagen.
- Schläger stets unter Kontrolle halten.

Pädagogischer Mehrwert

„Durch das Fenster“ verbindet technische Badminton-Grundlagen mit sozialem Lernen. Die Kinder müssen gemeinsam Lösungen entwickeln, miteinander kommunizieren und Verantwortung füreinander übernehmen. Gleichzeitig verbessern sie spielerisch ihre Präzision, Ballkontrolle und Schlägerführung. Durch die zahlreichen Variationsmöglichkeiten eignet sich die Challenge sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler und schafft viele Erfolgserlebnisse.

Einsatzmöglichkeiten

Ideal für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsfeste
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme im Badmintontraining
- Technik- und Koordinationstraining

Motto

 „Finde die Lücke – spiele den Federball durchs Fenster!“ 

Bonus-Challenge

Wie klein kann das Fenster werden, ohne dass eure gemeinsame Serie abreißt? 😊

BadmintonBasics



CHALLENGE 4: FEDERBALLMASCHINE
DIE FEDERBALLMASCHINE FORDERT DICH HERAUS – WIE VIELE BÄLLE KANNST DU KONTROLLIERT ZURÜCKSPIELEN?

ZIEL
Möglichst viele Federbälle erlaufen, sauber treffen und kontrolliert zurückspielen.

MATERIAL
• Badmintonschläger ELI
• 20–50 Naturfederbälle
• Ballwagen / Ballkorb
• Markierungshütchen

SOZIALFORM
Einzel, Team oder Staffel
6–20 Spieler

AUFBAU
Spielfeld 8–12 m. Coaches stehen mit Ballwagen an einer Seite. Spieler starten in Grundstellung auf der gegenüberliegenden Seite.

WERTUNG
TREFFERWERTUNG
Jeder erfolgreiche Rückschlag zählt 1 Punkt.
TEAMWERTUNG
Alle erfolgreichen Rückschläge eines Teams werden addiert.
ZEITWERTUNG
Wie viele Federbälle schafft ihr innerhalb von 60 Sekunden?

STUFE 1 Anfänger
Langsame Zuspiele, große Zeitfächer, mehr Zeit.

STUFE 2 Basic
Unterschiedliche Höhen, wechselnde Richtungen, etwas höheres Tempo.

STUFE 3 Fortgeschritten
Kurze und lange Federbälle im Wechsel.

STUFE 4 Profi
Hohe Ballfrequenz, präzise Zonen, kaum Pausen.

STUFE 5 Champion
Nur mit schwacher Hand, kleine Zonen, mehrere Coaches.

BEISPIELABLAUF
1. RUNDUNG: Langsame, hohe Zuspiele.
2. RUNDUNG: Kurze und lange Federbälle wechseln sich ab.
3. RUNDUNG: Unterschiedliche Spielrichtungen.
4. RUNDUNG: Mehrere Coaches spielen gleichzeitig – schnelle Entscheidungen, viel Laufarbeit und Teamgeist!

VARIANTEN
• Federballregen – nur hohe Federbälle
• Netzjäger – alle Bälle kurz hinter dem Netz.
• Grundlinienjäger – alle bis zur Grundlinie
• Sternlauf – Ecken werden abwechselnd gespielt
• Goldener Federball – doppelte Punkte
• Zielzonen – nur markierte Felder zählen
• Rotationsspiel – regelmäßiger Spielerwechsel

COACHING-HINWEISE
✓ In Bewegung bleiben und früh unter den Ball laufen.
✓ Grundstellung und Treffpunkt vor dem Körper.
✓ Lockere, kontrollierte Schlagbewegung.
✓ Verschiedene Flugbahnen einspielen.
✓ Nicht Kraft entscheidet, sondern Laufarbeit, Positionierung und Kontrolle.

LERNZIELE
• Reaktionsfähigkeit
• Schnelligkeit
• Koordination
• Ausdauer
• Laufarbeit
• Grundstellung
• Treffpunkt
• Schlägerführung
• Wahrnehmung
• Orientierung
• Antizipation
• Entscheidungen
• Kommunikation
• Zusammenarbeit
• Teamgeist
• Selbstvertrauen

MOTIVATIONSTIPPS
• Teamrekorde sammeln
• Goldene Federbälle einsetzen
• Level-System anbieten
• Eigene Teamnamen vergeben
• Tagesmeister und Bestleistungen küren

SICHERHEIT
• Ausreichend Platz einhalten
• Nur kontrollierte Zuspiele
• Nicht zu viele Bälle gleichzeitig
• Auf liegendes Federball achten
• Schläger immer unter Kontrolle halten

BONUS-CHALLENGE
Schafft ihr als Team 100 erfolgreiche Rückschläge, bevor der Ballkorb leer ist?

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 4: Federballmaschine (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der „**Federballmaschine**“ werden Naturfederbälle fortlaufend von einem oder mehreren Coaches in unterschiedliche Bereiche des Spielfeldes eingespielt. Die Spielerinnen und Spieler versuchen, möglichst viele Federbälle zu erlaufen, kontrolliert zurückzuspielen und dadurch möglichst lange im Spiel zu halten.

Die Challenge sorgt für hohe Bewegungsintensität, schnelle Reaktionen und jede Menge Action. Gleichzeitig werden Lauftechnik, Schlägerführung, Treffpunkt, Ballgefühl und Orientierung geschult – alles wichtige Grundlagen für das Badmintonspiel.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- 20–50 Naturfederbälle
- Ballwagen oder Ballkorb
- Markierungshütchen

- Spielfeldmarkierungen

Optional

- Zielzonen
- Koordinationsleiter
- Hindernisse für Laufwege

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Ein Spieler tritt gegen die Federballmaschine an.

Variante B – Team

Mehrere Spieler arbeiten gemeinsam gegen die Federballmaschine.

Variante C – Staffel

Nach einer festgelegten Anzahl gespielter Federbälle wechselt der nächste Spieler.

Gruppengröße

Ideal:

- 6–20 Spieler

Auch mit größeren Gruppen geeignet.

Aufbau

Ein Spielfeld von etwa **8 × 8 bis 12 × 12 Metern** wird markiert.

An einer Seite stehen ein oder mehrere Coaches mit einem Ballwagen voller Naturfederbälle.

Sie bilden die **Federballmaschine**.

Die Spieler stehen auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite in Grundstellung.

Aufgabe

Die Federballmaschine spielt fortlaufend Naturfederbälle in unterschiedliche Bereiche des Spielfeldes.



Die Federbälle werden beispielsweise

- kurz ans Netz,
- lang bis zur Grundlinie,
- nach links,
- nach rechts,
- hoch,
- flach

eingespielt.

Die Spieler versuchen,

- den Federball möglichst schnell zu erreichen,
- ihn sauber vor dem Körper zu treffen,
- ihn kontrolliert zum Coach oder in eine Zielzone zurückzuspielen,
- anschließend sofort wieder in die Grundposition zurückzukehren.

Jeder erfolgreich zurückgespielte Federball zählt.

Was bedeutet „verloren“?

Ein Federball gilt als verloren, wenn

- er den Boden berührt,
- nicht mehr kontrolliert zurückgespielt werden kann,
- außerhalb des Spielfeldes landet,
- der Spieler ihn nicht mehr erreicht.

Wertung

Variante 1 – Trefferwertung

Jeder erfolgreich zurückgespielte Federball zählt **einen Punkt**.

Beispiel:

- 25 eingespielte Federbälle
- 20 erfolgreich zurückgespielt

Ergebnis: 20 Punkte

Variante 2 – Teamwertung

Alle erfolgreichen Rückschläge eines Teams werden addiert.

Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Variante 3 – Zeitwertung

Wie viele Federbälle können innerhalb von **60 Sekunden** erfolgreich zurückgespielt werden?

Empfohlener Ablauf

Runde 1

Langsame und hohe Zuspiele.

Runde 2

Kurze und lange Federbälle wechseln sich ab.

Runde 3

Unterschiedliche Spielrichtungen.

Runde 4 – Chaos-Modus

Mehrere Coaches spielen gleichzeitig Federbälle ins Feld.

Jetzt sind schnelle Entscheidungen, Laufarbeit und Kommunikation gefragt.

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- langsame Zuspiele
 - große Zielflächen
 - ausreichend Zeit zwischen den Federbällen
-

Stufe 2 – Basic

- unterschiedliche Höhen
- wechselnde Richtungen
- etwas höheres Tempo



Stufe 3 – Fortgeschritten

- kurze und lange Federbälle im Wechsel
- schnellere Ballfolge

Stufe 4 – Profi

- hohe Ballfrequenz
- präzise Zielzonen
- kaum Pausen

Stufe 5 – Champion

- Schläge ausschließlich mit der schwachen Hand
- kleinere Zielzonen
- mehrere Coaches spielen gleichzeitig

Varianten

Federballregen

Hohe Federbälle werden ohne Unterbrechung eingespielt.

Netzjäger

Alle Federbälle landen möglichst kurz hinter dem Netz.

Grundlinienjäger

Alle Federbälle werden bis an die Grundlinie gespielt.

Sternlauf

Die Federbälle wechseln ständig zwischen allen vier Spielfeldecken.

Goldener Federball

Ein markierter Federball bringt doppelte Punkte.

Zielzonen

Nur Treffer in markierte Felder zählen.

Rotationsspiel

Nach jeder Runde übernimmt der nächste Spieler.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte

- die Spieler ständig in Bewegung halten,
- frühzeitiges Unter-den-Federball-Laufen fördern,
- eine saubere Grundstellung einfordern,
- den Treffpunkt vor dem Körper betonen,
- lockere und kontrollierte Schlagbewegungen vermitteln,
- unterschiedliche Flugbahnen einspielen.

Besonders wichtig:

Nicht Kraft entscheidet, sondern gute Laifarbeit, frühe Positionierung und eine kontrollierte Schlagbewegung.

Motivationstipps

- Teamrekorde sammeln.
 - Goldene Federbälle einsetzen.
 - Level-System anbieten.
 - Eigene Teamnamen vergeben.
 - Tagesmeister küren.
 - Persönliche Bestleistungen dokumentieren.
-

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Reaktionsfähigkeit
- Schnelligkeit
- Koordination



- Beweglichkeit
- Ausdauer

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Lafarbeit
- Grundstellung
- Orientierung zum Federball
- Treffpunkt
- Schlagkontrolle
- Schlägerführung
- Rückkehr in die Ausgangsposition

Kognitive Fähigkeiten

- Wahrnehmung
- Orientierung
- Antizipation
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Kommunikation
- Zusammenarbeit
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Platz zwischen den Spielern.
- Nur kontrollierte Zuspiele.
- Nicht zu viele Federbälle gleichzeitig bei jüngeren Kindern.
- Auf herumliegende Federbälle achten.
- Schläger immer unter Kontrolle halten.

Pädagogischer Mehrwert

Die „**Federballmaschine**“ vermittelt auf spielerische Weise nahezu alle grundlegenden Bewegungsabläufe des Badmintons. Die Spieler lernen, den Federball früh zu erkennen, schnell zum Treffpunkt zu laufen, kontrolliert zurückzuschlagen und sofort wieder in die Grundstellung

zurückzukehren. Durch die hohe Anzahl an Ballkontakten entstehen in kurzer Zeit viele Wiederholungen und damit ein besonders effektiver Lernprozess. Gleichzeitig sorgt die Challenge für Bewegung, Motivation und ein intensives Gemeinschaftserlebnis.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsfeste
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Technik- und Lauftraining

Challenge-Motto

  „Die Federballmaschine fordert dich heraus – wie viele Bälle kannst du kontrolliert zurückspielen?“  

Bonus-Challenge

Schafft ihr als Team 100 erfolgreiche Rückschläge, bevor der Ballkorb leer ist?  

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 5: Zielscheibe (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Zielscheibe“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** möglichst präzise auf vorgegebene Zielfelder zu spielen. Je näher der Federball am Mittelpunkt der Zielscheibe landet, desto mehr Punkte werden erzielt.

Die Challenge trainiert spielerisch Zielgenauigkeit, Ballgefühl, Schlagdosierung, Konzentration und die Grundlagen der Badminton-technik. Sie eignet sich sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler und vermittelt auf motivierende Weise das gezielte Platzieren des Federballs.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungsband
- Optional Zielmatten oder Zelteppiche

- Optional Markierungshütchen

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler sammelt seine eigenen Punkte.

Variante B – Team

Die Punkte aller Teammitglieder werden addiert.

Variante C – Stationsbetrieb

Mehrere Zielscheiben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden werden aufgebaut.

Aufbau

Mit Kreide oder Markierungsband wird eine Zielscheibe auf den Boden gezeichnet.

Beispiel

Zielzone	Punkte
----------	--------

 Mittelpunkt	20
---	----

 Innenring	10
---	----

 Außenring	5
---	---

Empfohlener Durchmesser

- Anfänger: **2–3 Meter**
- Fortgeschrittene: **1,5–2 Meter**
- Profis: **1 Meter**

Schlagdistanz

- Anfänger: **2–3 Meter**
 - Fortgeschrittene: **4–5 Meter**
 - Profis: **5–7 Meter**
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt auf die Zielscheibe gespielt.

Der Federball soll

- möglichst im Mittelpunkt landen,
- oder nach dem ersten Bodenkontakt innerhalb einer Zielzone liegen bleiben.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Versuchen.

Wertung

Standardwertung

Trefferzone	Punkte
-------------	--------

 Mittelpunkt	20
---	----

 Innenring	10
---	----

 Außenring	5
---	---

Außerhalb	0
-----------	---

Beispiel

10 Versuche

- 2 × Mittelpunkt = 40 Punkte
- 3 × Innenring = 30 Punkte
- 2 × Außenring = 10 Punkte

Gesamt: 80 Punkte

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

Zeit-Challenge

Wie viele Punkte sammelt das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger



- große Zielscheibe
- kurze Distanz (2–3 Meter)

Stufe 2 – Basic

- mittlere Zielscheibe
- Distanz 4–5 Meter

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleine Zielscheibe
- Distanz 5–7 Meter

Stufe 4 – Profi

- kleine Zielscheibe
- Treffer nur mit der schwachen Hand

Stufe 5 – Champion

- kleine Zielscheibe
- schwache Hand
- Trefferversuch ausschließlich mit einem direkten Schlag

Varianten

Goldenes Zentrum

Der Mittelpunkt bringt

- **50 Punkte**
- oder einen Bonusversuch.

Wandernde Zielscheibe

Nach jeder Runde wird die Zielscheibe an einer anderen Stelle aufgebaut.

Zahlen-Zielscheibe

Mehrere Zielfelder erhalten unterschiedliche Punktwerte.

Beispiel:

- 5 Punkte
- 10 Punkte
- 20 Punkte
- 30 Punkte
- 50 Punkte

Die Spieler entscheiden selbst, welches Ziel sie anspielen.

Team-Challenge

Das Team erhält eine gemeinsame Aufgabe.

Beispiel:

„Schafft ihr gemeinsam 250 Punkte?“

Zielzonen-Memory

Der Coach nennt kurz vor dem Schlag eine Farbe oder Zahl.

Nur Treffer in diesem Feld zählen.

Jackpot-Feld

Vor jeder Runde wird ein Zielfeld als Jackpot bestimmt.

Treffer in dieses Feld zählen doppelt.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Ziel auswählen.
- Den Federball ruhig und kontrolliert spielen.
- Nicht mit Kraft, sondern mit Gefühl schlagen.
- Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.

- Auf eine flüssige Schlagbewegung achten.

Gerade Anfänger erzielen bessere Ergebnisse, wenn zunächst große Zielzonen und kurze Schlagdistanzen gewählt werden.

Motivationstipps

- Tagesrekord festhalten.
- Goldfelder mit Bonuspunkten einbauen.
- Teamrekorde sammeln.
- Neue Schwierigkeitsstufen freischalten.
- Eigene Zielscheiben gestalten.
- Monatsmeister küren.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Feinmotorik
- Schlagkontrolle
- Treffpunktgefühl

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Präzises Platzieren des Federballs
- Schlagdosierung
- Zielgenauigkeit
- Schlägerführung
- Flugbahnkontrolle

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Zielorientierung
- Entscheidungsfähigkeit

- Taktisches Denken

Soziale Fähigkeiten

- Fair Play
- Teamarbeit
- gegenseitige Unterstützung
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Keine Schläge in Richtung anderer Gruppen.
- Federbälle regelmäßig einsammeln.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Zielscheiben-Challenge** gehört zu den effektivsten Übungen im BadmintonBasics-Programm. Die Kinder lernen spielerisch, den Naturfederball bewusst zu platzieren, ihre Schlagkraft zu dosieren und Entscheidungen über Flugrichtung und Ziel zu treffen. Durch die verschiedenen Zielgrößen, Entfernungen und Spielvarianten lässt sich die Challenge individuell an Alter und Leistungsstand anpassen. Gleichzeitig entstehen viele Erfolgserlebnisse, die Motivation und Selbstvertrauen fördern.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTs
- EVENTs onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining



Challenge-Motto

  „Treffe dein Ziel – Präzision schlägt Kraft!“  

Bonus-Challenge

Wer schafft den perfekten Durchgang und trifft alle zehn Naturfederbälle ins Zentrum der Zielscheibe? 🌟🏆

BadmintonBasics



CHALLENGE 6
PYLONEN-KEGELN
BADMINTONBASICS

ZIELE, TREFFEN, UMWERFEN – WER WIRD BADMINTON-KEGELKÖNIG?

MATERIAL

- BADMINTONSCHLÄGER (ELI)
- NATURFEDERBÄLLE
- 6–20 PYLONEN (HÜTCHEN)
- KREIDE ODER MARKIERUNGSBAND

ALTER

7–15 JAHRE

SOZIALFORM

- EINZEL
- TEAM
- STAFFEL

AUFBAU

PYLONEN IN VERSCHIEDENEN FORMATIONEN AUFSTELLEN

DREIECK REIHE KREIS ZICKZACK

EMPFOHLENE SCHLAGDISTANZ

- ANFÄNGER: 2–3 METER
- FORTGESCHRITTENE: 4–5 METER
- PROFIS: 6–8 METER

AUFGABE

SPIELE DEN NATURFEDERBALL MIT DEM SCHLÄGER UND TRIFF MÖGLICHST VIELE PYLONEN!

- MÖGLICHST VIELE UMWERFEN
- BESTIMMTE FARBEN TREFFEN
- PUNKTZAHL ERREICHEN

WERTUNG (STANDARD)

JEDE UMWERFENE PYLONE = 1 PUNKT
BEISPIEL: 8 PYLONEN GETROFFEN = 8 PUNKTE

FARBWERTUNG

GELB 1 PUNKT BLAU 2 PUNKTE ROT 3 PUNKTE GOLD 5 PUNKTE

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

1 ANFÄNGER

- GROSSE PYLONEN
- KURZE DISTANZ
- JEDER TREFFER ZÄHLT

2 BASIC

- MITTLERE DISTANZ
- NUR VOLLSTÄNDIG UMWERFENE PYLONEN ZÄHLEN

3 FORTGESCHRITTEN

- KLEINERE ZIELE
- GRÖßERE ENTFERNUNG
- GEZIELTE FARBZAUFGABEN

4 PROFIS

- SCHLÄGE NUR MIT SCHWACHER HAND
- BESTIMMTE ZIELPYLONEN VORGEBEN

5 CHAMPION

- KLEINE ZIELE
- GROSSE DISTANZ
- NUR BESTIMMTE FARBEN ZÄHLEN
- DIREKTER SCHLAG

COACHING-HINWEISE

- ZIEL VOR JEDEM SCHLAG AUSWÄHLEN
- FEDERBALL FLACH UND KONTROLLIERT SPIELEN
- PRÄZISION VOR SCHLAGKRAFT
- BIS ZUM TREFFPUNKT BEOBSACHTEN
- TREFFPUNKT VOR DEM KÖRPER WÄHLEN
- SCHLÄGER LOCKER HALTEN
- RUHIGE UND FLÜSSIGE SCHLAGBEWEGUNG

MOTIVATIONSTIPPS

- STRIKE-WERTUNG EINFÜHREN
- GOLDENE PYLONEN VERSTECKEN
- TEAMREKORDE SAMMELN
- NEUE KEGELBAHNNEN GESTALTEN
- SCHWIERIGKEITSSTUFEN FREISCHALTEN
- TAGESMEISTER KÜREN
- BESTLEISTUNGEN DOKUMENTIEREN

BONUS-CHALLENGE

SCHAFFT IHR ES ALS TEAM, ALLE PYLONEN MIT NUR ZEHN SCHLÄGEN UMZUSTOSSEN?

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 6: Pylonen-Kegeln (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Pylonen-Kegeln“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, mit einem **Naturfederball** möglichst viele Pylonen (Hütchen) gezielt umzuspielen oder zu treffen. Dabei stehen Präzision, Ballkontrolle und die richtige Schlagdosierung im Mittelpunkt.

