

SHUTTLE

TIME

Badmintontraining in der Schule

HANDBUCH FÜR LEHRPERSONEN

Heinz Kelzenberg



Mit **VIDEOS**
und **LEHRMATERIAL**

Shuttle Time

Allgemeine Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

HEINZ KELZENBERG

SHUTTLE

TIME

**Badmintontraining
in der Schule**

HANDBUCH FÜR LEHRPERSONEN

Meyer & Meyer Verlag

Shuttle Time – Badmintontraining in der Schule

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA), www.w-s-p-a.org

Gesamtherstellung: Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG, Köln

9783840314124

E-Mail: info@m-m-sports.com

www.m-m-sports.com

Bildnachweis

Covergestaltung: Katerina Georgieva

Satz: Anja Elsen

Coverbild: © AdobeStock

Bilder Innenteil:

S. 5, 19, 21, 29, 56, 75, 81, 83, 85: © Georg Poluektov; S. 6, 140, 149-157, 159: © DBV; S. 9, 15, 20, 23, 35-55, 57-74, 78-80, 82, 84, 86, 105, 106: © BWF;
S. 7: © Roswitha Honnef; S. 141: © www.kinder-malvorlagen.com; S. 146: © Eric Jörg; S. 104, 142-145, 147-148, 158: © Heinz Kelzenberg; S. 141 (Hintergrund
Deutschlandkarte): © AdobeStock

Autorenbild Umschlag: © Roswitha Honnef



zugunsten von

Babol

UNICEF



www.bsl24.de

Vorwort

Badminton ist eine äußerst vielfältige Sportart: Sie gestaltet sich anspruchsvoll, weil Badminton neben Ausdauer und Kraft auch Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Kampfgeist erfordert. Sie zeichnet sich – speziell im Spitzensportbereich – durch spektakuläre Ballwechsel und akrobatische Sprünge aus. Sie dient der Erhaltung der Gesundheit, indem Badmintonspielen z. B. das Herz-Kreislauf-System aktiviert, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördert sowie die Muskulatur stärkt. Und sie ist für jeden etwas, denn Badminton kann sowohl als Breitensport als auch als Wettkampf- und Leistungssport ausgeübt werden, es gibt Individual- und Teamwettbewerbe, Mädchen und Jungen, Frauen und Männer können gemeinsam Matches bestreiten und Badminton zu spielen, ist von klein auf bis ins hohe Alter möglich.

Daher erstaunt es nicht, dass alleine in Deutschland mehrere Millionen Menschen mit großem Spaß regelmäßig zu Badmintonschläger und Federball greifen. Rund 184.000 von ihnen sind – über die Vereine und die Badminton-Landesverbände – im Deutschen Badminton-Verband e.V. (DBV) organisiert und der olympische Spitzenverband ruft gerade auch immer wieder neue Projekte und Aktionen ins Leben, um Kinder für das dynamische Rückschlagspiel zu begeistern.

Der Schulsport nimmt dabei eine bedeutende Rolle ein – schließlich lässt sich Badminton hervorragend in den Sportunterricht oder in außerunterrichtliche Arbeitsgemeinschaften integrieren: So sind z. B. die dafür erforderlichen Netze schnell aufgebaut, es können viele Kinder gleichzeitig in Bewegung kommen, es ist unkompliziert möglich, die Spielregeln an die Voraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe anzupassen, sodass alle Heranwachsenden schnell Erfolgserlebnisse verzeichnen und Badminton bietet in verschiedener Hinsicht Chancen, soziale Kompetenzen zu fördern.

Bei der Umsetzung dient das Schulsportprogramm Shuttle Time in hervorragender Weise als Unterstützung. Einerlei ob es bei Erstklässler*innen oder angehenden Abiturient*innen zum Einsatz kommt: Wer die abwechslungsreichen Stundenbeispiele mit seinen Schüler*innen ausprobiert, wird schnell feststellen: Badminton ist ein toller Schulsport und macht zugleich Lust auf mehr – nach der Schule im Verein!

Thomas Born

(DBV-Präsident)



Das Buch It's Shuttle Time!