Ähnlich wie beim Bowling geht es darum, mit möglichst wenigen Schlägen möglichst viele Ziele zu treffen. Die Challenge vermittelt spielerisch die Grundlagen des gezielten Platzierungsspiels im Badminton und sorgt gleichzeitig für viel Motivation und Bewegung.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- 6–20 Pylonen oder Markierungshütchen
- Kreide oder Markierungsband für die Abschlaglinie

Optional



- verschiedenfarbige Pylonen
- Punkteschilder
- Zielmatten
- kleine Hindernisse

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler versucht möglichst viele Pylonen zu treffen.

Variante B – Team

Die Treffer aller Teammitglieder werden addiert.

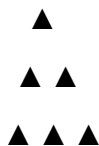
Variante C – Staffel

Die Spieler treten nacheinander an und sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Die Pylonen werden in unterschiedlichen Formationen aufgebaut.

Beispiel „Bowling-Dreieck“



Weitere Möglichkeiten:

- Gerade Reihe
- Kreis
- Quadrat
- Zickzack
- Zahlen- oder Buchstabenform

Empfohlene Schlagdistanz

- Anfänger: **2–3 Meter**
- Fortgeschrittene: **4–5 Meter**



- Profis: **6–8 Meter**
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt auf die Pylonen gespielt.

Ziel ist es,

- möglichst viele Pylonen umzustoßen,
- bestimmte Farben zu treffen,
- oder eine vorgegebene Punktzahl zu erreichen.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Schlägen.

Wertung

Standardwertung

Jede umgeworfene Pylone zählt **1 Punkt**.

Beispiel

- 8 Pylonen getroffen = **8 Punkte**
-

Farbwertung

Farbe Punkte

Gelb 1

Blau 2

Rot 3

Gold 5

Bowlingwertung

Alle Pylonen werden nach jeder Runde wieder aufgestellt.

Jeder Spieler erhält **10 Schläge**.

Die höchste Gesamtpunktzahl gewinnt.

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.



Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Zeit-Challenge

Wie viele Punkte sammelt das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- große Pylonen
 - kurze Distanz
 - jeder Treffer zählt
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Distanz
 - nur vollständig umgeworfene Pylonen zählen
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleinere Ziele
 - größere Entfernung
 - gezielte Farbaufgaben
-

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand
 - bestimmte Zielpylonen vorgegeben
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Ziele
 - große Distanz
 - nur bestimmte Farben zählen
 - Treffer ausschließlich mit einem direkten Schlag
-

Varianten

Bowling-Badminton

Alle Pylonen stehen wie beim Bowling.

Wer schafft einen **Strike** und räumt alle Pylonen mit einem Schlag ab?

Farbenjagd

Der Coach nennt eine Farbe.

Nur Treffer auf diese Pylonen zählen.

Goldene Pylone

Eine besondere Pylone bringt doppelte oder fünffache Punkte.

Domino-Kegeln

Die Pylonen stehen eng zusammen.

Ein Treffer kann mehrere Pylonen gleichzeitig umwerfen.

Team-Kegeln

Zwei Teams treten gegeneinander an.

Nach jedem Schlag wird gewechselt.

Countdown-Kegeln

Die Gruppe versucht, alle Pylonen innerhalb einer vorgegebenen Zeit umzustoßen.

Zahlen-Kegeln

Jede Pylone erhält eine Zahl.

Der Coach nennt eine Zahl und nur diese Pylone darf getroffen werden.

Kegel-Memory

Vor dem Schlag zeigt der Coach kurz eine Farbe oder Zahl.

Die Spieler müssen sich das Ziel merken und anschließend treffen.



Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Ziel auswählen.
- Den Federball flach und kontrolliert spielen.
- Präzision vor Schlagkraft.
- Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Eine ruhige und flüssige Schlagbewegung ausführen.

Gerade Anfänger erzielen schnell Erfolgserlebnisse, wenn zunächst große Pylonen und kurze Schlagdistanzen gewählt werden.

Motivationstipps

- Strike-Wertung einführen.
- Goldene Pylonen verstecken.
- Teamrekorde sammeln.
- Neue Kegelbahnen gestalten.
- Schwierigkeitsstufen freischalten.
- Tagesmeister küren.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Präzision
- Gleichgewicht
- Schlagdosierung

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Zielgenauigkeit

- Platzierung des Federballs
- Treffpunktgefühl
- Schlägerführung
- Flugbahnkontrolle

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Zielorientierung
- Taktisches Denken
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Fair Play
- Teamarbeit
- Kommunikation
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Genügend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Pylonen erst einsammeln, wenn alle Federbälle ruhig liegen.
- Schläger stets kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Pylonen-Kegeln**“ vermittelt spielerisch die Grundlagen des gezielten Schlagens im Badminton. Die Kinder lernen, ihre Schläge bewusst zu dosieren, den Federball präzise zu platzieren und ihre Technik eigenständig anzupassen. Durch wechselnde Aufstellungen, Farben und Punktesysteme bleibt die Challenge dauerhaft spannend und motivierend. Gleichzeitig fördert sie Konzentration, Selbstvertrauen und den Spaß am gemeinsamen Spielen.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport

- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining

Challenge-Motto

  „Zielen, treffen, umwerfen – wer wird Badminton-Kegelkönig?“  

Bonus-Challenge

 Schafft ihr es als Team, alle Pylonen mit nur zehn Schlägen umzustoßen?  

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 7: König der Wand (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „König der Wand“ spielen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den **Naturfederball** mit dem Badmintonschläger gegen eine Wand und versuchen, möglichst viele erfolgreiche Ballkontakte hintereinander zu erzielen. Die Wand wird dabei zum perfekten Trainingspartner, da sie jeden Federball zuverlässig zurückspielt.

Die Challenge eignet sich hervorragend für Sporthallen, Schulhöfe, Prallwände und Vereinsgelände. Sie kann alleine, zu zweit oder in Gruppen gespielt werden und verbessert spielerisch Ballgefühl, Treffpunkt, Präzision, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Eine glatte Wand (Sporthalle, Prallwand, Garagenwand oder Schulhofwand)
- Kreide oder Markierungsband

Optional

- Zielmarkierungen an der Wand
- Hütchen zur Markierung der Schlagdistanz
- Punktetafel

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Ein Spieler spielt alleine gegen die Wand.

Variante B – Partner

Zwei Spieler wechseln sich nach jedem Schlag oder nach jeder Serie ab.

Variante C – Gruppenwettbewerb

Mehrere Spieler treten nacheinander an und vergleichen ihre besten Serien.

Aufbau

Vor der Wand wird eine Abschlaglinie markiert.

Empfohlene Schlagdistanz

- Anfänger: **2–3 Meter**
- Fortgeschrittene: **3–5 Meter**
- Profis: **5–8 Meter**

Optional wird an der Wand ein Zielbereich markiert, der getroffen werden soll.

Aufgabe

Der Naturfederball wird kontrolliert gegen die Wand gespielt.

Nach dem Rückprall versucht der Spieler, den Federball erneut sauber gegen die Wand zu schlagen.

Ziel ist es,

- möglichst viele Ballkontakte ohne Fehler zu schaffen,
- einen gleichmäßigen Schlagrhythmus zu entwickeln,

- den Federball stets kontrolliert vor dem Körper zu treffen.
-

Wann endet eine Serie?

Die Serie endet, wenn

- der Federball die Wand nicht erreicht,
 - der Federball den Boden berührt,
 - der Federball nicht mehr kontrolliert zurückgespielt werden kann,
 - der Federball außerhalb des Spielfeldes fliegt,
 - der Spieler den Federball verfehlt.
-

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Schlag gegen die Wand zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 15 Ballkontakte = 15 Punkte
 - 42 Ballkontakte = 42 Punkte
 - 87 Ballkontakte = 87 Punkte
-

Rekordwertung

Wer erzielt die längste Serie des Tages?

Teamwertung

Die besten Ergebnisse aller Teammitglieder werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Wandkontakte gelingen innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- kurze Distanz

- hohe und langsame Schläge
 - Ziel ist ein ruhiger Rhythmus
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Distanz
 - kontrollierte Ballwechsel
 - gleichmäßige Schlaghöhe
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- größere Distanz
 - schnelleres Spieltempo
 - möglichst ohne Unterbrechung
-

Stufe 4 – Profi

- Schläge ausschließlich mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Zielmarkierung an der Wand
 - Schläge mit der schwachen Hand
 - jeder Schlag muss den Zielbereich treffen
-

Varianten

Zielwand

Mehrere Felder werden an der Wand markiert.

Jedes Feld bringt unterschiedlich viele Punkte.

Beispiel

Feld Punkte

Blau 1

Gelb 3



Feld Punkte

Rot 5

Zahlenwand

Der Coach nennt eine Zahl oder Farbe.

Nur Treffer auf dieses Feld zählen.

Wand-Doppel

Zwei Spieler spielen den Federball abwechselnd gegen die Wand.

Jeder erfolgreiche Schlag zählt.

Goldfeld

Ein kleines Zielfeld bringt doppelte Punkte.

Wandernde Abschlaglinie

Nach jeder erfolgreichen Serie wird die Distanz zur Wand vergrößert.

Chaos-Modus

Der Coach gibt während des Spiels Zusatzaufgaben:

- schwache Hand
 - Ausfallschritt
 - Einbeinstand
 - Drehung nach jedem Schlag
 - Split-Step vor jedem Schlag
-

Rhythmus-Challenge

Der Federball muss in einem gleichmäßigen Rhythmus gespielt werden.

Je konstanter die Schlagfolge, desto höher die Zusatzpunkte.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Federball möglichst hoch und kontrolliert spielen.
- Früh unter den Federball laufen.
- Den Treffpunkt immer vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Eine ruhige und flüssige Schlagbewegung ausführen.
- Den Blick bis zum Treffpunkt auf den Federball richten.
- Nach jedem Schlag sofort wieder in die Grundstellung zurückkehren.

Besonders wichtig:

Nicht Kraft entscheidet, sondern Kontrolle, Rhythmus und eine saubere Technik.

Motivationstipps

- Tagesrekord notieren.
- Klassen- oder Vereinsrekord führen.
- Goldfelder mit Bonuspunkten einbauen.
- Neue Level freischalten.
- Monatsmeister küren.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewicht
- Bewegungsrhythmus

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Treffpunktgefühl
- Schlägerführung
- Schlagkontrolle

- Flugbahnkontrolle
- Grundstellung
- Rückkehr in die Ausgangsposition

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Wahrnehmung
- Antizipation
- Selbststeuerung

Soziale Fähigkeiten

- Fair Play
- gegenseitige Motivation
- Teamgeist

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern.
- Pro Wandabschnitt spielt immer nur ein aktiver Spieler.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Auf zurückprallende Federbälle achten.
- Schläger stets kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Wand ist einer der besten Trainingspartner im Badminton. Sie steht jederzeit zur Verfügung, spielt jeden Federball zuverlässig zurück und ermöglicht selbstständiges Lernen ohne Spielpartner. Die Spieler erhalten nach jedem Schlag eine unmittelbare Rückmeldung über Treffpunkt, Schlagrichtung und Schlagdosierung. Dadurch entwickeln sie in kurzer Zeit ein besseres Ballgefühl, eine sicherere Schlägerführung und mehr Rhythmus. Die Challenge lässt sich einfach organisieren, bietet viele Ballkontakte und eignet sich hervorragend für Schule, Verein und Freizeit.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)

- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Koordinations- und Aufwärmprogramme

Warum diese Challenge so beliebt ist

Kinder können sofort loslegen und benötigen keinen Spielpartner. Bereits nach wenigen Minuten verbessern sich Ballgefühl, Treffpunkt und Schlagkontrolle sichtbar. Die Wand reagiert immer gleich und bietet dadurch ideale Bedingungen, um Badminton spielerisch und mit vielen Wiederholungen zu erlernen.

Challenge-Motto

  „Die Wand spielt immer mit – werde König der Wand!“  

Bonus-Challenge

 Wer schafft 100 erfolgreiche Wandkontakte ohne Fehler und wird zum „König der Wand“ gekrönt?  

BadmintonBasics



CHALLENGE 8
ELI TURMBAU
EIN GEZIELTER SCHLAG – UND DER TURM FÄLLT!

ZIEL: STÜRZE DEN TURM MIT DEM FEDERBALL!

BENÖTIGTES MATERIAL ELI

- Badmintonschläger ELI
- Naturfederbälle
- Becher, Dosen, Kartons oder leichte Bausteine
- Markierungshütchen
- Optional: Punktekarten, Stoppuhr, Zielmatten

SCHWIERIGKEITSTUFEN ELI

STUFE	ANFÄNGER	BASIC	FORTGESCHITTEN	PROFI	CHAMPION
STUFE 1 – ANFÄNGER	großer Turm, kurze Distanz, mehrere Versuche				
STUFE 2 – BASIC		mittlere Distanz, weniger Versuche, kleinere Türme			
STUFE 3 – FORTGESCHITTEN			größere Entfernung, gezielte Treffer		
STUFE 4 – PROFI				Schläge nur mit schwacher Hand, Zielbecher vorgegeben	
STUFE 5 – CHAMPION					kleine Ziele, große Distanz, nur 1 Versuch – Bonuspunkte nur für vollständigen Einsturz!

VARIANTEN ELI

VARIANTE	DETAILS
GOLDBECHER	Ein besonders markierter Becher bringt Extrapunkte.
KÖNIGSTURM	Nur der oberste Becher zählt! Wer trifft ihn zuerst?
DOMINO-TURM	Mehrere Türme – ein Treffer soll möglichst viele zum Einsturz bringen.
FARBENJAGD	Der Coach nennt eine Farbe. Nur Becher dieser Farbe, dürfen getroffen werden.
TEAM GEGEN TEAM	Zwei Teams treten gegeneinander an und sammeln Punkte.
WIEDERAUFBAU-CHALLENGE	Ein Team baut auf – das andere Team räumt ab. Dann wird gewechselt.

BESTE TECHNIK-TIPPS ELI

- ✓ Vor jedem Schlag ein Ziel auswählen.
- ✓ Den Federball kontrolliert und nicht mit voller Kraft schlagen.
- ✓ Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- ✓ Den Turm im unteren Bereich anvisieren.
- ✓ Den Schläger locker halten.
- ✓ Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- ✓ Präzise spielen statt kraftvoll schlagen.

WERTUNG ELI

- Normaler Becher = 1 Punkt
- Farbiger Becher = 3 Punkte
- Goldbecher = 5 Punkte
- Gesamter Turm fällt = +10 Bonuspunkte

BONUS-CHALLENGE
WER SCHAFFT ES, DEN GESAMTEN TURM MIT NUR EINEM FEDERBALL UMZUWERFEN?
KÖNIG DES TURMBAUS!

MEHR ZIELGENAUIGKEIT. MEHR BALLKONTROLLE. MEHR ERFOLGE. MEHR SPASS!

ALTER: 7-15 JAHRE | EINZEL – TEAM – STAFFEL

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 8: Turmbau (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Turmbau“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, mit gezielten Schlägen eines **Naturfederballs** einen Turm aus Bechern, Dosen, Kartons oder anderen leichten Gegenständen umzustößten. Je nach Spielvariante können einzelne Bausteine gezielt getroffen, der gesamte Turm zum Einsturz gebracht oder bestimmte Zielobjekte abgeräumt werden.

Die Challenge verbindet Präzision, Ballkontrolle und taktisches Denken mit einem hohen Spaßfaktor. Gleichzeitig lernen die Kinder, den Federball bewusst zu platzieren und ihre Schlagkraft zu dosieren – wichtige Grundlagen für das Badmintonspiel.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Plastik- oder Pappbecher, Dosen, Kartons oder leichte Bausteine
- Kreide oder Markierungshütchen



- Optional Punktekarten

Optional

- verschiedenfarbige Becher
- Zielmatten
- Ballkorb
- Stoppuhr

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler versucht möglichst viele Bausteine abzuräumen.

Variante B – Team

Mehrere Spieler bilden ein Team und sammeln gemeinsam Punkte.

Variante C – Staffel

Die Spieler treten nacheinander an und bauen oder zerstören Türme.

Aufbau

Die Becher oder Bausteine werden zu unterschiedlichen Türmen aufgebaut.

Einfacher Turm

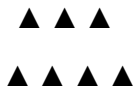


Pyramide



Mega-Turm





Empfohlene Schlagdistanz

- Anfänger: **2–3 Meter**
- Fortgeschrittene: **4–5 Meter**
- Profis: **6–8 Meter**

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt auf den Turm gespielt.

Ziel ist es,

- möglichst viele Bausteine umzustoßen,
- den gesamten Turm zum Einsturz zu bringen,
- oder bestimmte Zielobjekte gezielt zu treffen.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Schlägen.

Wertung

Standardwertung

Jeder umgeworfene Becher zählt **1 Punkt**.

Beispiel

- 7 Becher getroffen = **7 Punkte**

Turmwertung

Fällt der gesamte Turm um, gibt es Bonuspunkte.

Beispiel

- Gesamter Turm fällt = **+10 Bonuspunkte**

Zielwertung

Ziel	Punkte
------	--------

Normaler Becher	1
-----------------	---

Farbiger Becher	3
-----------------	---



Ziel	Punkte
------	--------

Goldbecher	5
------------	---

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

Zeit-Challenge

Wie viele Türme kann das Team innerhalb von **2 Minuten** vollständig abräumen?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- großer Turm
 - kurze Distanz
 - mehrere Versuche
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Distanz
 - weniger Versuche
 - kleinere Türme
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- größere Entfernung
 - gezielte Treffer auf einzelne Bausteine
-

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand
 - Zielbecher vorgegeben
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Zielobjekte
- große Distanz
- nur ein Versuch
- Bonuspunkte nur für vollständigen Turmeinsturz

Varianten

Goldbecher

Ein besonders markierter Becher bringt Extrapunkte.

Königsturm

Nur der oberste Becher zählt.

Wer trifft ihn zuerst?

Domino-Turm

Mehrere Türme stehen nebeneinander.

Ein gezielter Treffer soll möglichst viele Türme gleichzeitig zum Einsturz bringen.

Farbenjagd

Der Coach nennt eine Farbe.

Nur Becher dieser Farbe dürfen getroffen werden.

Team gegen Team

Zwei Teams treten gegeneinander an.

Nach jeder Runde werden die Türme neu aufgebaut.

Wiederaufbau-Challenge

Ein Team baut den Turm auf.

Das andere Team versucht, ihn möglichst schnell abzuräumen.

Anschließend wird gewechselt.

Goldener Treffer

Vor jeder Runde wird ein Becher als „Goldbecher“ bestimmt.

Treffer auf diesen Becher zählen doppelt.

Präzisions-Turm

Nicht der ganze Turm, sondern nur ein bestimmter Becher darf getroffen werden.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Ziel auswählen.
- Den Federball kontrolliert und nicht mit voller Kraft schlagen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Turm möglichst im unteren Bereich anvisieren.
- Den Schläger locker halten.
- Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.

Gerade Anfänger erzielen schnell Erfolgserlebnisse, wenn zunächst große Türme und kurze Schlagdistanzen gewählt werden.

Motivationstipps

- Den größten Turm des Tages bauen.
 - Goldbecher verstecken.
 - Teamrekorde sammeln.
 - Eigene Turmkonstruktionen entwickeln.
 - Bonuspunkte für spektakuläre Einstürze vergeben.
 - Monatsmeister küren.
 - Persönliche Bestleistungen dokumentieren.
-

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle



- Zielgenauigkeit
- Feinmotorik
- Schlagdosierung

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Federballs
- Treffpunktgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Präzisionsschläge

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Problemlösung
- Strategieentwicklung
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen einhalten.
- Nur leichte Materialien verwenden.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Türme erst wieder aufbauen, wenn alle Federbälle ruhig liegen.
- Schläger stets kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Turmbau**“ verbindet Techniktraining mit Kreativität und spielerischem Wettbewerb. Die Kinder erleben unmittelbar die Wirkung ihrer Schläge und lernen, den Naturfederball gezielt zu platzieren und ihre Schlagkraft zu dosieren. Durch unterschiedliche Turmformen, Zielobjekte und Spielvarianten bleibt die Aufgabe abwechslungsreich und motivierend. Gleichzeitig werden Präzision, Konzentration und taktisches Denken gefördert – wichtige Grundlagen für das Badmintonspiel.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining

Erweiterung: Team-Turmbau XXL

Mehrere Teams bauen gleichzeitig ihre eigenen Türme auf.

Nach dem Startsignal versuchen alle Teams, die Türme der anderen Mannschaften mit gezielten Schlägen abzuräumen und gleichzeitig den eigenen Turm zu verteidigen. Dabei sind Kommunikation, Taktik und Teamarbeit gefragt.

Challenge-Motto

  „Ein gezielter Schlag – und der Turm fällt!“  

Bonus-Challenge

 Wer schafft es, den gesamten Turm mit nur einem einzigen Federball zum Einsturz zu bringen?  

BadmintonBasics



CHALLENGE 9 ELI RAKETENSTART
3-2-1-START! WIE HOCH FLIEGT DEINE FEDERBALL-RAKETE?

HOHE FLUGBAHN **TREFFPUNKT** **KONTROLLE** **REAKTION**

BADMINTON BASICS

BENÖTIGTES MATERIAL

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Becher, Dosen, Kartons oder leichte Bausteine
- Markierungshütchen
- Optional: Basketballkorb, Zielzonen, Stoppuhr

BONUS-CHALLENGE
WER SCHAFFT DEN HÖCHSTEN RAKETENSTART UND SPIELT DEN FEDERBALL DIREKT KONTROLLIERT WEITER?
RAKETENKÖNIG/IN

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

- STUFE 1 – ANFÄNGER: Federball hoch spielen und sicher auffangen oder stoppen.
- STUFE 2 – BASIC: Hoch spielen, kontrolliert aufnehmen und weiterspielen.
- STUFE 3 – FORTGESCHRITTEN: Hoher Raketenstart, direkter Weiterschlag ohne Unterbrechung.
- STUFE 4 – PROFI: Raketenstart nur mit der schwachen Hand.
- STUFE 5 – CHAMPION: Sehr hohe Flugbahn, direkter Weiterschlag, mehrere Starts ohne Fehler.

VARIANTEN

- MONDFLUG**: Wer erzielt die höchste kontrollierte Flugbahn?
- SATELLITENKONTROLLE**: Nach dem höchsten Punkt kontrollieren und weiterspielen.
- RAKETENSERIE**: Wie viele Raketenstarts gelangen ohne Fehler?
- TEAM-RAKETE**: Mehrere Spieler übernehmen den Federball nacheinander.
- ZIELHÖHE**: Der Coach nennt eine Höhe. Wer kommt ihr am nächsten?
- GOLDENE RAKETE**: Höhe und kontrollierte Raketenstarts bringen doppelte Punkte.
- RAKETENSTAFFEL**: Die Spieler starten nacheinander ihre Raketen.
- WELTRAUM-CHALLENGE**: Mars = mittelhoch, Jupiter = sehr hoch, Mond = höchste Flugbahn.

BESTE TECHNIK-TIPPS

- ✓ Vor jedem Schlag ein Ziel auswählen.
- ✓ Den Federball von unten nach oben treffen.
- ✓ Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- ✓ Den Schläger locker halten.
- ✓ Den Federball mittig treffen.
- ✓ Frühzeitig unter die Flugbahn laufen.
- ✓ Nach jedem Schlag Grundposition einnehmen.
- ✓ Mit Kontrolle spielen, nicht mit Kraft.

WERTUNG

- Erfolgreicher Raketenstart = 1 Punkt
- Kontrolliert weitergespielt = +2 Punkte
- Drei erfolgreiche Starts in Folge = +1 Bonus
- Goldene Rakete = doppelte Punkte

MEHR BALLGEFÜHL. MEHR KONTROLLE. MEHR REAKTION. MEHR SPASS!

ALTER: 7-15 JAHRE | EINZEL – PARTNER – TEAM

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 9: Raketenstart (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Raketenstart**“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** mit dem Badmintonschläger möglichst hoch in die Luft zu spielen. Entscheidend ist dabei nicht nur die Flughöhe, sondern vor allem die Fähigkeit, den Federball anschließend wieder sicher zu kontrollieren und weiterzuspielen.

Die Challenge fördert Ballgefühl, Treffpunkt, Reaktionsfähigkeit, Orientierung und Lauffähigkeit. Durch die hohen Flugbahnen lernen die Kinder, den Federball früh zu beobachten, seine Flugkurve einzuschätzen und sich rechtzeitig unter den Ball zu bewegen – eine der wichtigsten Grundlagen im Badminton.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungshütchen

Optional

- Basketballkorb
- Hallendecke oder Dachträger als Orientierung für die Flughöhe
- Zielzonen
- Stoppuhr

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler startet seine eigene „Rakete“ und versucht seinen persönlichen Rekord zu verbessern.

Variante B – Partner

Ein Spieler startet den Federball, der Partner übernimmt ihn nach dem Flug und spielt ihn weiter.

Variante C – Gruppenwettbewerb

Mehrere Spieler oder Teams treten gegeneinander an und sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Die Spieler verteilen sich mit ausreichend Abstand auf einer freien Fläche.

Geeignet sind:

- Badmintonfeld
- Sporthalle
- Schulhof
- Sportplatz
- Wiese

Empfohlener Sicherheitsabstand

- mindestens **3 Meter** zwischen den Spielern
 - bei Gruppen mindestens **5 Meter** zwischen den Teams
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger möglichst hoch in die Luft gespielt.

Anschließend muss der Federball

- sicher wieder erreicht werden,
- kontrolliert mit dem Schläger gespielt werden,
- oder direkt weitergespielt werden.

Je nach Spielvariante zählen die erreichte Höhe, die Kontrolle oder beide Faktoren gemeinsam.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Raketenstart zählt **1 Punkt**.

Zusatzpunkte

Aktion	Punkte
Erfolgreicher Raketenstart	1
Federball kontrolliert weitergespielt	+2
Drei erfolgreiche Raketenstarts in Folge	+1 Bonus

Höhenwertung

Der höchste kontrollierte Raketenstart gewinnt.

Teamwertung

Alle Punkte der Teammitglieder werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Raketenstarts gelingen innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- Federball möglichst hoch spielen
- anschließend sicher auffangen oder mit dem Schläger stoppen

Stufe 2 – Basic

- Federball hoch spielen
- anschließend kontrolliert mit dem Schläger aufnehmen und weiterspielen

Stufe 3 – Fortgeschritten

- hoher Raketenstart
- direkter Weiterschlag ohne Unterbrechung

Stufe 4 – Profi

- Raketenstart nur mit der schwachen Hand

Stufe 5 – Champion

- besonders hohe Flugbahn
- direktes Weiterspiel
- mehrere Raketenstarts hintereinander ohne Fehler

Varianten

Mondflug

Wer erzielt die höchste kontrollierte Flugbahn?

Satellitenkontrolle

Nach dem höchsten Punkt muss der Federball auf dem Schläger kontrolliert und anschließend weitergespielt werden.

Raketenserie

Wie viele Raketenstarts gelingen hintereinander ohne Fehler?

Team-Rakete

Mehrere Spieler übernehmen den Federball nacheinander.

Jeder Spieler spielt den Federball nach einem Raketenstart zum nächsten Mitspieler.

Zielhöhe

Der Coach nennt eine bestimmte Höhe.

Wer kommt dieser Flughöhe am nächsten?

Goldene Rakete

Besonders hohe und kontrollierte Raketenstarts bringen doppelte Punkte.

Raketenstaffel

Die Spieler starten nacheinander ihre Raketen.

Das Team mit den meisten erfolgreichen Starts gewinnt.

Weltraum-Challenge

Der Coach gibt verschiedene „Planeten“ vor.

Beispiel:

- **Mars** = mittelhoch
- **Jupiter** = sehr hoch
- **Mond** = höchste Flugbahn

Die Spieler versuchen, die jeweilige Flughöhe möglichst genau zu erreichen.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Federball von unten nach oben treffen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Den Federball möglichst mittig treffen.
- Nicht mit Kraft, sondern mit Kontrolle spielen.
- Den Federball während des gesamten Fluges beobachten.
- Frühzeitig unter die Flugbahn laufen.
- Nach jedem Schlag sofort wieder eine stabile Grundposition einnehmen.

Gerade Anfänger erzielen bessere Ergebnisse, wenn sie den Federball sehr hoch spielen. Dadurch gewinnen sie mehr Zeit, sich optimal zum nächsten Schlag zu positionieren.



Motivationstipps

- Höchste Rakete des Tages küren.
- Persönliche Rekordhöhen dokumentieren.
- Teamrekorde sammeln.
- Weltraum-Level freischalten.
- Goldene Raketen auszeichnen.
- Monatsmeister küren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Gleichgewicht
- Reaktionsfähigkeit
- Bewegungssteuerung

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Treffpunktgefühl
- Flugbahneinschätzung
- Schlägerführung
- Laufarbeit
- Orientierung unter dem Federball
- Grundstellung
- Schlagkontrolle

Kognitive Fähigkeiten

- Orientierung im Raum
- Konzentration
- Antizipation
- Wahrnehmung

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit

- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Vor jedem Schlag den Bereich kontrollieren.
- Nicht unter fremde Federbälle laufen.
- Schläger stets kontrolliert führen.
- In Sporthallen auf Beleuchtung, Decke und Dachträger achten.
- Wartende Spieler stehen außerhalb des Aktionsbereichs.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Raketenstart**“ vermittelt spielerisch eine der wichtigsten Grundlagen des Badmintons: den sicheren Umgang mit hohen Federballflugbahnen. Die Kinder lernen, den Naturfederball frühzeitig zu beobachten, seine Flugbahn einzuschätzen und sich rechtzeitig unter den Ball zu bewegen. Gleichzeitig verbessern sie ihren Treffpunkt, ihre Schlagkontrolle und ihre Laufarbeit. Durch die spektakulären Flugbahnen entstehen viele Erfolgserlebnisse, die Motivation und Selbstvertrauen stärken.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Techniktraining

Challenge-Motto

  „3 – 2 – 1 – Start! Wie hoch fliegt deine Federball-Rakete?“  



Bonus-Challenge

🌙 Wer schafft den höchsten Raketenstart und spielt den Naturfederball anschließend direkt kontrolliert weiter? 🏆🚀

BadmintonBasics



ZIEL DER CHALLENGE
Spiel den Naturfederball nacheinander über das Netz und lauf nach jedem Schlag weiter. Ziel ist es, möglichst viele Ballwechsel als Team zu schaffen und einen neuen Rekord aufzustellen!

CHALLENGE 10: RUNDLAUF BADMINTON
BADMINTONBASICS

CHALLENGE-MOTTO
Schlagen – Laufen – Weiterspielen!

MATERIAL

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Badmintonfeld & Netz
- Markierungshütchen

Optional:

- Stoppuhr
- Challenge-Board
- mehrere Naturfederbälle

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

STUFE	NAMEN	ANFORDERUNGEN
STUFE 1 – ANFÄNGER	☆☆☆☆	hohe, langsame Ballwechsel
STUFE 2 – BASIC	☆☆☆☆	flüssige Ballwechsel
STUFE 3 – FORTGESCHRITTEN	☆☆☆☆	schnelle & gezielte Platzwechsel
STUFE 4 – PROFI (SCHWACHE HAND)	☆☆☆☆	Schläger mit der schwachen Hand
STUFE 5 – CHAMPION	☆☆☆☆	schwache Hand – zusätzliche Bewegungsaufgaben

SPIELVARIANTEN

NAMEN	BESCHREIBUNG
DOPPEL-RUNDLAUF	Zwei Federbälle gleichzeitig im Spiel
CHAOS-RUNDLAUF	Der Coach bringt weitere Federbälle ins Spiel
ZIELZONEN-RUNDLAUF	Nur Treffer in markierte Zielfelder zählen
GOLDENER FEDERBALL	Doppelte Punkte mit dem goldenen Ball
TEAM-CHAMPION	Zwei Teams – wer schafft mehr Ballwechsel?
BEWEGUNGS-RUNDLAUF	Nach jedem Schlag eine Bewegungsaufgabe
POSITIONSWECHSEL	Nach jeder Runde Seiten wechseln

WERTUNG

Teamwertung:
Jeder erfolgreiche Ballwechsel zählt 1 Punkt.

Beispiel:

- 30 Ballwechsel = 30 Punkte
- 65 Ballwechsel = 65 Punkte

Zeit-Challenge:
Wie viele Ballwechsel schafft die Gruppe innerhalb von 2 Minuten?

BONUS-CHALLENGE

Schafft eure Gruppe **100 Ballwechsel** am Stück, ohne dass der Naturfederball den Boden berührt?

100?

SKILLSET: AUGEN-HAND-KOORDINATION, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, KONZENTRATION, TEAMWORK, FAIR PLAY, SPASS

ALTER: 7-15 JAHRE | **INSELN:** EINZEL – PARTNER – TEAM

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 10: Rundlauf Badminton (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Rundlauf Badminton“ spielen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den **Naturfederball** nacheinander über das Netz und laufen nach jedem Schlag zur nächsten Position weiter. Ziel ist es, den Federball möglichst lange im Spiel zu halten, viele gemeinsame Ballwechsel zu schaffen und als Team einen neuen Rekord aufzustellen.

Die Challenge verbindet Bewegung, Ballkontrolle, Reaktionsfähigkeit und Teamgeist und gehört zu den beliebtesten Spielformen im Badminton. Durch den ständigen Positionswechsel entstehen viele Ballkontakte, kaum Wartezeiten und ein hoher Bewegungsanteil.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Badmintonfeld oder markiertes Spielfeld
- Netz



- Markierungshütchen oder Kreide

Optional

- mehrere Naturfederbälle für große Gruppen
- Stoppuhr
- Challenge-Board für Rekorde

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Gruppen-Challenge

Ideal für:

- 4–12 Spieler

Auch mit größeren Gruppen durch mehrere Felder möglich.

Aufbau

Es wird ein Badmintonfeld aufgebaut.

Die Spieler verteilen sich hinter den beiden Grundlinien.

Beispiel

Team A

Team B

○

○

○

○

○

○

—— Netz ——

Der erste Spieler jeder Mannschaft steht im Feld bereit.

Alle weiteren Spieler warten hinter ihrer Grundlinie.

Aufgabe

Der Naturfederball wird ins Spiel gebracht.

Nach jedem Schlag:

1. spielt der Spieler den Federball auf die andere Spielfeldseite,
2. verlässt anschließend das Spielfeld außen,
3. läuft hinter der eigenen Reihe wieder an das Ende,
4. der nächste Spieler übernimmt sofort den Ballwechsel.

So entsteht ein flüssiger Rundlauf ohne Unterbrechung.

Spielablauf

- Der Federball bleibt möglichst lange im Spiel.
- Jeder Spieler spielt den Federball nur einmal.
- Nach dem Schlag wird sofort weitergelaufen.
- Der nächste Spieler übernimmt den Ballwechsel.

Ziel ist eine möglichst lange gemeinsame Serie.

Spielvarianten

Variante 1 – Klassischer Rundlauf

Ein Spieler scheidet aus, wenn

- der Federball nicht über das Netz gespielt wird,
- der Federball ins Aus fliegt,
- der Federball den Boden berührt,
- der Spieler den Federball verfehlt.

Gewonnen hat der letzte verbliebene Spieler.

Variante 2 – Team-Rundlauf

Niemand scheidet aus.

Das Team versucht gemeinsam möglichst viele Ballwechsel zu erreichen.

Variante 3 – Drei Leben

Jeder Spieler startet mit drei Leben.

Jeder Fehler kostet ein Leben.

Gewonnen hat der Spieler mit den meisten verbleibenden Leben.

Wertung

Teamwertung

Jeder erfolgreiche Ballwechsel zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 30 Ballwechsel = 30 Punkte
 - 65 Ballwechsel = 65 Punkte
-

Einzelwertung

Der letzte verbliebene Spieler gewinnt.

Zeit-Challenge

Wie viele Ballwechsel schafft die Gruppe innerhalb von **2 Minuten**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- hohe und langsame Ballwechsel
 - kurze Laufwege
 - Fokus auf kontrollierte Schläge
-

Stufe 2 – Basic

- normales Badmintonfeld
 - flüssige Ballwechsel
 - gleichmäßiges Spieltempo
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- schnelleres Spiel
- gezieltes Platzieren des Federballs
- größere Laufwege

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand

Stufe 5 – Champion

- schwache Hand
- höheres Spieltempo
- zusätzliche Bewegungsaufgaben zwischen den Ballwechseln

Varianten

Doppel-Rundlauf

Zwei Naturfederbälle sind gleichzeitig im Spiel.

Chaos-Rundlauf

Der Coach bringt überraschend weitere Federbälle ins Spiel.

Jetzt sind Kommunikation und Übersicht gefragt.

Zielzonen-Rundlauf

Nur Ballwechsel in markierte Zielfelder zählen.

Goldener Federball

Ein farbig markierter Federball bringt doppelte Punkte.

Team-Champion

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

Das Team mit den meisten erfolgreichen Ballwechseln gewinnt.

Bewegungs-Rundlauf

Nach jedem Schlag muss zusätzlich eine Bewegungsaufgabe ausgeführt werden.

Beispiele:

- ein Strecksprung

- eine Kniebeuge
- Slalom um ein Hütchen
- eine 360°-Drehung
- ein Ausfallschritt

Erst danach darf sich der Spieler wieder hinten anstellen.

Positionswechsel

Nach jeder Runde wechseln Vorhand- und Rückhandseite.

Dadurch lernen die Kinder unterschiedliche Laufwege kennen.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Frühzeitig in Bewegung kommen.
- Den Split-Step vor dem Schlag vorbereiten.
- Den Federball möglichst hoch und kontrolliert spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Nach dem Schlag sofort außen um das Spielfeld laufen.
- Ruhige Schlagbewegungen fördern.
- Kommunikation innerhalb des Teams unterstützen.

Besonders wichtig:

Kontrolle und sichere Ballwechsel sind wichtiger als ein hohes Spieltempo.

Motivationstipps

- Rundlauf-König oder Rundlauf-Königin küren.
- Gruppenrekorde sammeln.
- Neue Level freischalten.
- Goldene Federbälle einsetzen.
- Teamnamen vergeben.
- Monatsrekorde dokumentieren.
- Challenge-Board führen.



Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Grundstellung
- Laufarbeit
- Split-Step
- Treffpunktgefühl
- Schlagkontrolle
- Orientierung auf dem Spielfeld
- Schlägerführung

Kognitive Fähigkeiten

- Antizipation
- Konzentration
- Orientierung
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Verantwortungsbewusstsein

Sicherheitsaspekte

- Laufwege klar markieren.

- Immer außen um das Spielfeld laufen.
- Genügend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Nicht quer durch das Spielfeld laufen.
- Schläger kontrolliert führen.
- Nur ein Spieler befindet sich gleichzeitig im Schlagbereich.

Pädagogischer Mehrwert

Der **Rundlauf Badminton** gehört zu den beliebtesten Spielformen im BadmintonBasics-Programm. Durch den ständigen Wechsel zwischen Schlagen, Laufen und Anstellen bleiben nahezu alle Kinder permanent in Bewegung. Gleichzeitig lernen sie, Verantwortung für den nächsten Ballwechsel zu übernehmen, sich auf Mitspieler einzustellen und ihre Laufwege sinnvoll zu planen. Die Challenge verbindet Techniktraining, Bewegung und Teamgeist und eignet sich hervorragend als motivierende Spielform für Schule, Verein und Veranstaltungen.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Techniktraining
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Der Rundlauf erzeugt automatisch Dynamik, Bewegung und Teamgeist. Selbst Anfänger können sofort mitspielen und erleben schnell Erfolgserlebnisse. Durch die vielen Ballkontakte und den kontinuierlichen Spielfluss verbessert sich die Sicherheit im Umgang mit dem Naturfederball bereits nach kurzer Zeit. Gleichzeitig sorgt die Challenge für viel Spaß und motiviert die gesamte Gruppe, gemeinsam neue Rekorde aufzustellen.

Challenge-Motto



🏸🏃 „Schlagen – Laufen – Weiterspielen!“ 🏸🏃

Bonus-Challenge

👑 Schafft eure Gruppe 100 Ballwechsel am Stück, ohne dass der Naturfederball den Boden berührt? 🏆🏸🚀

BadmintonBasics



CHALLENGE 11: PRÄZISIONSMEISTER
BADMINTONBASICS

NICHT DER HÄRTESTE SCHLAG GEWINNT – SONDERN DER PRÄZISESTE!

WER ERREICHT ALS ERSTER 100 PUNKTE UND WIRD ZUM PRÄZISIONSMEISTER DES TAGES?

AUFGABE
Spiele den Naturfederball gezielt in eine Zielzone. Der Ball muss direkt im Zielfeld landen oder nach dem ersten Bodenkontakt darin liegen bleiben.

NATUR-FEDERBALL NUR DAS ORIGINAL!