Willkommen zum Lehrerhandbuch
„Badmintontraining in der Schule“!

Shuttle Time ist das Badminton-Schulsportprogramm der BWF (Badminton World Federation) und inzwischen seit 2012 weltweit in über 130 Ländern eingeführt worden. Im Jahr 2015 startete Shuttle Time auch in Deutschland.

Als Autor dieses internationalen Projektes ist es mir eine besondere Freude, dass es dieses Buch nun endlich für den deutschsprachigen Raum gibt.

Shuttle Time bringt unsere Sportart Badminton in die Schulen und ist für alle Lehrpersonen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, das ideale Werkzeug, um Badminton zu multiplizieren. Direkt zu Beginn wird allen klar: Badminton ist eine Sportart, die viel Spaß macht und für jedes Kind auf seinem eigenen Niveau Erfolgserlebnisse bietet.

Allein schon deshalb eignet sich Shuttle Time auch bestens für den Unterricht in der Grundschule.

Shuttle Time bietet jede Menge Material: Das Lehrerhandbuch halten Sie gerade in Ihren Händen, von den 22 Stundenbeispielen befinden sich exemplarisch ebenfalls 8 in diesem Buch. Spielformen und Übungen werden zudem noch in den 92 Videoclips veranschaulicht, die über die Shuttle Time App (siehe Seite 102) oder auf YouTube angeschaut werden können.

Shuttle Time ist für jeden leicht verständlich und so kann Badminton auch von Personen, die noch nicht viel über die Sportart wissen, problemlos unterrichtet werden. Dieses Lehrerhandbuch gibt einen ersten, umfangreichen Überblick und macht dann vielleicht Lust auf eine der dezentral immer wieder angebotenen Shuttle Time - Lehrerfortbildungen.

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn dieses Buch entscheidend dazu beiträgt, Badminton auch in Deutschland zu einer der beliebtesten Sportarten in allen Schulformen werden zu lassen.

Das „Zeug“ dazu hat diese tolle Sportart allemal!

Heinz Kelzenberg
(Autor Shuttle Time)



Danksagungen

Die BWF bedankt sich bei den nachfolgenden Einzelpersonen und Organisationen, die durch ihre Beiträge maßgeblich an der Entwicklung von *Shuttle Time* beteiligt waren.

Entwickler des Projekts und der Materialien

Entwicklung der Unterlagen

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Sharon Springer

Kaitlyn Hall (Inklusion)

Lyndon Williams (Inklusion)

Bearbeitung der Unterlagen

Stuart Borrie

Sharon Springer

Ian Wright

Übersetzung in die deutsche Sprache

Heinz Kelzenberg

Kontinentalverbände

Badminton Africa	www.badmintonafrica.com
Badminton Asia	www.badmintonasia.org
Badminton Europe	www.badmintoneurope.com
Badminton Pan Am	www.badmintonpanam.org
Badminton Oceania	www.badmintonoceania.org



Weitere Informationen

Das Material für *Shuttle Time* ist in mehreren Sprachen verfügbar und steht auf der BWF Shuttle Time Website zum Download zur Verfügung.



Badminton World Federation

Unit 1 Level 29 Naza Tower, Platinum Park 10 Persiaran KLCC, 50088 Kuala Lumpur Malaysia
www.bwfshuttletime.com | shuttletime@bwfbadminton.org



SHUTTLE TIME

BWF

DAS BADMINTON SCHULPROJEKT DER ***BWF***

HANDBUCH FÜR LEHRPERSONEN

Inhalt

Vorwort des Präsidenten des DBV	6
Vorwort des Autors: It's Shuttle Time.....	7

Modul 1 – Bevor es richtig losgeht

Überblick

1. Einleitung.....	16
2. Die Lehrperson im Projekt.....	17
3. Die Schüler im Projekt.....	17
4. Warum ausgerechnet Badminton?.....	18
5. Rahmenbedingungen.....	18