PUNKTESYSTEM

Zielfeld	Punkte
GROSSES FELD	5 PUNKTE
MITTLERES FELD	10 PUNKTE
KLEINES FELD	20 PUNKTE
SPEZIALFELD	50 PUNKTE

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

Stufe	Bezeichnung	Charakteristika
★	STUFE 1 – ANFÄNGER	große Felder, kurze Distanz
★	STUFE 2 – BASIC	mittlere Felder, 4–5 m
★	STUFE 3 – FORTGESCHRITTEN	kleine Felder, 5–7 m
★	STUFE 4 – PROFI	schwache Hand
★	STUFE 5 – CHAMPION	große Distanz, nur direkte Treffer

VARIANTEN

- ★ GOLDFELD
- 1 2 3 ZAHLENJAGD
- WANDERnde ZIELE
- TEAM-CHALLENGE
- LINIENKÖNIG
- NETZKÜNSTLER
- ÜBERRASCHUNGZIEL

Attribute: AUGE-HAND-KOORDINATION, AUSDAUER, SCHNELLKEIT, KONZENTRATION, TEAMWORK, FAIR PLAY, SPASS

ALTER: 7–15 JAHRE | **EINZEL – PARTNER – TEAM**

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 11: Präzisionsmeister (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Präzisionsmeister“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** möglichst genau in vorgegebene Zielzonen zu spielen. Je kleiner oder schwieriger das Zielfeld ist, desto mehr Punkte gibt es.

Im Mittelpunkt stehen nicht Kraft oder Geschwindigkeit, sondern **Schlagkontrolle, Präzision, Ballgefühl und Konzentration**. Die Challenge eignet sich hervorragend, um das gezielte Platzieren des Federballs und die Grundlagen des Badmintonspiels spielerisch zu verbessern.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungsband
- Markierungshütchen

Optional



- Gymnastikreifen
- Zielmatten
- Kästen
- Becher
- Bodenmarkierungen
- Punktetafeln

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler sammelt Punkte für sich.

Variante B – Team

Die Punkte aller Teammitglieder werden addiert.

Variante C – Stationsbetrieb

Mehrere Zielstationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden werden aufgebaut.

Aufbau

Auf dem Boden werden mehrere Zielfelder markiert.

Zielfeld	Punkte
----------	--------

Großes Feld	5
-------------	---

Mittleres Feld	10
----------------	----

Kleines Feld	20
--------------	----

Spezialfeld	50
-------------	----

Alternativ können verwendet werden:

- Gymnastikreifen
- Kreidefelder
- Hütchenquadrate
- Kästen

- Zielmatten
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt in eine vorgegebene Zielzone gespielt.

Der Federball muss

- direkt im Zielfeld landen,
- oder nach dem ersten Bodenkontakt innerhalb der Zielzone liegen bleiben.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Versuchen.

Wertung

Standardwertung

Zielfeld	Punkte
----------	--------

Großes Feld	5
-------------	---

Mittleres Feld	10
----------------	----

Kleines Feld	20
--------------	----

Spezialfeld	50
-------------	----

Beispiel

10 Versuche

- 3 Treffer im 5er-Feld = 15 Punkte
- 2 Treffer im 10er-Feld = 20 Punkte
- 1 Treffer im 20er-Feld = 20 Punkte

Gesamt: 55 Punkte

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden zusammengezählt.

Zeit-Challenge

Wie viele Punkte sammelt das Team innerhalb von **60 Sekunden**?



Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- große Zielfelder
 - kurze Distanz (2–3 Meter)
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Zielfelder
 - Distanz 4–5 Meter
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleine Zielfelder
 - Distanz 5–7 Meter
-

Stufe 4 – Profi

- kleine Zielfelder
 - Schläge nur mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Zielfelder
 - große Distanz
 - nur direkte Treffer zählen
-

Varianten

Goldfeld

Ein Zielfeld bringt besonders viele Punkte.

Risiko oder Sicherheit

Die Spieler entscheiden selbst:

- großes Zielfeld = wenige Punkte
- kleines Zielfeld = viele Punkte



Zahlenjagd

Der Coach nennt eine Farbe oder Punktzahl.

Nur dieses Zielfeld darf getroffen werden.

Wandernde Ziele

Nach jeder Runde werden die Zielzonen verändert.

Team-Challenge

Das Team versucht gemeinsam eine vorgegebene Punktzahl zu erreichen.

Beispiel:

„Schafft ihr gemeinsam 300 Punkte?“

Präzisions-Parcours

Mehrere Zielstationen müssen nacheinander getroffen werden.

Jede Station bringt unterschiedlich viele Punkte.

Jackpot-Feld

Vor jeder Runde wird ein Zielfeld als Jackpot bestimmt.

Treffer zählen doppelt.

Linienkönig

Anstatt Zielfelder werden ausschließlich die Badmintonlinien als Ziele verwendet.

Ziel	Punkte
Seitenlinie	10
Aufschlaglinie	20
Grundlinie	30
Hintere Ecke	50

Der Naturfederball soll möglichst genau auf oder unmittelbar neben der jeweiligen Linie landen.

Netzkünstler

Direkt hinter dem Netz werden mehrere kleine Zielfelder markiert.

Je näher der Naturfederball hinter dem Netz landet, desto mehr Punkte gibt es.

Diese Variante trainiert besonders:

- Netzspiel
- Schlagdosierung
- Ballgefühl
- Präzision

Überraschungsziel

Erst unmittelbar vor dem Schlag zeigt der Coach auf ein Zielfeld.

Der Spieler muss spontan reagieren und den Naturfederball möglichst genau dort platzieren.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Ziel auswählen.
- Den Naturfederball kontrolliert und nicht mit Kraft spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Naturfederball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Den Schläger locker halten.
- Eine ruhige und gleichmäßige Schlagbewegung ausführen.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.
- Unterschiedliche Schlaghöhen ausprobieren.

Gerade Anfänger erzielen schnell Erfolgserlebnisse, wenn zunächst große Zielfelder und kurze Schlagdistanzen gewählt werden.

Motivationstipps

- Tagesrekord dokumentieren.
- Präzisionsmeister des Tages küren.
- Goldfelder einsetzen.
- Teamrekorde sammeln.

- Level-System mit steigenden Schwierigkeitsgraden anbieten.
- Monatsmeister auszeichnen.
- Persönliche Bestleistungen festhalten.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Schlagkontrolle
- Feinmotorik
- Präzision

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Treffpunktgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Schlagdosierung
- Erkennen freier Spielfeldbereiche
- Zielgenaues Anspielen verschiedener Spielfeldzonen
- Vorbereitung auf Clears, Drops und Netzbälle

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Zielorientierung
- Taktisches Denken
- Entscheidungsfähigkeit
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Fair Play
- Teamarbeit
- gegenseitige Unterstützung

- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.
- Zielzonen nicht in Laufwege anderer Gruppen legen.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger stets kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Präzisionsmeister**“ vermittelt auf spielerische Weise eine der wichtigsten Fähigkeiten im Badminton: das gezielte Platzieren des Naturfederballs. Die Kinder lernen, ihre Schläge bewusst zu dosieren, den Treffpunkt zu kontrollieren und taktische Entscheidungen zu treffen. Unterschiedliche Zielgrößen, Zielentfernungen und Punktesysteme ermöglichen Erfolgserlebnisse auf jedem Leistungsniveau und motivieren dazu, die eigene Präzision kontinuierlich zu verbessern.

Darüber hinaus entwickeln die Spieler ein Gefühl dafür, **freie Spielfeldbereiche zu erkennen und gezielt anzuspielen**. Damit werden bereits grundlegende taktische Fähigkeiten vermittelt, die später im Einzel- und Doppelspiel eine wichtige Rolle spielen.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining

Warum diese Challenge so beliebt ist



Jeder Treffer sorgt für ein unmittelbares Erfolgserlebnis. Gleichzeitig entscheiden die Spieler selbst, ob sie auf Sicherheit spielen oder schwierige Zielfelder mit höherer Punktzahl anvisieren. Dadurch entsteht eine spannende Mischung aus Technik, Taktik und Wettbewerb, die Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen begeistert.

Durch die zahlreichen Varianten – vom **Netzkünstler** über den **Linienkönig** bis hin zum **Präzisions-Parcours** – bleibt die Challenge dauerhaft abwechslungsreich und kann immer wieder an Alter, Leistungsstand und Trainingsziel angepasst werden.

Challenge-Motto

  „Nicht der härteste Schlag gewinnt – sondern der präziseste!“  

Bonus-Challenge

 Wer erreicht als Erster 100 Punkte und wird zum Präzisionsmeister des Tages?   

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 12: Brücken-Schlag (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Brücken-Schlag**“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** mit einem gezielten Schlag durch oder unter einer „Brücke“ hindurchzuspielen. Die Brücke kann aus Turnbänken, Kästen, Hütchen, Badmintonschlägern oder sogar von Mitspielern gebildet werden.

Die Challenge fördert **Präzision, Ballkontrolle, Schlagdosierung, Kreativität und räumliches Denken**. Gleichzeitig lernen die Kinder, den Naturfederball bewusst flach oder in einer bestimmten Flugbahn zu spielen – wichtige Grundlagen für das spätere Netzspiel und präzise Platzierungsschläge im Badminton.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Turnbank, Kastenelemente oder Hütchen
- Kreide oder Markierungshütchen

Optional

- Badmintonschläger zur Brückenbildung
- Gymnastikstangen
- Reifen
- Zielmatten
- Punktetafel

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler versucht möglichst viele erfolgreiche Brücken-Schläge.

Variante B – Partner

Ein Spieler spielt den Federball durch die Brücke, der Partner spielt ihn kontrolliert zurück oder übernimmt den nächsten Schlag.

Variante C – Team

Mehrere Spieler oder Teams sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Es wird eine oder mehrere Brücken aufgebaut.

Bank-Brücke

Eine Turnbank wird aufgestellt.

Der Federball muss unter der Bank hindurchgespielt werden.

Hütchen-Brücke

Zwei Hütchen tragen einen Badmintonschläger oder eine Gymnastikstange.

Der Federball fliegt durch die entstandene Öffnung.

Kastentor

Zwei kleine Kästen bilden einen Durchgang.

Der Federball muss hindurchgespielt werden.

Spieler-Brücke

Zwei Spieler bilden mit ihren Schlägern oder ausgestreckten Armen eine Brücke.

Reifen-Brücke

Ein Gymnastikreifen wird aufgehängt oder gehalten.

Der Federball muss durch den Ring gespielt werden.

Empfohlene Entfernungen

- Anfänger: **2–3 Meter**
 - Fortgeschrittene: **4–5 Meter**
 - Profis: **5–7 Meter**
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger so gespielt, dass er kontrolliert durch oder unter der Brücke hindurchfliegt.

Je nach Variante darf der Federball

- direkt gespielt werden,
- über einen Partner zugespielt werden,
- oder nach dem Durchflug weitergespielt werden.

Jeder erfolgreiche Durchgang zählt.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Brücken-Schlag zählt **1 Punkt**.

Beispiel

- 10 erfolgreiche Durchgänge = 10 Punkte
-

Teamwertung

Alle erfolgreichen Durchgänge eines Teams werden addiert.



Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Brücken-Schläge schafft das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Serienwertung

Wie viele erfolgreiche Durchgänge gelingen hintereinander ohne Fehler?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- große Brücke
 - kurze Distanz
 - hohe und langsame Schläge
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Brücke
 - direkter Schlag
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- schmalere Brücke
 - größere Distanz
 - gezielte Flugbahn
-

Stufe 4 – Profi

- kleine Brücke
 - Schläge nur mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Brücke
 - große Distanz
 - nur direkte Schläge
-

- mehrere Brücken hintereinander
-

Varianten

Tunnel-Brücke

Mehrere Brücken stehen hintereinander.

Der Naturfederball muss alle Öffnungen nacheinander durchfliegen.

Goldene Brücke

Eine Brücke bringt doppelte Punkte.

Wandernde Brücke

Nach jeder Runde wird die Brücke an einer anderen Stelle aufgebaut.

Team-Brücke

Ein Team baut kreative Brücken.

Das andere Team versucht, möglichst viele erfolgreiche Durchgänge zu erzielen.

Danach wird gewechselt.

Brücken-Parcours

Mehrere unterschiedliche Brücken müssen nacheinander bewältigt werden.

Beispielsweise:

- Bank
 - Reifen
 - Hütchen
 - Kastentor
-

Brücken-Staffel

Nach jedem erfolgreichen Durchgang läuft der Spieler zur nächsten Station.

Überraschungs-Brücke

Der Coach entscheidet erst kurz vor dem Schlag, welche Brücke getroffen werden muss.

Diese Variante trainiert besonders Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung.

Netz-Brücke

Direkt hinter dem Badmintondnetz wird eine niedrige Öffnung markiert.

Der Federball muss möglichst knapp über das Netz und anschließend durch die Zielöffnung fliegen.

Diese Variante bereitet hervorragend auf das Netzspiel im Badminton vor.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Die Öffnung bewusst anvisieren.
- Den Naturfederball möglichst kontrolliert spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Eine ruhige und gleichmäßige Schlagbewegung ausführen.
- Die Flugbahn dem Hindernis anpassen.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.

Besonders wichtig:

Die Kinder sollen lernen, die Höhe und Länge ihrer Schläge bewusst zu steuern.

Motivationstipps

- Brückenrekorde sammeln.
 - Goldene Brücken einbauen.
 - Eigene Brückenkonstruktionen entwickeln lassen.
 - Team-Challenges durchführen.
 - Neue Level freischalten.
 - Monatsmeister küren.
 - Persönliche Bestleistungen dokumentieren.
-

Lernziele

Motorische Fähigkeiten



- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Schlagkontrolle
- Präzision
- Bewegungskoordination

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Flugbahnkontrolle
- Treffpunktgefühl
- Schlagdosierung
- Schlägerführung
- Netzspiel
- Platzierung des Naturfederballs
- Erkennen freier Spielräume

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Raumorientierung
- Problemlösung
- Zielorientierung
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Kreativität
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Brücken standsicher aufbauen.
- Keine schweren oder scharfkantigen Materialien verwenden.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen einhalten.

- Wartende Spieler stehen außerhalb des Schlagbereichs.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Brücken-Schlag**“ verbindet Techniktraining mit Kreativität und spielerischem Problemlösen. Die Kinder lernen, Flugbahnen bewusst zu steuern, ihre Schläge zu dosieren und den Naturfederball präzise durch unterschiedliche Öffnungen zu spielen. Gleichzeitig entwickeln sie ein besseres Gefühl für Höhe, Länge und Richtung ihrer Schläge – Fähigkeiten, die später für Netzspiel, Drops und präzise Platzierungsschläge im Badminton entscheidend sind.

Durch immer neue Brückenkonstruktionen bleibt die Challenge abwechslungsreich und motivierend. Die Kinder können eigene Ideen entwickeln und erleben unmittelbar, wie kleine technische Veränderungen den Erfolg beeinflussen.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Bewegungsparcours
- Ziel- und Präzisionstraining

Warum diese Challenge so beliebt ist

Der **Brücken-Schlag** besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Kinder möchten sofort ausprobieren, ob sie den Naturfederball durch immer kleinere Öffnungen spielen können. Die sichtbaren Ziele, die vielen Variationsmöglichkeiten und die unmittelbaren Erfolgserlebnisse sorgen für eine hohe Motivation. Gleichzeitig verbessert sich spielerisch die Präzision, ohne dass klassische Technikübungen im Vordergrund stehen.

Challenge-Motto

  „Finde den Weg durch die Brücke!“ 



Bonus-Challenge

 **Wer schafft es, den Naturfederball durch drei verschiedene Brücken hintereinander zu spielen, ohne einen Fehler zu machen?**    

BadmintonBasics



CHALLENGE 13: TEAM-REKORD
ZIEL: GEMEINSAM DEN NATURFEDERBALL MÖGLICHST LANGE IM SPIEL HALTEN!

TEAM-REKORD
AKTUELLER REKORD
87
BALLKONTAKTE
GEMEINSAM SIND WIR STARK!

REKORDTAFEL

Team Blitze	87
Flying Eagles	75
Power Shuttles	63
Netzprofis	58
Smash Kids	49

JEDER BALLKONTAKT ZÄHLT!

WAS FÖRDERT DIESE CHALLENGE?

- Ballkontrolle
- Kommunikation
- Teamarbeit
- Konzentration
- Reaktionsfähigkeit
- Fair Play

SO FUNKTIONIERT'S:

Team hält den Naturfederball möglichst lange im Spiel. Jeder Ballkontakt zählt 1 Punkt. Ziel ist es, gemeinsam einen neuen Teamrekord aufzustellen. Kommunikation und Zusammenarbeit sind der Schlüssel!

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

- 1 ANFÄNGER – hohe, langsame Ballwechsel
- 2 BASIC – kontrollierte Ballwechsel
- 3 FORTGESCHRITTEN – nur direkte Kontakte
- 4 PROFİ – jeder Spieler nur einmal berühren
- 5 CHAMPION – schwache Hand + alle einbinden + über das Netz

VARIANTEN

- Kreis-Rekord
- Zahlen-Rekord
- Team-Rallye (über das Netz)
- Goldkontakt (jeder 10. doppelt)
- Rotations-Rekord
- Team-Missionen

BONUS-CHALLENGE

Schafft ihr als Team 100 Ballkontakte am Stück und stellt einen neuen Team-Rekord auf?

100

GEMEINSAM SIND WIR STARK – JEDER BALLKONTAKT ZÄHLT!

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 13: Team-Rekord (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Team-Rekord**“ versuchen mehrere Spielerinnen und Spieler gemeinsam, den **Naturfederball** möglichst lange im Spiel zu halten und einen neuen Teamrekord aufzustellen. Anders als bei vielen Wettkampfformen steht hier nicht das Gegeneinander, sondern das **Miteinander** im Mittelpunkt.

Alle Spieler arbeiten gemeinsam an einem Ziel: möglichst viele Ballkontakte oder Ballwechsel ohne Fehler zu erreichen. Die Challenge fördert Kommunikation, Teamgeist, Ballkontrolle und Kooperation und eignet sich hervorragend für Schulklassen, Vereinsgruppen und große Veranstaltungen.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Badmintonfeld oder freie Spielfläche
- Netz (optional)

- Kreide oder Markierungshütchen

Optional

- Rekordtafel oder Flipchart
- Stoppuhr
- Challenge-Board

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Team-Challenge

Ideal für:

- 4–20 Spieler

Auch größere Gruppen sind problemlos möglich.

Aufbau

Die Spieler bilden je nach Gruppengröße:

- einen Kreis,
- ein Quadrat,
- zwei Reihen,
- oder verteilen sich auf einem Badmintonfeld.

Der Naturfederball wird gemeinsam im Spiel gehalten.

Bei größeren Gruppen können mehrere Teams gleichzeitig spielen.

Aufgabe

Das Team versucht, den Naturfederball möglichst lange ohne Fehler im Spiel zu halten.

Jeder erfolgreiche Ballkontakt zählt.

Der Naturfederball wird ausschließlich mit dem Badmintonschläger gespielt.

Ziel ist es,

- möglichst viele Ballkontakte zu erreichen,

- lange Ballwechsel aufzubauen,
 - gemeinsam einen neuen Teamrekord aufzustellen.
-

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Ballkontakt zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 30 Kontakte = 30 Punkte
 - 75 Kontakte = 75 Punkte
 - 150 Kontakte = 150 Punkte
-

Rekordwertung

Die höchste erreichte Anzahl wird als Teamrekord notiert.

Die Gruppe versucht im nächsten Durchgang, ihren eigenen Rekord zu verbessern.

Klassenwertung

Mehrere Teams treten gegeneinander an.

Gewonnen hat das Team mit dem höchsten Rekord.

Zeit-Challenge

Wie viele Ballkontakte schafft das Team innerhalb von **2 Minuten**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- hohe und langsame Ballwechsel
 - große Abstände vermeiden
-

Stufe 2 – Basic

- kontrollierte Ballwechsel
 - jeder Spieler beteiligt sich
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- nur direkte Ballkontakte
- keine Unterbrechungen

Stufe 4 – Profi

- jeder Spieler darf den Federball nur einmal berühren
- Schläge nur mit der schwachen Hand

Stufe 5 – Champion

- direkte Ballkontakte
- schwache Hand
- jeder Spieler muss beteiligt werden
- Ballwechsel über das Netz

Varianten

Kreis-Rekord

Die Spieler stehen im Kreis.

Der Naturfederball wandert von Spieler zu Spieler.

Zahlen-Rekord

Jeder Ballkontakt wird laut gezählt.

Das Team versucht gemeinsam eine vorher festgelegte Zielzahl zu erreichen.

Weltrekord-Challenge

Der Coach gibt ein großes Ziel vor.

Beispiel:

„Schafft ihr gemeinsam 500 Ballkontakte?“

Team-Rallye

Der Naturfederball wird über ein Badmintonnetz gespielt.

Ziel ist eine möglichst lange Rallye.

Goldkontakt

Jeder zehnte Ballkontakt bringt doppelte Punkte.

Rekordleiter

Nach jedem neuen Rekord steigt der Schwierigkeitsgrad.

Beispielsweise:

- größere Abstände
 - schnelleres Spiel
 - kleinere Spielfläche
-

Rotations-Rekord

Nach jedem Schlag wechselt der Spieler seine Position.

Dadurch müssen sich alle ständig neu orientieren.

Team-Mission

Das Team erhält verschiedene Ziele.

Beispiele:

- 50 Ballkontakte
 - jeder Spieler mindestens dreimal am Ball
 - alle Spieler müssen den Federball einmal mit der Rückhand spielen
-

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Gemeinsam statt gegeneinander spielen.
- Den Naturfederball möglichst hoch und kontrolliert spielen.
- Kommunikation fördern.
- Frühzeitig unter den Federball laufen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.

- Nach jedem Schlag wieder in die Grundstellung zurückkehren.
- Erfolge gemeinsam feiern.

Besonders wichtig:

Kontrolle und Zusammenarbeit sind wichtiger als Tempo oder harte Schläge.

Motivationstipps

- Rekordtafel führen.
- Klassenrekorde dokumentieren.
- Vereinsrekorde sammeln.
- Zwischenziele setzen.
- Teamnamen vergeben.
- Persönliche und gemeinsame Bestleistungen festhalten.
- Monatsrekorde küren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Bewegungssteuerung
- Reaktionsfähigkeit
- Ausdauer

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Treffpunktgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Schlagdosierung
- Laufarbeit
- Orientierung auf dem Spielfeld
- Platzierung des Naturfederballs

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Antizipation
- Problemlösung
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Verantwortung
- gegenseitige Unterstützung
- Vertrauen
- Fair Play

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Klare Laufwege vereinbaren.
- Keine riskanten Schläge ausführen.
- Auf Mitspieler achten.
- Schläger stets kontrolliert führen.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Team-Rekord-Challenge** gehört zu den wertvollsten Kooperationsaufgaben im BadmintonBasics-Programm. Der Erfolg hängt nicht von einzelnen besonders starken Spielern ab, sondern davon, wie gut die gesamte Gruppe zusammenarbeitet. Alle Kinder übernehmen Verantwortung, unterstützen sich gegenseitig und erleben gemeinsam Erfolg.

Gleichzeitig werden nahezu alle grundlegenden Badmintonfähigkeiten trainiert: Ballgefühl, Treffpunkt, Laufarbeit, Kommunikation und Schlagkontrolle. Die Challenge stärkt nicht nur die technischen Fertigkeiten, sondern fördert auch Teamgeist, Rücksichtnahme und gemeinsames Problemlösen.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops



- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Teambuilding-Maßnahmen

Warum diese Challenge so beliebt ist

Alle Spieler verfolgen ein gemeinsames Ziel und erleben, dass jeder einzelne Ballkontakt zum Erfolg des Teams beiträgt. Statt gegeneinander zu spielen, arbeiten alle miteinander. Jeder neue Rekord sorgt für Begeisterung, Motivation und gemeinsamen Jubel. Gerade diese positiven Gemeinschaftserlebnisse machen die Team-Rekord-Challenge zu einer der beliebtesten Übungen im BadmintonBasics-Programm.

Challenge-Motto

  „Gemeinsam sind wir stark – jeder Ballkontakt zählt!“  

Bonus-Challenge

 **Schafft ihr als Team 100 Ballkontakte am Stück und stellt einen neuen Team-Rekord auf?**   

BadmintonBasics



CHALLENGE 14: AMPEL-CHALLENGE
ZIEL: REAGIEREN, BEWEGEN, SPIELN – UND DEN NATURFEDERBALL IM SPIEL HALTEN!

SIGNAL = AUFGABE

- GRÜN – FREIES SPIEL**
Normal weiterspielen.
- GELB – HOCH SPIELN**
Den Federball hoch und kontrolliert spielen.
- ROT – STOPP**
Federball auf dem Schläger stoppen oder sicher fangen.
- BLAU – SCHWACHE HAND**
Ab sofort nur mit der ungewohnten Hand spielen.
- WEISS – RAKETENSTART**
Den Federball möglichst hoch spielen.
- LILA – DREHUNG**
Vor dem nächsten Schlag eine Drehung machen.
- ORANGE – AUSFALLSCHRITT**
Vor dem Schlag einen Ausfallschritt ausführen.
- SCHWARZ – EINBEINSTEAND**
Nächster Schlag im Einbeinstand spielen.
- BRAUN – SPLIT-STEP**
Vor dem Schlag einen Split-Step durchführen.
- HELLGRÜN – NETZBALL**
Den Federball knapp hinter das Netz spielen.
- TÜRKIS – RÜCKHAND**
Nächster Schlag muss mit der Rückhand sein.

ACHTUNG: IMMER IM SPIEL BLEIBEN UND AUF DAS NÄCHSTE SIGNAL ACHTEN!

★ VARIANTEN

- FARBENJAGD**
Der Coach zeigt Farbkarten – sofort reagieren!
- MUSIK-AMPEL**
Signale passend zur Musik – stoppt die Musik, gilt Rot!
- TEAM-AMPEL**
Alle Spieler müssen gleichzeitig richtig reagieren!
- ÜBERRASCHUNGS-AMPEL**
Neue Farben und Aufgaben kommen spontan dazu!
- BEWEGUNGS-AMPEL**
Jede Farbe steht für eine spezielle Bewegung!
- CHAMPION-AMPEL**
Ballwechsel und Bewegungsaufgabe gleichzeitig!
- TAKTIK-AMPEL**
Zusätzlich Ziele rufen: Vorne, Hinten, Links, Rechts – dorthin spielen!

SCHWIERIGKEITSSTUFEN

- ANFÄNGER** – Grün, Gelb, Rot
- BASIC** – 4 bis 5 Signale
- FORTGESCHRITTEN** – alle Signale
- PROFI** – sehr schnelle Signalwechsel
- CHAMPION** – mehrere Signale gleichzeitig, kein Fangen erlaubt

WERTUNG
Jede korrekt ausgeführte Aufgabe bringt 1 Punkt.
Fehler: falsche Reaktion, Ballverlust, verspätete Reaktion, falsche Technik.
Teamwertung: Alle Punkte addieren.
Zeit-Challenge: Wie viele richtige Reaktionen in 2 Minuten?

TEAM-POWER
Achtet aufeinander, motiviert auch und feiert jeden Erfolg als Team! Gemeinsam reagiert ihr am besten!

BONUS-CHALLENGE
Schafft ihr als Team zwei Minuten ohne Fehler und reagiert auf jedes Signal perfekt?

ChatGPT

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 14: Ampel-Challenge (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Ampel-Challenge**“ reagieren die Spielerinnen und Spieler auf verschiedene Farb- oder Signalzeichen des Coaches. Je nach Signal müssen unterschiedliche Bewegungen, Schlagtechniken oder Badmintonaufgaben ausgeführt werden.

Die Challenge verbindet Badminton mit Reaktions-, Koordinations- und Wahrnehmungstraining und sorgt durch die ständig wechselnden Aufgaben für viel Bewegung, Aufmerksamkeit und Spaß. Die Spieler müssen aufmerksam beobachten, schnell reagieren und gleichzeitig den Naturfederball kontrolliert weiterspielen.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Farbkarten oder Hütchen (Rot, Gelb, Grün)

Optional

- weitere Farbkarten
- Kreide oder Markierungshütchen
- Badmintonnetz
- Stoppuhr
- Musikbox

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler reagiert selbstständig auf die Signale des Coaches.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen sich den Naturfederball zu und reagieren gemeinsam auf die Signale.

Variante C – Gruppen-Challenge

Mehrere Spieler oder Teams spielen gleichzeitig.

Aufbau

Die Spieler verteilen sich mit ausreichend Abstand auf einer freien Fläche.

Geeignet sind:

- Badmintonfeld
- Sporthalle
- Schulhof
- Sportplatz
- Wiese

Empfohlener Abstand

- mindestens **2–3 Meter** zwischen den Spielern
 - bei Partnerübungen genügend Abstand zwischen den Feldern
-

Aufgabe

Die Spieler halten den Naturfederball möglichst lange im Spiel.

Währenddessen gibt der Coach verschiedene Farb- oder Sprachsignale.

Je nach Signal muss die entsprechende Aufgabe sofort ausgeführt werden.

Grundsignale

Grün – Freies Spiel

Den Naturfederball normal weiterspielen.

Gelb – Hoch spielen

Den Naturfederball möglichst hoch und kontrolliert spielen (Clear).

Rot – Stopp

Den Naturfederball kontrolliert auf dem Schläger stoppen oder sicher auffangen.

Erweiterte Signale

Blau – Schwache Hand

Ab sofort nur mit der ungewohnten Hand spielen.

Weiß – Raketenstart

Den Naturfederball möglichst hoch spielen und kontrolliert weiterspielen.

Lila – Drehung

Vor dem nächsten Schlag eine vollständige Drehung ausführen.

Orange – Ausfallschritt

Vor dem nächsten Schlag einen Badminton-Ausfallschritt ausführen.

Schwarz – Einbeinstand

Den nächsten Schlag im Einbeinstand spielen.



Braun – Split-Step

Vor dem nächsten Schlag einen Split-Step durchführen.

Hellgrün – Netzball

Den Naturfederball möglichst knapp hinter das Netz spielen.

Türkis – Rückhand

Der nächste Schlag muss mit der Rückhand gespielt werden.

Wertung

Standardwertung

Jede korrekt ausgeführte Aufgabe bringt **einen Punkt**.

Fehler sind:

- falsche Reaktion,
 - Ballverlust,
 - verspätete Reaktion,
 - falsche Schlagtechnik.
-

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Reaktionswertung

Wer reagiert am schnellsten und gleichzeitig fehlerfrei?

Zeit-Challenge

Wie viele richtige Reaktionen schafft das Team innerhalb von **2 Minuten**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- Grün

- Gelb
 - Rot
-

Stufe 2 – Basic

Vier bis fünf Signale.

Stufe 3 – Fortgeschritten

Alle Signale kommen zum Einsatz.

Stufe 4 – Profi

Die Farbwechsel erfolgen sehr schnell.

Stufe 5 – Champion

- mehrere Signale gleichzeitig
 - keine Unterbrechung des Ballwechsels
 - kein Fangen erlaubt
-

Varianten

Farbenjagd

Der Coach zeigt ausschließlich Farbkarten.

Die Spieler reagieren sofort.

Musik-Ampel

Die Signale erfolgen passend zur Musik.

Stoppt die Musik, gilt automatisch Rot.

Team-Ampel

Alle Spieler eines Teams müssen gleichzeitig richtig reagieren.

Überraschungs-Ampel

Neue Farben und Aufgaben werden spontan eingeführt.

Bewegungs-Ampel

Jede Farbe steht für eine Badmintonbewegung.

Beispiel:

- Grün = Grundstellung
- Gelb = Ausfallschritt
- Rot = Stopp
- Blau = Rückwärtslaufen
- Braun = Split-Step

Champion-Ampel

Ballwechsel und Bewegungsaufgaben müssen gleichzeitig fehlerfrei ausgeführt werden.

Taktik-Ampel

Der Coach ruft zusätzlich Spielfeldbereiche:

- Vorne
- Hinten
- Links
- Rechts

Der nächste Schlag muss dorthin gespielt werden.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Klare und gut erkennbare Signale geben.
- Mit wenigen Farben beginnen.
- Die Schwierigkeit langsam steigern.
- Den Naturfederball stets kontrolliert spielen lassen.
- Frühzeitiges Beobachten fördern.
- Split-Step und Grundstellung regelmäßig einfordern.
- Erfolgreiche Reaktionen sofort loben.

Besonders wichtig:

Nicht Schnelligkeit allein entscheidet, sondern die richtige Kombination aus Wahrnehmung, Entscheidung und sauberer Bewegung.

Motivationstipps

- Reaktionsmeister des Tages küren.
- Teamrekorde sammeln.
- Eigene Farbsignale entwickeln.
- Musik einsetzen.
- Überraschungsrunden einbauen.
- Level freischalten.
- Monatsmeister dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Reaktionsfähigkeit

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Split-Step
- Grundstellung
- Ausfallschritt
- Rückhand
- Netzspiel
- Schlagdosierung
- Treffpunktgefühl
- Orientierung auf dem Spielfeld

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung
- Entscheidungsfähigkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Verantwortung

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Klare Spielfeldgrenzen festlegen.
- Bewegungsaufgaben dem Alter anpassen.
- Keine hektischen Richtungswechsel bei wenig Platz.
- Schläger stets kontrolliert führen.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Ampel-Challenge** verbindet Wahrnehmung, Bewegung und Badmintontechnik auf spielerische Weise. Die Kinder müssen ständig aufmerksam bleiben, Entscheidungen treffen und ihre Bewegungen sofort an neue Situationen anpassen. Gleichzeitig werden typische Badmintonbewegungen wie Split-Step, Grundstellung, Ausfallschritt und Schlagkontrolle automatisch geübt, ohne dass klassische Technikübungen im Vordergrund stehen.

Durch die vielen Farbvarianten und wechselnden Aufgaben bleibt jede Runde abwechslungsreich. Die Challenge eignet sich deshalb hervorragend, um Koordination, Reaktionsvermögen und badmintonspezifische Bewegungsabläufe gleichzeitig zu entwickeln.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops

- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Koordinations- und Reaktionstraining

Warum diese Challenge so beliebt ist

Keine Runde gleicht der anderen. Die Spieler wissen nie, welches Signal als Nächstes kommt und müssen deshalb ständig aufmerksam bleiben. Die Mischung aus Ballspiel, Bewegung, überraschenden Aufgaben und Teamarbeit sorgt für viel Spaß und hohe Motivation. Gleichzeitig verbessert sich ganz nebenbei die Reaktionsfähigkeit und das badmintonspezifische Bewegungsverhalten.

Challenge-Motto

 „Augen auf, Federball im Spiel und blitzschnell reagieren!“ 

Bonus-Challenge

 **Schafft ihr als Team zwei Minuten ohne Fehler und reagiert auf jedes Signal perfekt?**



BadmintonBasics

KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 15: Schwache-Hand-Challenge (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Schwache-Hand-Challenge**“ spielen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausschließlich mit ihrer ungewohnten bzw. schwächeren Hand. Rechtshänder spielen mit links, Linkshänder mit rechts.

Die Challenge fördert die beidseitige Koordination, verbessert das Ballgefühl und erweitert die motorischen Fähigkeiten. Gleichzeitig erleben die Spielerinnen und Spieler, wie wichtig Geduld, Konzentration und Übung für das Erlernen neuer Bewegungsabläufe sind.

Viele Kinder stellen bereits nach kurzer Zeit fest, dass ihre „schwache Hand“ deutlich sicherer wird und neue Erfolgserlebnisse ermöglicht. Gleichzeitig verbessert sich häufig auch die Schlagqualität der eigentlichen Schlaghand.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle

Optional

- Badmintonfeld
- Netz
- Kreide oder Markierungshütchen
- Zielmatten
- Gymnastikreifen
- Punktetafel

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler absolviert alle Aufgaben ausschließlich mit der schwachen Hand.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen sich den Naturfederball mit der ungewohnten Hand zu.

Variante C – Gruppen-Challenge

Mehrere Spieler oder Teams sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Die Spieler verteilen sich mit ausreichend Abstand auf einer freien Fläche oder einem Badmintonfeld.

Geeignet sind:

- Sporthalle
- Schulhof
- Sportplatz
- Badmintonfeld
- Wiese

Empfohlener Abstand:

- mindestens 2–3 Meter zwischen den Spielern
 - bei Partnerübungen ausreichender Abstand zwischen den Spielfeldern
-

Aufgabe

Alle Aufgaben werden ausschließlich mit der schwächeren Hand ausgeführt.

Beispiele:

- Naturfederball hochhalten
- kontrollierte Ballwechsel spielen
- Zielzonen treffen
- Raketenstarts durchführen
- Netzbälle spielen
- kleine Matches austragen

Die starke Hand bleibt während der gesamten Challenge ungenutzt.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Ballkontakt zählt einen Punkt.

Beispiel

- 15 Ballkontakte = 15 Punkte
 - 30 Ballkontakte = 30 Punkte
 - 60 Ballkontakte = 60 Punkte
-

Partnerwertung

Jeder erfolgreiche Ballwechsel zählt einen Punkt.

Die längste Rallye gewinnt.

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Ballkontakte schafft das Team innerhalb von **2 Minuten**?

Schwierigkeitsstufen



Stufe 1 – Anfänger

- Federball hochspielen
- Federball fangen
- kurze Schlagdistanz

Stufe 2 – Basic

- Federball kontrolliert hochhalten
- einfache Ballwechsel

Stufe 3 – Fortgeschritten

- Ballwechsel mit Partner
- direkte Schläge
- kontrollierte Platzierung

Stufe 4 – Profi

- Zielübungen
- Netzspiel
- Präzisionsaufgaben
- Schläge ausschließlich mit der schwachen Hand

Stufe 5 – Champion

- komplette Matches
- Rundlauf
- Challenges ausschließlich mit der schwachen Hand

Varianten

Schwache-Hand-Rekord

Wer schafft die meisten Ballkontakte?

Schwache-Hand-Zielscheibe

Treffe verschiedene Zielzonen.

Schwache-Hand-Raketenstart

Wer erzielt den höchsten kontrollierten Federballflug?

Schwache-Hand-König der Wand

Möglichst lange Ballwechsel gegen die Wand.

Schwache-Hand-Rundlauf

Der komplette Rundlauf wird ausschließlich mit der ungewohnten Hand gespielt.

Schwache-Hand-Turnier

Alle Spiele werden nur mit der schwächeren Hand durchgeführt.

Spiegel-Challenge

Die Partner spiegeln gegenseitig ihre Bewegungen und spielen ausschließlich mit der schwachen Hand.

Champion-Mix

Nach jedem erfolgreichen Schlag wird zwischen starker und schwacher Hand gewechselt.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Geduld fördern – Fehler gehören zum Lernprozess.
- Kleine Fortschritte sofort loben.
- Den Naturfederball ruhig und kontrolliert spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Frühzeitig unter den Federball laufen.
- Technik vor Kraft stellen.

Besonders wichtig:

Die Spieler sollen erkennen, dass saubere Bewegungen und eine gute Koordination wichtiger sind als kräftige Schläge.

Motivationstipps

- Persönliche Rekorde dokumentieren.
 - Vorher-Nachher-Vergleiche durchführen.
 - Team-Challenges organisieren.
 - Schwache-Hand-Meister küren.
 - Fortschritte sichtbar machen.
 - Level-System einführen.
 - Monatsmeister auszeichnen.
-

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Beidseitige Koordination
- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Bewegungssteuerung
- Feinmotorik
- Gleichgewicht

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Schlägerführung
- Treffpunktgefühl
- Schlagkontrolle
- Federballgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Platzierung des Naturfederballs
- Laufarbeit
- Grundstellung

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Problemlösung
- Bewegungsplanung

Soziale Fähigkeiten

- Durchhaltevermögen
- Selbstvertrauen
- gegenseitige Unterstützung
- Fair Play
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Genügend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Nur kontrollierte Schlagbewegungen ausführen.
- Keine übermäßig harten Schläge.
- Auf andere Spieler achten.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Schwache-Hand-Challenge** gehört zu den wirkungsvollsten koordinativen Übungen im BadmintonBasics-Programm. Durch das Spielen mit der ungewohnten Hand werden beide Gehirnhälften intensiv aktiviert und neue Bewegungsmuster aufgebaut. Gleichzeitig verbessert sich das Körpergefühl, die Koordination und häufig auch die Technik der eigentlichen Schlaghand.

Die Kinder erleben unmittelbar, dass Fortschritte nicht von Kraft, sondern von Übung, Konzentration und sauberer Technik abhängen. Dadurch stärkt die Challenge nicht nur die motorische Entwicklung, sondern auch Geduld, Selbstvertrauen und die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport

- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Koordinations- und Techniktraining
- Aufwärmprogramme

Warum diese Challenge so beliebt ist

Anfangs erscheint die Aufgabe schwierig und ungewohnt. Schon nach wenigen Minuten stellen jedoch viele Kinder fest, dass sie mit ihrer schwächeren Hand deutlich sicherer werden. Diese schnellen Erfolgserlebnisse motivieren und sorgen für viel Spaß, gegenseitige Unterstützung und häufig auch für überraschende Fortschritte im gesamten Badmintonspiel.

Challenge-Motto

  „Die andere Hand kann mehr, als du denkst!“  

Bonus-Challenge

 **Schaffst du mit deiner schwachen Hand genauso viele Ballkontakte wie mit deiner starken Hand und stellst einen neuen persönlichen Rekord auf?**   

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 16: Rückwärts-Profi (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Rückwärts-Profi“ spielen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Naturfederball aus ungewohnten Körperpositionen. Dabei stehen sie beispielsweise mit dem Rücken oder seitlich zur Spielrichtung, bewegen sich rückwärts oder drehen sich vor dem Schlag.