Das Projekt *Shuttle Time*

6. Ziele von Shuttle Time.....	19
7. Unterrichtsmaterialien in Shuttle Time.....	20

Die Sportart Badminton

8. Badminton – der ideale Schulsport.....	21
9. Grundlagen im Badminton	22
10. Ziel des Badmintonspiels	23
11. Badminton Spielregeln	23
12. Badminton als Leistungssport	24
13. Olympische und andere Globale Spiele	24
14. Badminton auf der ganzen Welt	25
15. Die Ursprünge der Sportart Badminton	25
16. Verbandsstrukturen weltweit.....	26
17. Auftrag, Ziele und Visionen der BWF.....	26
18. Inklusion	27
19. Badminton in ihrer Nähe.....	27

Modul 2 – Unterrichtsmaterialien und Inhalt

1. Übersicht	29
2. Das gesamte Lernprogramm.....	30

3. Inhaltsübersicht.....	31
4. Grafische Darstellung.....	33
5. Der richtige Einstieg in das Programm	34
6. Aufbau der Stundenbeispiele	34
7. Darstellung der Stundenbeispiele	35
8. Die Flexibilität des Lernprogramms	36

Modul 3 – Die Vermittlung von Badminton in größeren Gruppen

1. Wie motiviere ich Schüler?.....	38
2. Badminton in Großgruppen vermitteln.....	38
3. Zuwurf- und Zuspielfähigkeit	41
4. Sicherheitsaspekte.....	42
5. Was bei Spielen in Gruppen zu beachten ist	42

Modul 4 – Übungen zur Verbesserung der Physis

1. Einleitung.....	43
2. Ziele	44
3. Die physischen Übungen im Überblick.....	45
4. Zusammenfassung	48

Modul 5 – Schlagen und Laufen im Vorderfeld

Grundbewegungen – Griffarten, Bereitschaftsstellung, Spiel im Vorderfeld (10 Einsteigerstunden)

1. Einleitung.....	50
2. Ziele	50
3. Inhalt.....	51
4. Zusammenfassung	68

Modul 6 – Schlagen und Laufen im Mittelfeld

Spiel im Mittelfeld (2 Stundenbeispiele)

1. Einleitung.....	70
2. Ziele	70
3. Inhalt.....	71
4. Zusammenfassung	75

Modul 7 – Schlagen und Laufen im Hinterfeld

Spiel im Hinterfeld (6 Stundenbeispiele)

1. Einleitung.....	77
2. Ziele	77
3. Inhalt.....	78
4. Zusammenfassung	87

Modul 8 – Ballwechsel Gewinnen

Taktische Grundlagen und Wettkämpfe (4 Stundenbeispiele)

1. Einleitung.....	89
2. Ziele	89
3. Taktische Wahrnehmung („Lesen-Lösen“)	90
4. Inhalt.....	90
5. Zusammenfassung	92

Modul 9 – Planung und Durchführung von Turniersystemen

1. Einleitung.....	94
2. Wettkämpfe im K.O. System	94
3. Wettkämpfe im Gruppensystem	96
4. Ranglistensystem	97
5. Pyramidensystem.....	98
6. Freizeitturnier	99

Modul 10 – Vereinfachte Badmintonregeln

1. Überblick	100
2. Zählsystem.....	101
3. Pausen und Seitenwechsel.....	101
4. Einzel	101
5. Doppel	102

Die Shuttle Time App.....	104
Die Shuttle Time Videos.....	105
Stundenbeispiele für den Unterricht.....	106

Stundenbeispiele für den Unterricht

Stundenbeispiel 5: Übungen und Spielformen im Vorderfeld 1.....	108
Stundenbeispiel 6: Übungen und Spielformen im Vorderfeld 2.....	112
Stundenbeispiel 10: Übungen und Spielformen im Vorderfeld 3.....	116
Stundenbeispiel 14: Übungen und Spielformen im Hinterfeld 1.....	120
Stundenbeispiel 16: Übungen und Spielformen im Hinterfeld 2.....	124
Stundenbeispiel 18: Übungen und Spielformen im Hinterfeld 3.....	128
Stundenbeispiel 20: Übungen und Spielformen zum Erlernen der Taktik im Einzel.....	132
Stundenbeispiel 22: Übungen und Spielformen zum Erlernen der Taktik im Doppel.....	136