Die Challenge fördert Orientierung, Gleichgewicht, Koordination und Anpassungsfähigkeit. Gleichzeitig lernen die Spielerinnen und Spieler, auch in ungewohnten Situationen den Naturfederball sicher zu beobachten, den richtigen Treffpunkt zu finden und kontrollierte Schläge auszuführen.

Durch die abwechslungsreichen Bewegungsaufgaben entstehen viele lustige Spielsituationen und gleichzeitig ein hoher koordinativer Trainingsreiz.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle

Optional

- Badmintonfeld
 - Netz
 - Kreide oder Markierungshütchen
 - Zielscheiben
 - Hütchenparcours
 - Hindernisse
-

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler absolviert die Aufgaben selbstständig.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen sich den Naturfederball unter erschwerten Bedingungen zu.

Variante C – Gruppen-Challenge

Mehrere Spieler oder Teams sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Die Spieler verteilen sich auf einer freien Fläche oder auf einem Badmintonfeld.

Geeignet sind:

- Sporthalle
- Schulhof
- Sportplatz
- Badmintonfeld
- Wiese

Zwischen den Spielern sollte ausreichend Platz vorhanden sein.

Empfohlener Abstand:

- mindestens 3 Meter zwischen den Spielern

- bei Partnerübungen genügend Abstand zwischen den Spielfeldern
-

Aufgabe

Der Naturfederball wird gespielt, während sich die Spieler in einer vorgegebenen Körperposition befinden.

Beispiele:

- seitliche Stellung
- Rücken teilweise zur Spielrichtung
- kompletter Rücken zur Spielrichtung
- Einbeinstand
- nach einer Drehung
- während einer kontrollierten Rückwärtsbewegung

Ziel ist es, den Naturfederball trotz der erschwerten Bedingungen kontrolliert weiterzuspielen.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Ballkontakt zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 15 Ballkontakte = 15 Punkte
 - 30 Ballkontakte = 30 Punkte
 - 60 Ballkontakte = 60 Punkte
-

Partnerwertung

Jeder erfolgreiche Ballwechsel zählt.

Die längste Rallye gewinnt.

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Ballkontakte schafft das Team innerhalb von **2 Minuten**?



Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- seitliche Stellung
 - hohe und langsame Zuspiele
-

Stufe 2 – Basic

- Rücken teilweise zur Spielrichtung
 - kontrollierte Ballwechsel
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- komplett rückwärts stehen
 - direkte Ballkontakte
-

Stufe 4 – Profi

- kontrollierte Rückwärtsbewegung
 - Rückwärtslaufen zwischen den Schlägen
 - Ausfallschritte rückwärts
-

Stufe 5 – Champion

- Rückwärtsbewegung
 - schwache Hand
 - direkte Ballkontakte
 - Spiel über das Netz
-

Varianten

Rückwärts-Zielscheibe

Treffe eine Zielzone aus der Rückwärtsposition.

Rückwärts-Raketenstart

Spiele den Naturfederball möglichst hoch aus der Rückwärtsstellung.

Rückwärts-König der Wand

Möglichst lange Ballwechsel gegen die Wand.

Dreh-Profi

Vor jedem Schlag einmal vollständig um die eigene Achse drehen.

Spiegel-Spiel

Zwei Spieler bewegen sich spiegelbildlich und spielen sich den Naturfederball zu.

Rückwärts-Parcours

Mehrere Stationen müssen rückwärts oder seitlich durchlaufen werden.

Nach jeder Station folgt ein kontrollierter Schlag.

Blindes Kommando

Der Coach gibt spontan Bewegungsrichtungen vor:

- rückwärts
- links
- rechts
- drehen
- Ausfallschritt

Die Spieler reagieren sofort und spielen den Naturfederball weiter.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Sicherheit hat Vorrang vor Geschwindigkeit.
- Langsam beginnen und die Schwierigkeit schrittweise steigern.
- Den Naturfederball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Frühzeitig unter den Federball laufen.



- Nach jedem Schlag wieder das Gleichgewicht finden.
- Ruhige und kontrollierte Schlagbewegungen fördern.
- Fehler als wichtigen Teil des Lernprozesses erklären.

Besonders wichtig:

Nicht Tempo entscheidet über den Erfolg, sondern Orientierung, Körperkontrolle und saubere Technik.

Motivationstipps

- Rückwärts-Profi des Tages küren.
- Persönliche Rekorde dokumentieren.
- Neue Bewegungsaufgaben freischalten.
- Team-Challenges durchführen.
- Eigene Bewegungsvarianten entwickeln.
- Monatsmeister auszeichnen.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Gleichgewicht
- Koordination
- Bewegungssteuerung
- Ballkontrolle
- Orientierung
- Beweglichkeit

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Laufarbeit
- Grundstellung
- Treffpunktgefühl
- Schlägerführung
- Schlagkontrolle
- Federballgefühl

- Orientierung unter dem Naturfederball
- Anpassung an unterschiedliche Spielsituationen

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Wahrnehmung
- Anpassungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Antizipation
- Raumorientierung

Soziale Fähigkeiten

- Fair Play
- Teamarbeit
- Kommunikation
- gegenseitige Unterstützung
- Selbstvertrauen

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Keine Hindernisse im Bewegungsbereich.
- Rückwärtsbewegungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Bei jüngeren Kindern zunächst seitliche Positionen bevorzugen.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Rückwärts-Profi-Challenge** erweitert die gewohnten Bewegungsmuster der Kinder und Jugendlichen und fordert sie dazu auf, ihre Körperhaltung und Orientierung bewusst wahrzunehmen. Durch das Spielen aus ungewohnten Positionen werden Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit intensiv geschult. Gleichzeitig lernen die Spieler, den Naturfederball auch unter schwierigen Bedingungen sicher zu beobachten und kontrolliert zu spielen.

Gerade im Badminton entstehen während eines Ballwechsels häufig ungewohnte Spielsituationen. Diese Challenge hilft den Kindern, flexibel auf unterschiedliche Anforderungen zu reagieren und ihre Laufarbeit sowie ihr Körpergefühl kontinuierlich zu verbessern.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Koordinations- und Lauftraining
- Aufwärmprogramme

Warum diese Challenge so beliebt ist

Die ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben sorgen regelmäßig für überraschende Situationen, viel Gelächter und schnelle Erfolgserlebnisse. Gleichzeitig merken die Spieler schon nach kurzer Zeit, dass sie ihre Bewegungen besser kontrollieren und auch schwierige Spielsituationen sicherer lösen können. So wird Koordinations- und Lauftraining spielerisch, abwechslungsreich und nachhaltig vermittelt.

Challenge-Motto

  „Neue Perspektiven – bessere Bewegung!“  

Bonus-Challenge

 **Schaffst du 20 Ballkontakte am Stück, während du dich rückwärts bewegst oder aus einer ungewohnten Position spielst?**   

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 17: Pirateninsel (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Pirateninsel“ begeben sich die Spielerinnen und Spieler auf eine spannende Schatzsuche zwischen verschiedenen Inseln. Ziel ist es, den **Naturfederball** kontrolliert von Insel zu Insel zu spielen und dabei möglichst viele Inseln zu erreichen oder wertvolle Schätze zu sammeln.

Die Challenge verbindet Präzision, Ballkontrolle, Bewegung und taktisches Denken mit einer fantasievollen Spielgeschichte. Besonders jüngere Kinder tauchen schnell in die Piratenwelt ein und erleben Badminton als spannendes Abenteuer.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungshütchen
- Gymnastikreifen, Markierungsmatten oder Kreidefelder als Inseln



Optional

- Schatzkarten
- Goldmünzen
- Schatzkiste
- Badmintonnetz
- Punktetafel

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler bereist die Inseln alleine.

Variante B – Partner

Zwei Spieler unterstützen sich gegenseitig auf ihrer Inselreise.

Variante C – Team

Mehrere Spieler bilden eine Piratenmannschaft und sammeln gemeinsam Schätze.

Aufbau

Auf einer Spielfläche werden mehrere Inseln markiert.

Beispiel

Insel 4

Insel 2 Insel 3

Startinsel

Insel 5

Schatzinsel

Die Inseln können aus

- Gymnastikreifen
- Kreidefeldern
- Hütchenquadraten
- Markierungsmatten

bestehen.

Je nach Alter und Leistungsstand werden Größe und Abstand der Inseln angepasst.

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt von Insel zu Insel gespielt.

Ziel ist es,

- möglichst viele Inseln zu erreichen,
- die Schatzinsel zu treffen,
- oder eine vorgegebene Route erfolgreich zu absolvieren.

Eine Landung des Naturfederballs innerhalb einer Insel gilt als erfolgreicher Treffer.

Wertung

Standardwertung

Jede erreichte Insel zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- Insel 1 = 1 Punkt
- Insel 2 = 1 Punkt
- Insel 3 = 1 Punkt

Schatzwertung

Insel	Punkte
-------	--------

Normale Insel 1	
-----------------	--

Goldinsel	3
-----------	---

Schatzinsel	5
-------------	---

Teamwertung



Alle gesammelten Punkte eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele Inseln erreicht das Team innerhalb von **2 Minuten**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- große Inseln
 - kurze Schlagdistanzen
 - freie Reihenfolge
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Inseln
 - mehrere Inseln hintereinander
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleine Inseln
 - größere Abstände
 - festgelegte Reihenfolge
-

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand
 - schwierige Inselrouten
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Inseln
 - große Distanzen
 - nur direkte Schläge
 - Spiel über das Netz
-

Varianten

Schatzsuche

Die Inseln müssen in einer bestimmten Reihenfolge angespielt werden.

Goldinsel

Eine Insel bringt besonders viele Punkte.

Verlorene Insel

Eine markierte Insel darf nicht getroffen werden.

Piratenstaffel

Die Spieler absolvieren die Inselreise nacheinander.

Insel-Parcours

Mehrere Inseln müssen ohne Fehler hintereinander getroffen werden.

Team-Piraten

Das Team muss gemeinsam alle Inseln erfolgreich erreichen.

Geheime Schatzkarte

Vor jeder Runde wird eine neue Route ausgelost.

Nur wer die richtige Reihenfolge trifft, erhält den Schatz.

Piraten-Duell

Zwei Teams versuchen gleichzeitig, möglichst viele Schatzinseln zu erobern.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst eine Insel auswählen.
- Den Naturfederball kontrolliert und nicht mit Kraft spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.



- Hohe und ruhige Flugbahnen fördern.
- Die Flugrichtung bereits vor dem Schlag planen.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.
- Fantasie und Rollenspiel aktiv einbauen.

Besonders wichtig:

Die Spieler sollen lernen, den Naturfederball gezielt zu platzieren und ihre Schlagrichtung bewusst zu steuern.

Motivationstipps

- Schatzkarten gestalten.
- Piratennamen vergeben.
- Goldinseln einsetzen.
- Team-Schatzjagden organisieren.
- Piratenrekorde sammeln.
- Schatzmeister des Tages küren.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Präzision
- Bewegungssteuerung
- Gleichgewicht

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Schlagdosierung
- Flugbahnkontrolle
- Treffpunktgefühl
- Schlägerführung

- Laufarbeit
- Orientierung auf dem Spielfeld

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Orientierung
- Planung
- Entscheidungsfähigkeit
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Kooperation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Inseln einhalten.
- Genügend Platz zwischen den Gruppen schaffen.
- Keine rutschigen Untergründe verwenden.
- Klare Spielfeldgrenzen markieren.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Pirateninsel-Challenge** verbindet Bewegung mit Fantasie und Abenteuer. Die Kinder lösen spielerisch verschiedene Aufgaben, planen ihre Wege und trainieren gleichzeitig wichtige Grundlagen des Badmintons. Durch das gezielte Anspielen verschiedener Inseln verbessern sie ihre Schlagkontrolle, Flugbahnsteuerung und das Platzieren des Naturfederballs.

Die fantasievolle Spielgeschichte schafft eine hohe Motivation und ermöglicht Erfolgserlebnisse auf jedem Leistungsniveau. Gleichzeitig werden Kreativität, Teamarbeit und taktisches Denken gefördert.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Technik- und Zieltraining
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Kinder lieben Abenteuer, Schatzkarten und Piratengeschichten. Jede erfolgreich getroffene Insel bringt sie ihrem Schatz ein Stück näher. Dadurch wird das Üben der Schlagtechnik fast nebenbei zu einer spannenden Mission. Unterschiedliche Inselgrößen, wechselnde Routen und neue Schatzkarten sorgen dafür, dass jede Spielrunde abwechslungsreich bleibt und immer wieder neue Herausforderungen bietet.

Challenge-Motto

 „Auf zur Schatzinsel – triff jede Insel und werde Piratenkapitän!“ 

Bonus-Challenge

 Schafft ihr es als Piratenmannschaft, alle Inseln in der richtigen Reihenfolge zu erobern und den Schatz zu finden, ohne einen einzigen Fehlschlag? 

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 18: Tunnel-Treffer (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Tunnel-Treffer**“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** kontrolliert durch einen Tunnel oder eine schmale Öffnung zu spielen. Der Tunnel kann durch Hütchen, Bänke, Kästen, Schläger oder durch die gegrätschten Beine eines Mitspielers gebildet werden.

Die Challenge fördert Zielgenauigkeit, Ballkontrolle, Konzentration und räumliches Denken. Gleichzeitig lernen die Spieler, den Naturfederball flach und präzise zu platzieren – eine wichtige Grundlage für das Netzspiel im Badminton.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Hütchen, Kästen, Turnbänke oder Markierungen

Optional

- Badmintonschläger zur Tunnelbildung
- Kreide oder Markierungshütchen
- Gymnastikreifen
- Badmintonnetz
- Punktetafel

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler versucht möglichst viele Tunnel-Treffer.

Variante B – Partner

Ein Spieler bildet oder bewacht den Tunnel, der andere spielt den Naturfederball hindurch.

Variante C – Team

Mehrere Spieler sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Ein Tunnel oder Tor wird aufgebaut.

Beispiele:

- zwei Hütchen bilden ein Tor
- zwei Kästen bilden einen Durchgang
- eine Turnbank bildet einen niedrigen Tunnel
- zwei Schläger bilden eine schmale Öffnung
- ein Mitspieler bildet mit gegrätschten Beinen einen Tunnel (nur bei kontrollierten Schlägen)

Die Abschlaglinie wird je nach Alter angepasst.

Empfohlene Distanz

- Anfänger: 2–3 Meter
- Fortgeschrittene: 4–5 Meter
- Profis: 6–8 Meter



Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger so gespielt, dass er kontrolliert **durch den Tunnel fliegt**.

Ziel ist es,

- möglichst viele Tunnel-Treffer zu erzielen,
- mehrere Tunnel hintereinander erfolgreich zu durchspielen,
- oder einen beweglichen Tunnel zu treffen.

Der Federball darf den Tunnel berühren, muss ihn jedoch vollständig durchfliegen.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Tunnel-Treffer zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 8 Treffer = 8 Punkte
 - 15 Treffer = 15 Punkte
 - 25 Treffer = 25 Punkte
-

Teamwertung

Alle Treffer eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele Tunnel-Treffer schafft das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- breiter Tunnel
 - kurze Distanz
 - große Öffnung
-

Stufe 2 – Basic

- mittlerer Tunnel
 - mittlere Distanz
 - flache Flugbahn
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- schmaler Tunnel
 - größere Distanz
 - gezielte Platzierung
-

Stufe 4 – Profi

- schmaler Tunnel
 - Schläge ausschließlich mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- beweglicher Tunnel
 - große Distanz
 - nur direkte Treffer
 - Spiel über das Netz
-

Varianten

Hütchen-Tunnel

Zwei Hütchen bilden ein Tor.

Der Naturfederball muss hindurchfliegen.

Bein-Tunnel

Ein Mitspieler bildet mit gegrätschten Beinen einen Tunnel.

Es sind ausschließlich kontrollierte und flache Schläge erlaubt.

Mehrfach-Tunnel

Mehrere Tunnel stehen hintereinander.

Der Naturfederball soll möglichst viele Tunnel nacheinander passieren.

Beweglicher Tunnel

Zwei Spieler bewegen den Tunnel langsam seitlich.

Der richtige Zeitpunkt entscheidet über den Erfolg.

Gold-Tunnel

Ein besonders kleiner Tunnel bringt doppelte Punkte.

Tunnel-Parcours

Mehrere Tunnel unterschiedlicher Größe und Entfernung werden nacheinander gespielt.

Netz-Tunnel

Der Tunnel befindet sich direkt hinter dem Badmintonnetz.

Der Naturfederball muss knapp über das Netz und anschließend durch den Tunnel fliegen.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Tunnel vor jedem Schlag bewusst anvisieren.
- Den Naturfederball flach und kontrolliert spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Schläger locker halten.
- Kontrolle vor Kraft stellen.
- Lieber präzise als schnell spielen.
- Unterschiedliche Tunnelgrößen einsetzen.

Besonders wichtig:

Die Spieler sollen lernen, den Naturfederball gezielt zu platzieren und ihre Schlagdosierung bewusst anzupassen.

Motivationstipps

- Tunnel-König des Tages küren.



- Gold-Tunnel einsetzen.
- Teamrekorde sammeln.
- Tunnel-Parcours aufbauen.
- Nach jedem Treffer die Schwierigkeit erhöhen.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Präzision
- Schlagkontrolle
- Bewegungssteuerung

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Flugbahnkontrolle
- Schlagdosierung
- Treffpunktgefühl
- Netzspiel
- Schlägerführung
- Orientierung auf dem Spielfeld

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Raumorientierung
- Timing
- Entscheidungsfähigkeit
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation

- gegenseitige Unterstützung
- Fair Play

Sicherheitsaspekte

- Beim Bein-Tunnel ausschließlich kontrollierte Schläge ausführen.
- Niemals mit voller Kraft in Richtung anderer Spieler schlagen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen einhalten.
- Tunnel erst verändern, wenn keine Federbälle mehr unterwegs sind.
- Wartende Spieler stehen außerhalb der Schlagrichtung.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Tunnel-Treffer-Challenge** vermittelt spielerisch eine der wichtigsten Grundlagen des Badmintons: den Naturfederball gezielt und kontrolliert zu platzieren. Die Kinder lernen, ihre Schlagkraft bewusst zu dosieren, flache Flugbahnen zu erzeugen und kleine Zielöffnungen sicher anzuspielen. Unterschiedliche Tunnelgrößen und Entfernungen ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse und motivieren dazu, die eigene Präzision stetig zu verbessern.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Technik- und Netzspieltraining
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Die Aufgabe ist sofort verständlich: Der Naturfederball muss durch den Tunnel fliegen. Jeder Treffer ist sichtbar und sorgt für ein direktes Erfolgserlebnis. Besonders bewegliche Tunnel oder Tunnel-Parcours bringen viel Abwechslung und motivieren die Spieler immer wieder zu neuen Versuchen. So wird Präzisionstraining spielerisch, spannend und nachhaltig vermittelt.



Challenge-Motto

  „Zielen, dosieren, durch den Tunnel fliegen!“  

Bonus-Challenge

 Schafft ihr 10 Tunnel-Treffer hintereinander, ohne einen einzigen Fehlschlag?   

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 19: Nummern-Ziel (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Nummern-Ziel**“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** möglichst gezielt in nummerierte Zielfelder zu spielen. Jedes Zielfeld besitzt eine bestimmte Punktzahl. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln oder vorgegebene Zahlenkombinationen zu treffen.

Die Challenge verbindet Präzision, Konzentration, Ballgefühl und taktisches Denken. Die Spieler entscheiden selbst, ob sie auf sichere Punkte oder auf kleinere, aber höher bewertete Zielfelder spielen. Gleichzeitig trainieren sie die gezielte Platzierung des Naturfederballs – eine der wichtigsten Grundlagen im Badminton.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungsband
- Markierungshütchen



Optional

- Gymnastikreifen
- Zielmatten
- Kästen
- Bodenmarkierungen
- Punktetafeln
- Zahlenkarten

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler sammelt Punkte für sich.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen gemeinsam und addieren ihre Punkte.

Variante C – Team

Mehrere Spieler bilden ein Team und versuchen gemeinsam eine vorgegebene Punktzahl zu erreichen.

Aufbau

Auf dem Boden werden mehrere nummerierte Zielfelder markiert.

Beispiel

[50]

[20] [30] [20]

[10] [10] [10]

[5]

Alternativ können verwendet werden:

- Gymnastikreifen
- Kreidekreise
- Hütchenquadrate
- Zielmatten
- Kästen

Die Größe und Entfernung der Zielfelder werden dem Alter und Leistungsstand angepasst.

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt in die nummerierten Zielfelder gespielt.

Der Federball muss

- direkt im Zielfeld landen,
- oder nach dem ersten Bodenkontakt innerhalb des Zielfeldes liegen bleiben.

Die erreichte Punktzahl wird dem persönlichen oder dem Teamkonto gutgeschrieben.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Versuchen.

Wertung

Standardwertung

Jedes Zielfeld zählt die aufgedruckte Punktzahl.

Zielfeld Punkte

5	5
10	10
20	20
30	30
50	50

Beispiel

5 Versuche

- Treffer Feld 20
- Treffer Feld 10
- Treffer Feld 10



- Treffer Feld 30
- Fehlversuch

Gesamt: 70 Punkte

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele Punkte sammelt das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- große Zielfelder
 - kurze Distanz (2–3 Meter)
-

Stufe 2 – Basic

- mittlere Zielfelder
 - Distanz 4–5 Meter
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleine Zielfelder
 - größere Distanz
 - höhere Punktwerte
-

Stufe 4 – Profi

- kleine Zielfelder
 - Schläge nur mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- kleine Zielfelder



- große Distanz
- nur direkte Treffer zählen

Varianten

Punktesammler

Wer erreicht zuerst **100 Punkte**?

Zahlenjagd

Der Coach nennt eine Zahl.

Nur Treffer auf dieses Zielfeld zählen.

Exakte Punktzahl

Die Spieler müssen eine Zielpunktzahl exakt erreichen.

Beispiel:

„Erreiche genau 75 Punkte.“

Wer die Punktzahl überschreitet, muss wieder zurück oder beginnt erneut.

Goldfeld

Ein Zielfeld bringt doppelte Punkte.

Zahlenkombination

Mehrere Zielfelder müssen in einer bestimmten Reihenfolge getroffen werden.

Beispiel:

10 → 20 → 50

Team-Mission

Das Team versucht gemeinsam eine vorgegebene Punktzahl zu erreichen.

Beispiel:

„Schafft ihr gemeinsam 500 Punkte?“

Rechen-Challenge

Nach jedem Treffer wird die Punktzahl laut addiert oder subtrahiert.

Ideal für den Einsatz im Schulsport.

Jackpot-Feld

Vor jeder Runde wird ein Zielfeld als Jackpot bestimmt.

Treffer zählen doppelt.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Zielfeld auswählen.
- Den Naturfederball kontrolliert und nicht mit Kraft spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Den Schläger locker halten.
- Die Schlagbewegung ruhig und flüssig ausführen.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.
- Taktische Entscheidungen fördern: Sicherheit oder Risiko?

Gerade Anfänger profitieren von großen Zielfeldern und kurzen Schlagdistanzen.

Motivationstipps

- Tagesbestwert dokumentieren.
 - Nummern-Meister des Tages küren.
 - Goldfelder einsetzen.
 - Teamrekorde sammeln.
 - Zahlen-Challenges mit wechselnden Aufgaben durchführen.
 - Persönliche Bestleistungen festhalten.
 - Monatsmeister auszeichnen.
-

Lernziele

Motorische Fähigkeiten



- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Präzision
- Schlagkontrolle
- Bewegungssteuerung

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Flugbahnkontrolle
- Schlagdosierung
- Treffpunktgefühl
- Schlägerführung
- Zielgenauigkeit

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Zahlenverständnis
- Kopfrechnen
- Strategieentwicklung
- Entscheidungsfähigkeit
- Taktisches Denken

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen seitlich außerhalb des Schlagbereichs.

- Zielfelder außerhalb der Laufwege platzieren.
- Federbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Nummern-Ziel-Challenge** verbindet Badminton mit Mathematik, Konzentration und taktischem Denken. Die Kinder lernen, den Naturfederball gezielt zu platzieren, ihre Schlagkraft bewusst zu dosieren und gleichzeitig strategische Entscheidungen zu treffen. Besonders im Schulsport bietet die Challenge einen hohen fächerübergreifenden Mehrwert, da Bewegung und Zahlenverständnis auf spielerische Weise miteinander kombiniert werden.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining
- Mathematik in Bewegung

Warum diese Challenge so beliebt ist

Jeder Treffer verändert sofort das Punktekonto und motiviert zu neuen Versuchen. Die Spieler entscheiden selbst, ob sie sichere Punkte sammeln oder schwierige Zielfelder mit höherem Risiko anspielen. Dadurch entsteht eine spannende Mischung aus Technik, Taktik, Konzentration und Mathematik, die Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen begeistert.

Challenge-Motto

  „Treffe die richtige Zahl und sammle die meisten Punkte!“  

Bonus-Challenge

 Wer erreicht mit genau fünf Schlägen die Punktzahl 100 und wird Nummern-Meister des Tages?   



BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 20: Straßenverkehr (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Straßenverkehr**“ bewegen sich die Spielerinnen und Spieler mit **Badmintonschläger und Naturfederball** durch einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours. Dabei müssen sie verschiedene Straßen, Kreuzungen, Kreisverkehre, Baustellen und Verkehrshindernisse bewältigen, ohne die Kontrolle über den Naturfederball zu verlieren.

Die Challenge verbindet Badminton mit Bewegung, Geschicklichkeit, Orientierung und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig lernen die Kinder spielerisch wichtige Verkehrsregeln und Verhaltensweisen im Straßenverkehr kennen. Durch die Kombination aus Ballkontrolle und Bewegungsaufgaben werden zahlreiche koordinative und badmintonspezifische Fähigkeiten gleichzeitig gefördert.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle

- Kreide oder Markierungsband
- Markierungshütchen
- Gymnastikreifen
- Turnbänke oder kleine Hindernisse

Optional

- Verkehrsschilder
- Ampelkarten
- Warnwesten
- Verkehrszeichen aus Papier
- Zielmatten
- Ballkorb mit Ersatzfederbällen

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler absolviert den Parcours allein.

Variante B – Partner

Zwei Spieler unterstützen sich gegenseitig und bewältigen die Stationen gemeinsam.

Variante C – Team

Mehrere Spieler bilden eine Fahrgemeinschaft und sammeln gemeinsam Punkte.

Aufbau

Auf einer Spielfläche wird ein Straßen-Parcours aufgebaut.

Mögliche Stationen:



Ampel



Kreisverkehr



Baustelle



Stoppschild

 Zebrastreifen

 Bushaltestelle

 Zielbereich

Beispiel:

START



Die Stationen können je nach Platzangebot beliebig erweitert oder verändert werden.

Aufgabe

Der Naturfederball muss während der gesamten Fahrt möglichst kontrolliert mit dem Badmintonschläger gespielt werden.

Je nach Station sind unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen.

Ampel

-  Grün = normal weiterspielen
-  Gelb = langsam und hoch spielen
-  Rot = Federball kontrolliert stoppen

Kreisverkehr

Einmal um einen Reifen oder ein Hütchen laufen und anschließend den Federball weiterspielen.

Baustelle

Slalomlauf durch mehrere Hütchen mit kontrolliertem Federballspiel.

Zebrastreifen

Den Federball besonders langsam und präzise spielen.

Stoppschild

Den Federball kontrolliert stoppen und anschließend neu starten.

Bushaltestelle

Den Federball kurz auf dem Schläger balancieren, bevor weitergespielt wird.

Ziel

Den Naturfederball kontrolliert in eine markierte Zielzone spielen.

Wertung

Standardwertung

Jede erfolgreich absolvierte Station bringt **1 Punkt**.

Beispiel:

- 7 Stationen erfolgreich = 7 Punkte

Zeitwertung

Wer absolviert den gesamten Parcours am schnellsten und fehlerfrei?

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Fehlerwertung

Für Fehler werden Strafpunkte vergeben.

Beispiele:

- Federball fällt zu Boden = -1 Punkt
- Station ausgelassen = -1 Punkt
- Aufgabe falsch ausgeführt = -1 Punkt

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- wenige Stationen
- große Bewegungsräume
- Federball darf zwischendurch gefangen werden

Stufe 2 – Basic

- mehrere Stationen
- Federball möglichst durchgehend mit dem Schläger kontrollieren

Stufe 3 – Fortgeschritten

- zusätzliche Hindernisse
- kleinere Zielzonen

- höheres Bewegungstempo
-

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand
 - schwierigere Bewegungsaufgaben
-

Stufe 5 – Champion

- kompletter Parcours
 - schwache Hand
 - Zeitlimit
 - Federball darf nicht den Boden berühren
-

Varianten

Verkehrsmeister

Wer absolviert den Parcours komplett fehlerfrei?

Polizei und Verkehr

Der Coach kontrolliert die Einhaltung aller Verkehrsregeln und verteilt Straf- oder Bonuspunkte.

Rush Hour

Mehrere Spieler befinden sich gleichzeitig im Parcours.

Jetzt sind Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme gefragt.

Nachtfahrt

Der Coach verändert überraschend einzelne Stationen oder Verkehrsregeln.

Team-Fahrt

Das gesamte Team muss den Parcours gemeinsam erfolgreich absolvieren.

Verkehrsquiz

An ausgewählten Stationen müssen zusätzlich Fragen zur Verkehrserziehung beantwortet werden.

Einbahnstraße

Der Parcours darf nur in einer vorgegebenen Richtung durchlaufen werden.

Kreisverkehr XXL

Mehrere Kreisverkehre müssen hintereinander durchlaufen werden, ohne den Federball zu verlieren.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit.
- Den Naturfederball ruhig und kontrolliert spielen.
- Frühzeitig zur nächsten Station orientieren.
- Verkehrsregeln verständlich erklären.
- Die Schwierigkeit schrittweise erhöhen.
- Erfolge sofort positiv verstärken.
- Lieber kontrolliert als hektisch spielen.

Gerade jüngere Kinder profitieren von einfachen Stationen und großzügigen Bewegungsräumen.

Motivationstipps

- Badminton-Führerschein vergeben.
 - Verkehrsmeister des Tages küren.
 - Teamrekorde sammeln.
 - Neue Verkehrsstationen gemeinsam entwickeln.
 - Persönliche Bestzeiten dokumentieren.
 - Level-System mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen anbieten.
 - Goldene Verkehrszeichen mit Bonuspunkten einsetzen.
-

Lernziele



Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Geschicklichkeit
- Laufkoordination

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Kontrolle des Naturfederballs
- Schlägerführung
- Schlagdosierung
- Treffpunktgefühl
- Orientierung unter dem Federball
- Laufarbeit

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Orientierung
- Regelverständnis
- Aufmerksamkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Antizipation

Soziale Fähigkeiten

- Rücksichtnahme
- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Platz zwischen den Stationen einplanen.

- Klare Laufwege markieren.
- Keine scharfkantigen Hindernisse verwenden.
- Hindernisse standsicher aufbauen.
- Auf andere Spieler Rücksicht nehmen.
- Nur kontrollierte Schläge ausführen.
- Heruntergefallene Federbälle regelmäßig einsammeln.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Straßenverkehr-Challenge** verbindet Badminton mit Verkehrserziehung und koordinativem Lernen. Die Kinder trainieren spielerisch Ballkontrolle, Orientierung und Laufarbeit, während sie gleichzeitig wichtige Verkehrsregeln kennenlernen. Durch die abwechslungsreichen Stationen werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein gefördert. Die Challenge eignet sich hervorragend für den fächerübergreifenden Unterricht und schafft zahlreiche Erfolgserlebnisse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Sie eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Verkehrserziehung
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Bewegungsparcours
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Die Kinder erleben eine spannende Reise durch eine kleine Verkehrswelt. Jede Station bringt eine neue Aufgabe und sorgt für Abwechslung. Dabei wechseln sich Bewegung, Geschicklichkeit und Ballkontrolle ständig ab. Die Verbindung von Badminton und Verkehrserziehung schafft einen hohen Aufforderungscharakter und macht den Parcours zu einem besonderen Erlebnis.

Challenge-Motto



🚦🏸 „Sicher ans Ziel – mit Schläger, Federball und Köpfchen!“ 🏸🚦

Bonus-Challenge

🏰 Schaffst du den gesamten Straßenverkehr-Parcours fehlerfrei und erhältst den BadmintonBasics-Führerschein? 🏆🏸🚦🚗

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 21: Reaktionsjäger (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Reaktionsjäger**“ müssen die Spielerinnen und Spieler blitzschnell auf unerwartete Signale, Flugrichtungen, Farbkommandos oder Bewegungsaufgaben reagieren und den **Naturfederball** entsprechend kontrolliert weiterspielen.

Wer aufmerksam ist, schnell entscheidet und den Federball präzise kontrolliert, sammelt Punkte und wird zum **Reaktionsjäger**.

Die Challenge trainiert Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, Ballgefühl und Laifarbeit. Gleichzeitig sorgt sie für viel Bewegung, Spannung und Spaß, da die Spieler nie wissen, welche Aufgabe als Nächstes kommt. Sie vermittelt spielerisch wichtige Grundlagen des Badmintons, insbesondere schnelle Entscheidungen und das richtige Positionieren unter dem Federball.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle



- Hütchen oder Markierungsteller in verschiedenen Farben
- Kreide oder Markierungsband

Optional

- Farbkarten
- Zahlenkarten
- Signaltafeln
- Zielmatten
- Gymnastikreifen
- Pfeilkarten
- Ballkorb mit Ersatzfederbällen

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler reagiert selbstständig auf die Signale des Coaches.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen sich den Naturfederball zu und reagieren gemeinsam auf die Kommandos.

Variante C – Gruppen-Challenge

Mehrere Spieler oder Teams treten gleichzeitig gegeneinander an.

Aufbau

Die Spieler verteilen sich mit ausreichend Abstand auf einer freien Fläche oder auf mehreren Badmintonfeldern.

Zusätzlich werden verschiedene Zielzonen aufgebaut.

Beispiel:

 Rot

 Grün  Blau

Gelb

Die Zielfelder können bestehen aus:

- Gymnastikreifen
- Hütchen
- Kreidefeldern
- Zielmatten
- Kästen

Aufgabe

Die Spieler halten den Naturfederball im Spiel.

Währenddessen gibt der Coach unerwartete Signale.

Zum Beispiel:

- Farbe nennen
- Zahl nennen
- Richtung zeigen
- Bewegungsaufgabe vorgeben
- Schlagart ansagen
- Zusatzaufgabe stellen

Die Spieler müssen sofort reagieren und die richtige Aktion ausführen.

Beispiele:

- Federball in die rote Zone spielen
- hohen Clear spielen
- kurzer Netzschat
- Rückhand spielen
- Ball mit der schwachen Hand weiterspielen
- nach dem Schlag einmal um das eigene Hütchen laufen

Wertung

Standardwertung

Jede richtige Reaktion bringt **1 Punkt**.



Beispiel:

- 15 richtige Reaktionen = 15 Punkte
-

Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Zeit-Challenge

Wie viele richtige Reaktionen gelingen innerhalb von **60 Sekunden**?

Reaktionsserie

Wie viele richtige Reaktionen gelingen hintereinander ohne Fehler?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- zwei Farben oder Signale
 - Federball darf gefangen werden
 - langsame Zuspiele
-

Stufe 2 – Basic

- drei bis vier Signale
 - Federball bleibt im Spiel
 - einfache Laufbewegungen
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- mehrere Farben und Richtungen
 - schneller Signalwechsel
 - unterschiedliche Schlagarten
-

Stufe 4 – Profi

- zusätzliche Bewegungsaufgaben

- Schläge mit der schwachen Hand
 - mehrere Federbälle im Einsatz
-

Stufe 5 – Champion

- mehrere Signale gleichzeitig
 - sehr hohe Reaktionsgeschwindigkeit
 - nur direkte Ballkontakte
 - Zeitlimit
-

Varianten

Farbenjäger

Der Coach nennt eine Farbe.

Der Naturfederball muss sofort in die entsprechende Zielzone gespielt werden.

Zahlenjäger

Der Coach nennt eine Zahl.

Die passende Zielzone muss getroffen werden.

Richtungsjäger

Der Coach zeigt eine Richtung.

Die Spieler reagieren sofort und spielen den Federball entsprechend.

Signaljäger

Farben, Zahlen, Richtungen und Schlagarten werden kombiniert.

Teamjäger

Das gesamte Team sammelt gemeinsam Punkte.

Überraschungsjäger

Der Coach führt jederzeit neue Regeln oder Zusatzaufgaben ein.

Spiegeljäger

Je zwei Spieler stehen sich gegenüber.

Ein Spieler gibt Bewegungen vor, der andere spiegelt sie und spielt gleichzeitig den Federball weiter.

Doppeljäger

Zwei Federbälle sind gleichzeitig im Spiel.

Jetzt sind höchste Aufmerksamkeit und Kommunikation gefragt.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Aufmerksamkeit ständig hochhalten.
- Signale anfangs klar und langsam geben.
- Schwierigkeit schrittweise steigern.
- Frühzeitiges Unter-den-Federball-Laufen fördern.
- Den Federball ruhig und kontrolliert spielen lassen.
- Lieber richtige Entscheidungen als maximale Geschwindigkeit.
- Schnelle und richtige Reaktionen sofort positiv verstärken.

Gerade Anfänger profitieren von wenigen Signalen und hohen, gut kontrollierbaren Federballflugbahnen.

Motivationstipps

- Reaktionsmeister des Tages küren.
- Teamrekorde sammeln.
- Überraschungssignale einbauen.
- Goldene Bonusaufgaben vergeben.
- Eigene Signale entwickeln lassen.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.
- Level-System freischalten.

Lernziele



Motorische Fähigkeiten

- Reaktionsfähigkeit
- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Laufkoordination

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Kontrolle des Naturfederballs
- Orientierung unter dem Federball
- Schlägerführung
- Treffpunktgefühl
- Schlagkontrolle
- Laufarbeit
- Antizipation

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung
- Entscheidungsfähigkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Informationsverarbeitung

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte



- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Klare Spielfeldgrenzen markieren.
- Keine hektischen Laufwege kreuzen.
- Aufgaben dem Alter anpassen.
- Nur kontrollierte Schläge ausführen.
- Federbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit unter Kontrolle halten.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Reaktionsjäger-Challenge** verbindet Bewegung und Denken auf ideale Weise. Die Kinder müssen Informationen aufnehmen, verarbeiten und innerhalb kürzester Zeit die passende Bewegung und Schlagtechnik auswählen. Dadurch werden zahlreiche koordinative und badmintonspezifische Fähigkeiten gleichzeitig trainiert. Die abwechslungsreichen Signale sorgen dafür, dass jede Runde anders verläuft und die Aufmerksamkeit dauerhaft hoch bleibt.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Aufwärmprogramme
- Koordinations- und Reaktionstraining

Warum diese Challenge so beliebt ist

Die Spieler wissen nie, welches Signal als Nächstes kommt. Dadurch bleibt jede Runde spannend und abwechslungsreich. Die Mischung aus Federballspiel, schnellen Entscheidungen und überraschenden Aufgaben motiviert Kinder und Jugendliche immer wieder zu neuen Bestleistungen. Gleichzeitig verbessern sie nahezu unbemerkt ihre Reaktionsfähigkeit und ihre Ballkontrolle.

Challenge-Motto



🔍⚡ „Hören – Denken – Reagieren – und den Federball kontrollieren!“
⚡🔍

Bonus-Challenge

👑 Schaffst du 20 richtige Reaktionen hintereinander, ohne einen Fehler zu machen, und wirst Reaktionsjäger des Tages? 🏆🔍⚡🚀

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 22: Goldfeld (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Goldfeld“ versuchen die Spielerinnen und Spieler, den **Naturfederball** möglichst gezielt in ein besonders wertvolles Zielfeld – das **Goldfeld** – zu spielen. Das Goldfeld bringt deutlich mehr Punkte als alle anderen Zielfelder und sorgt dadurch für Spannung, Risiko und taktische Entscheidungen.

Die Challenge fördert Präzision, Ballkontrolle, Konzentration und strategisches Denken. Die Spieler müssen selbst entscheiden, ob sie auf sichere Punkte spielen oder das Risiko eingehen, das kleinere und wertvollere Goldfeld anzuvisieren. Gleichzeitig wird das gezielte Platzieren des Naturfederballs – eine der wichtigsten Grundlagen des Badmintons – spielerisch trainiert.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungsband
- Markierungshütchen



- Gymnastikreifen

Optional

- Goldmatte oder gelbes Tuch
- Goldkarte
- Zielmatten
- Kästen
- Punktetafel
- Ballkorb mit Ersatzfederbällen

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler sammelt Punkte für sich.

Variante B – Partner

Zwei Spieler spielen gemeinsam und addieren ihre Punkte.

Variante C – Team

Mehrere Spieler bilden ein Team und versuchen gemeinsam möglichst viele Goldpunkte zu sammeln.

Aufbau

Auf dem Boden werden mehrere Zielfelder markiert.

Beispiel

[10]

[5] [GOLD] [5]

[10]

Das Goldfeld sollte

- kleiner sein als die übrigen Zielfelder,

- zentral oder besonders schwierig platziert werden,
- gut sichtbar gekennzeichnet sein.

Je nach Alter und Leistungsstand werden Größe und Entfernung angepasst.

Aufgabe

Der Naturfederball wird mit dem Badmintonschläger gezielt in die verschiedenen Zielfelder gespielt.