Badminton in Deutschland

Verbandsinformationen.....	140
Schulsport Badminton.....	142
Shuttle Time.....	144
Badmintonabenteuer mit Toni.....	146
Starting Badminton.....	147
DBV-Ausbildungsphilosophie.....	149
Aus- und Weiterbildung.....	155
Jugend-Wettkampfsystem.....	156
Ligaspielbetrieb / Bundesliga / Events.....	158
Badminton-Literatur.....	160

Modul 1

Bevor es richtig losgeht

INHALT

Überblick

1. Einleitung
2. Die Lehrperson im Projekt
3. Die Kinder im Projekt
4. Warum ausgerechnet Badminton?
5. Rahmenbedingungen

Das Projekt *Shuttle Time*

6. Ziele von *Shuttle Time*
7. Unterrichtsmaterial in *Shuttle Time*

Die Sportart Badminton

8. Badminton – der ideale Schulsport
9. Grundlagen im Badminton
10. Ziel des Badmintonspiels
11. Badminton Spielregeln
12. Badminton als Leistungssport
13. Olympische und andere Globale Spiele
14. Badminton auf der ganzen Welt
15. Die Ursprünge der Sportart Badminton
16. Verbandsstrukturen weltweit
17. Auftrag, Ziele und Visionen der BWF
18. Inklusion
19. Badminton in ihrer Nähe

Modul 1 Schwerpunkt

Im **1. Modul** wird das Projekt *Shuttle Time* kurz vorgestellt und erklärt, warum die Sportart Badminton perfekt für den Schulsport geeignet ist. Der Gesamtzusammenhang des Projektes wird erläutert und die Sportart Badminton erklärt. Diese Informationen helfen dabei, Badminton an ihrer Schule und in ihrer Region nach vorne zu bringen.

Lernergebnisse durch Modul 1

Am Ende dieses Moduls werden sie als Lehrperson Bescheid wissen über:

- Die Zielsetzung des Projekts *Shuttle Time* und dessen einzelne Komponenten;
- Wie Ihr persönliches Umfeld für die Sportart Badminton geeignet ist;
- Den Nutzen der Sportart Badminton für Schulkinder;
- Badminton als Sportart, das Regelwerk und allgemeine Informationen aus aller Welt.



Überblick

1. Einleitung

Shuttle Time ist das Schulsport-Programm des Badminton-Weltverbandes *BWF*. Dieses Programm setzt sich zum Ziel, Badminton zu einer der erfolgreichsten Sportarten in Schulen überhaupt zu machen.

Das Programm richtet sich an Lehrpersonen und besteht aus 10 Modulen. Diese Module helfen Ihnen dabei, Badminton in der Schule zu unterrichten.

Die 10 Module in diesem Handbuch für Lehrpersonen helfen dabei:

- Die Sportart Badminton besser verstehen zu lernen;
- Badminton-Übungsstunden zu planen;
- Inklusive Übungsstunden durchzuführen, in denen Kindergruppen Spaß haben, mit Freude etwas lernen und sicher Sport treiben;
- Ein positives Bild der Sportart Badminton kennenzulernen und vermitteln zu können.

In den Modulen 5, 6, 7 und 8 finden Sie die wesentlichen Inhalte und wertvolle Anregungen für das Vermitteln.

- Modul 5 – **Schlagen und Laufen im Vorderfeld** (10 Einsteigerstunden – Nummer 1 bis 10)
- Modul 6 – **Schlagen und Laufen im Mittelfeld** (2 Stundenbeispiele – Nummer 11 und 12)
- Modul 7 – **Schlagen und Laufen im Hinterfeld** (6 Stundenbeispiele – Nummer 13 bis 18)
- Modul 8 – **Ballwechsel gewinnen** (4 Stundenbeispiele – Nummer 19 bis 22)

Diese 22 Stundenbeispiele sind in vier Download-Paketen analog zu den vier oben genannten Modulen zusammengefasst.