Ziel ist es,

- möglichst viele Punkte zu sammeln,
- das Goldfeld möglichst oft zu treffen,
- oder eine vorgegebene Gesamtpunktzahl zu erreichen.

Der Federball muss

- direkt im Zielfeld landen,
- oder nach dem ersten Bodenkontakt innerhalb des Zielfeldes liegen bleiben.

Jeder Spieler erhält eine festgelegte Anzahl von Versuchen.

Wertung

Standardwertung

Zielfeld	Punkte
----------	--------

Normales Feld	5
---------------	---

Großes Zielfeld	10
-----------------	----

Goldfeld	25
----------	----

Beispiel

5 Versuche

- 2 × normales Feld = 10 Punkte
- 1 × großes Feld = 10 Punkte
- 1 × Goldfeld = 25 Punkte
- 1 Fehlversuch = 0 Punkte

Gesamt: 45 Punkte



Teamwertung

Alle Punkte eines Teams werden addiert.

Jackpot-Wertung

Wer trifft das Goldfeld mehrfach hintereinander?

Zeit-Challenge

Wie viele Goldpunkte sammelt das Team innerhalb von **60 Sekunden**?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- großes Goldfeld
 - kurze Distanz (2–3 Meter)
-

Stufe 2 – Basic

- mittleres Goldfeld
 - Distanz 4–5 Meter
-

Stufe 3 – Fortgeschritten

- kleines Goldfeld
 - größere Distanz (5–7 Meter)
-

Stufe 4 – Profi

- kleines Goldfeld
 - Schläge nur mit der schwachen Hand
-

Stufe 5 – Champion

- sehr kleines Goldfeld
 - große Distanz
 - nur direkte Treffer zählen
-

Varianten

Wanderndes Goldfeld

Nach jeder Runde wird das Goldfeld an eine neue Position gelegt.

Verstecktes Goldfeld

Der Coach bestimmt erst unmittelbar vor dem Schlag, welches Zielfeld Goldstatus besitzt.

Doppelte Goldpunkte

Treffer ins Goldfeld zählen doppelt.

Goldjagd

Nur Treffer ins Goldfeld bringen Punkte.

Team-Schatzsuche

Das Team muss gemeinsam eine bestimmte Anzahl Goldpunkte erreichen.

Beispiel:

„Schaftt ihr gemeinsam 300 Goldpunkte?“

Goldfeld-Parcours

Mehrere Goldfelder mit unterschiedlichen Punktwerten werden aufgebaut.

Jackpot-Feld

Vor jeder Runde wird zusätzlich ein zweites Jackpot-Feld bestimmt.

Treffer zählen doppelt.

Risiko oder Sicherheit

Die Spieler entscheiden selbst:

- großes Feld = sichere Punkte
 - Goldfeld = hohes Risiko, hohe Belohnung
-

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Vor jedem Schlag bewusst ein Ziel auswählen.
- Risiko und Sicherheit gegeneinander abwägen.
- Den Naturfederball kontrolliert und nicht mit Kraft spielen.
- Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- Den Federball bis zum Treffpunkt beobachten.
- Den Schläger locker halten.
- Lieber präzise als kraftvoll spielen.

Gerade Anfänger profitieren von größeren Goldfeldern und kurzen Schlagdistanzen.

Motivationstipps

- Goldjäger des Tages küren.
- Jackpot-Runden durchführen.
- Teamrekorde sammeln.
- Goldmedaillen vergeben.
- Persönliche Bestleistungen dokumentieren.
- Schwierigkeitsstufen freischalten.
- Monatsmeister auszeichnen.

Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Präzision
- Schlagkontrolle
- Feinmotorik

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Schlagdosierung

- Treffpunktgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Zielgenauigkeit

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Strategieentwicklung
- Risikobewertung
- Entscheidungsfähigkeit
- Taktisches Denken

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Motivation innerhalb der Gruppe

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.
- Immer nur der aktive Spieler schlägt.
- Wartende Spieler stehen außerhalb des Schlagbereichs.
- Zielfelder nicht in Laufwege anderer Gruppen legen.
- Federbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger stets kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die **Goldfeld-Challenge** verbindet Techniktraining mit taktischem Denken. Die Kinder lernen, den Naturfederball gezielt zu platzieren, ihre Schlagkraft bewusst zu dosieren und zwischen Risiko und Sicherheit abzuwägen. Durch die unterschiedlich bewerteten Zielfelder entstehen spannende Spielsituationen, die Konzentration, Präzision und Entscheidungsfähigkeit gleichermaßen fördern. Unterschiedliche Goldfeldgrößen ermöglichen Erfolgserlebnisse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsangebote
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Techniktraining
- Ziel- und Präzisionstraining
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Jeder Spieler möchte das Goldfeld treffen. Dadurch entsteht bei jedem Schlag Spannung. Ein einziger Goldtreffer kann das gesamte Spiel verändern und sorgt häufig für große Jubelmomente. Gleichzeitig lernen die Kinder, bewusst Entscheidungen zu treffen und ihre Schläge gezielt zu platzieren.

Challenge-Motto

  „Risiko oder Sicherheit – triff das Goldfeld und knacke den Jackpot!“  

Bonus-Challenge

 Wer trifft das Goldfeld dreimal hintereinander und wird Goldjäger des Tages?



BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 23: Team-Badminton (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „**Team-Badminton**“ versuchen mehrere Spielerinnen und Spieler gemeinsam, den **Naturfederball** möglichst lange im Spiel zu halten. Anders als beim klassischen Einzel oder Doppel spielen hier zwei Mannschaften gegeneinander, wobei innerhalb jedes Teams Zusammenarbeit, Kommunikation und kontrollierte Ballwechsel im Mittelpunkt stehen.

Die Challenge fördert Teamgeist, Ballkontrolle, Spielübersicht und taktisches Zusammenspiel. Jeder Spieler trägt mit seinen Ballkontakten zum Erfolg des gesamten Teams bei. Gleichzeitig werden die wichtigsten Grundlagen des Badmintonspiels spielerisch vermittelt.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Badmintonfeld oder markiertes Spielfeld
- Kreide oder Markierungshütchen

Optional

- Badmintonnetz oder markierte Mittellinie
- Rekordtafel
- Ballkorb mit Ersatzfederbällen
- Leibchen zur Teamkennzeichnung

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Team-Challenge

Ideal für

- 3–6 Spieler pro Team

Mögliche Spielformen

- 3 gegen 3
 - 4 gegen 4
 - 5 gegen 5
 - 6 gegen 6
-

Aufbau

Es wird ein Badmintonfeld aufgebaut.

Beispiel

Team A

A1 A2

A3 A4

B1 B2

B3 B4

Team B

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf beiden Spielfeldseiten.

Je nach Gruppengröße können mehrere Felder parallel aufgebaut werden.

Aufgabe

Der Naturfederball wird ins Spiel gebracht.

Ziel ist es,

- den Federball kontrolliert über das Netz bzw. die Mittellinie zu spielen,
- den Ball innerhalb des eigenen Teams vorzubereiten,
- möglichst lange Ballwechsel zwischen beiden Teams aufrechtzuerhalten.

Vor dem Rückspiel dürfen die Spieler den Federball innerhalb ihrer Mannschaft kontrolliert weiterspielen.

Spielregeln

Grundregel

Der Federball muss spätestens nach **drei Teamkontakten** auf die andere Spielfeldseite gespielt werden.

Beispiel

1. Spieler A1 spielt den Federball.
2. Spieler A2 kontrolliert ihn.
3. Spieler A3 spielt ihn zurück.

Ballkontakt-Regel

Ein Spieler darf den Federball nicht zweimal hintereinander spielen.

Bodenkontakt

Je nach Spielstufe gilt:

- Anfänger: Der Federball darf einmal den Boden berühren.
- Fortgeschrittene: Direkte Ballwechsel ohne Bodenkontakt.

Wertung

Standardwertung

Jeder erfolgreiche Ballwechsel zählt **einen Punkt**.

Beispiel

- 15 Ballwechsel = 15 Punkte
- 40 Ballwechsel = 40 Punkte
- 75 Ballwechsel = 75 Punkte

Rekordwertung

Wie viele Ballwechsel schaffen beide Teams gemeinsam ohne Fehler?

Matchwertung

Ein Team erhält einen Punkt, wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler macht.

Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

Team-Rekord

Die höchste Anzahl erfolgreicher Ballwechsel wird als Mannschaftsrekord festgehalten.

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- Federball darf gefangen werden.
- Mehr als drei Teamkontakte erlaubt.

Stufe 2 – Basic

- Federball darf einmal aufspringen.
- Maximal drei Teamkontakte.

Stufe 3 – Fortgeschritten

- Direkte Ballkontakte.
- Höheres Spieltempo.

Stufe 4 – Profi

- Schläge nur mit der schwachen Hand.
- Schnelleres Zusammenspiel.

Stufe 5 – Champion

- Direkte Ballkontakte.
- Schwache Hand.
- Jeder Spieler muss vor dem Rückspiel mindestens einmal beteiligt werden.

Varianten

Team-Rekord

Beide Mannschaften versuchen gemeinsam einen neuen Rekord aufzustellen.

Rotations-Badminton

Nach jedem Schlag wechseln die Spieler ihre Position im Uhrzeigersinn.

Goldfederball

Ein bestimmter Federball zählt doppelte Punkte.

Pflichtkontakt

Jeder Spieler eines Teams muss den Federball mindestens einmal berühren, bevor er zurückgespielt werden darf.

Team-Champion

Mehrere Mannschaften spielen ein kleines Turnier.

XXL-Team-Badminton

Bis zu 20 Spieler sind gleichzeitig beteiligt.

Zeit-Challenge

Wie viele erfolgreiche Ballwechsel schaffen beide Teams gemeinsam in zwei Minuten?

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Kommunikation fördern.
- Die Spieler sollen sich gegenseitig helfen.

Beispiele

- „Ich habe!“
- „Deiner!“
- „Weiter!“
- „Lass!“

Außerdem wichtig:

- Kontrolle vor Tempo.
 - Ruhige und präzise Schläge bevorzugen.
 - Alle Spieler regelmäßig einbeziehen.
 - Gute Zusammenarbeit ausdrücklich loben.
 - Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
 - Den Naturfederball möglichst hoch und kontrolliert spielen.
-

Motivationstipps

- Teamnamen vergeben.
- Rekordlisten führen.
- Kleine Turniere organisieren.
- Goldfederball einsetzen.
- Mannschaftsrekorde sammeln.
- Fair-Play-Punkte vergeben.
- Persönliche Fortschritte dokumentieren.



Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballkontrolle
- Bewegungssteuerung
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewicht

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Platzierung des Naturfederballs
- Schlagdosierung
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Zusammenspiel im Doppel und Team

Kognitive Fähigkeiten

- Antizipation
- Konzentration
- Spielübersicht
- Entscheidungsfähigkeit
- Taktisches Denken

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- Verantwortung
- Fair Play
- gegenseitige Unterstützung
- Kooperation

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Spielern einhalten.

- Laufwege vor Spielbeginn erklären.
- Keine riskanten Schlägerbewegungen.
- Auf Mitspieler Rücksicht nehmen.
- Spielfeldgrenzen deutlich markieren.
- Federbälle regelmäßig einsammeln.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Team-Badminton**“ vermittelt zentrale Werte des Mannschaftssports. Die Kinder lernen, miteinander zu kommunizieren, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam Lösungen zu finden. Gleichzeitig verbessern sie ihre Ballkontrolle, ihre Spielübersicht und ihre technischen Badmintonfähigkeiten.

Besonders wertvoll ist, dass leistungsstärkere und leistungsschwächere Kinder gemeinsam erfolgreich sein können. Teamarbeit steht stets vor Einzelleistung.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Vereinsangebote
- Ferienprogramme
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Mannschaftstraining
- Sportfeste

Warum diese Challenge so beliebt ist

Alle Spieler sind ständig beteiligt und erleben Erfolge gemeinsam. Jeder Ballwechsel wird zu einem Teamerlebnis und stärkt Kommunikation, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung. Dadurch entsteht eine motivierende Spielatmosphäre, in der Zusammenarbeit wichtiger ist als individuelles Gewinnen.

Challenge-Motto

  „Gemeinsam spielen – gemeinsam punkten – gemeinsam gewinnen!“  

Bonus-Challenge



👑 Schafft ihr als Team 100 erfolgreiche Ballwechsel ohne Fehler und stellt einen neuen Team-Badminton-Rekord auf? 🏆🔑🚀

BadmintonBasics



KI-Symbolbild [ChatGPT]

Challenge 24: Weltreise (BadmintonBasics)

Ziel der Challenge

Bei der Challenge „Weltreise“ begeben sich die Spielerinnen und Spieler auf eine spannende Reise rund um die Welt. An verschiedenen Länder-Stationen müssen abwechslungsreiche BadmintonBasics-Aufgaben mit dem **Naturfederball** erfolgreich gemeistert werden. Für jede bestandene Station erhalten die Spieler einen Stempel, Punkte oder einen Eintrag in ihren BadmintonBasics-Reisepass.

Die Challenge verbindet Bewegung, Abenteuer und spielerisches Lernen. Durch die unterschiedlichen Aufgaben werden Ballgefühl, Schlagkontrolle, Koordination, Orientierung und Teamarbeit gefördert. Gleichzeitig lernen die Kinder die Vielfalt der BadmintonBasics-Challenges kennen.

Benötigtes Material

- Badmintonschläger
- Naturfederbälle
- Kreide oder Markierungshütchen

- Stationskarten
- BadmintonBasics-Reisepass oder Laufzettel

Optional

- Länderflaggen
- Stempel
- Punktetafeln
- Gymnastikreifen
- Zielmatten
- Turnbänke
- Kästen
- Hütchen
- Zielscheiben
- Ballkorb

Alter

7–15 Jahre

Sozialform

Variante A – Einzel

Jeder Spieler absolviert die Weltreise selbstständig.

Variante B – Partner

Zwei Spieler reisen gemeinsam um die Welt und unterstützen sich gegenseitig.

Variante C – Team

Mehrere Spieler bilden eine Reisegruppe und sammeln gemeinsam Länderpunkte.

Gruppengröße

Ideal:

- 6–30 Spieler

Auch mit größeren Gruppen problemlos als Stationsbetrieb durchführbar.



Aufbau

Auf der Spielfläche werden mehrere Länder-Stationen aufgebaut.

Beispiel:

DE Deutschland



CH Schweiz



IT Italien



ES Spanien



US USA



JP Japan



🚩 Ziel

Jede Station enthält eine andere BadmintonBasics-Challenge.

Die Reihenfolge kann frei gewählt oder als Rundlauf organisiert werden.

Aufgabe

Die Spieler reisen von Station zu Station.

An jeder Station muss eine BadmintonBasics-Aufgabe erfolgreich gelöst werden.

Erst danach darf zur nächsten Station weitergereist werden.

Ziel ist es, möglichst viele Länder erfolgreich zu bereisen oder die gesamte Weltreise abzuschließen.

Beispiel-Stationen

DE Deutschland – Präzisionsmeister

Treffe drei verschiedene Zielfelder.

CH Schweiz – König der Wand

Schaffe zehn erfolgreiche Ballkontakte gegen die Wand.

IT Italien – Tunnel-Treffer

Spiele den Naturfederball kontrolliert durch einen Tunnel.



ES Spanien – Raketenstart

Spiele den Naturfederball möglichst hoch und kontrolliere ihn anschließend wieder.

US USA – Basketballkorb

Spiele den Naturfederball durch einen Basketballkorb.

JP Japan – Zielscheibe

Treffe möglichst genau den Mittelpunkt einer Zielscheibe.

Wertung

Standardwertung

Jede erfolgreich absolvierte Station zählt **einen Länderpunkt**.

Beispiel:

- 6 Länder = 6 Punkte
-

Reisepasswertung

Für jede bestandene Station gibt es einen Stempel im BadmintonBasics-Reisepass.

Gewonnen hat, wer alle Länder erfolgreich bereist.

Teamwertung

Alle Länderpunkte eines Teams werden addiert.

Zeitwertung

Welches Team absolviert die komplette Weltreise in der kürzesten Zeit?

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1 – Anfänger

- 4–5 Stationen
 - große Ziele
 - einfache Aufgaben
-



Stufe 2 – Basic

- 6–8 Stationen
- mittlere Schwierigkeit

Stufe 3 – Fortgeschritten

- komplette Weltreise
- kleinere Ziele
- längere Schlagdistanzen

Stufe 4 – Profi

- einzelne Stationen nur mit der schwachen Hand
- zusätzliche Präzisionsaufgaben

Stufe 5 – Champion

- alle Stationen
- Zusatzaufgaben
- Zeitlimit
- Bonuspunkte nur für fehlerfreie Durchgänge

Varianten

Europa-Reise

Es werden ausschließlich europäische Länder bereist.

Olympia-Reise

Jedes Land steht für eine andere BadmintonBasics-Challenge.

Kontinente-Reise

Die Stationen werden nach Kontinenten aufgebaut.

Team-Weltreise

Alle Spieler reisen gemeinsam und sammeln Länderpunkte.

Schatzsuche

In jedem Land wartet ein Schatzpunkt oder eine Bonusaufgabe.

Überraschungsland

Eine Station wird erst während des Spiels bekannt gegeben.

Weltmeisterschaft

Mehrere Gruppen treten gegeneinander an und sammeln möglichst viele Länderpunkte.

Coaching-Hinweise

Der Coach sollte besonders auf folgende Punkte achten:

- Die Aufgaben altersgerecht auswählen.
 - Jede erfolgreich absolvierte Station positiv verstärken.
 - Die Geschichte der Weltreise lebendig erzählen.
 - Unterschiedliche Fähigkeiten gezielt ansprechen.
 - Kontrolle und saubere Technik vor Geschwindigkeit stellen.
 - Die Spieler motivieren, sich gegenseitig zu unterstützen.
-

Motivationstipps

- BadmintonBasics-Reisepässe gestalten.
 - Länderstempel vergeben.
 - Teamreisen organisieren.
 - Bonusländer einbauen.
 - Weltreise-Rekorde sammeln.
 - Persönliche Bestzeiten dokumentieren.
 - Kleine Überraschungspreise für vollständig absolvierte Weltreisen vergeben.
-



Lernziele

Motorische Fähigkeiten

- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl
- Schlagkontrolle
- Beweglichkeit
- Geschicklichkeit
- Präzision

Badmintonspezifische Fähigkeiten

- Kontrolle des Naturfederballs
- Treffpunktgefühl
- Flugbahnkontrolle
- Schlägerführung
- Schlagdosierung
- Orientierung unter dem Federball

Kognitive Fähigkeiten

- Konzentration
- Orientierung
- Problemlösung
- Anpassungsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

- Teamarbeit
- Kommunikation
- gegenseitige Unterstützung
- Fair Play
- Kooperation

Sicherheitsaspekte

- Ausreichend Abstand zwischen den Stationen einplanen.

- Klare Laufwege markieren.
- Stationen standsicher aufbauen.
- Wartebereiche kennzeichnen.
- Aufgaben an Alter und Leistungsstand anpassen.
- Naturfederbälle regelmäßig einsammeln.
- Schläger jederzeit kontrolliert führen.

Pädagogischer Mehrwert

Die Challenge „**Weltreise**“ verbindet zahlreiche BadmintonBasics-Aufgaben zu einem abwechslungsreichen Abenteuer. Jede Station trainiert unterschiedliche motorische und badmintonspezifische Fähigkeiten. Dadurch entstehen ständig neue Erfolgserlebnisse und die Motivation bleibt über den gesamten Stationsbetrieb hoch.

Die Kinder lernen, sich auf neue Situationen einzustellen, Herausforderungen Schritt für Schritt zu meistern und gemeinsam Lösungen zu finden.

Die Challenge eignet sich hervorragend für:

- BadmintonBasics-Workshops
- Schulsport
- Sportarbeitsgemeinschaften (SAG)
- Ferienprogramme
- Vereinsveranstaltungen
- BadmintonBasics-HOTSPOTS
- EVENTS onTOUR
- Sportfeste
- Bewegungslandschaften
- Stationentraining

Warum diese Challenge so beliebt ist

Die Kinder erleben nicht nur einzelne Übungen, sondern eine komplette Reise mit spannenden Aufgaben. Jede Station bringt neue Herausforderungen, abwechslungsreiche Erfolgserlebnisse und motiviert dazu, immer weiterzureisen. Abenteuer, Bewegung und BadmintonBasics verschmelzen zu einem unvergesslichen Spielerlebnis.

Challenge-Motto



🌍🔑 „Mit Naturfederball und Schläger einmal um die Welt!“ 🔑🌍

Bonus-Challenge

👑 Schafft ihr alle Länder der BadmintonBasics-Weltreise fehlerfrei und erhaltet den BadmintonBasics-Weltreisepass? 🏆✈️🌍🔑