
Richtlinien zur 5. Klasse: Aufnahmeprotokoll EdS Badminton

Montag, 12. August 2019

- Sichtungstraining der potentiellen Spieler
- Nach Protokoll
- Angepasstes DBV-Bausteinsystem an EdS

Technik - Voraussetzungen:

Schläger

- Arm vor Bein (Bewegung zum Ball erfolgt zuerst - keine frühe Null im Vorderfeld)
- Neutraler Griff; V-Griff, situative Rückhandgriffe (Kein voller Daumengriff auf der breiten Seite)
- Situativer Griffwechsel
- Schläge mit Bewegung zum Ball + Rotation (kein Stick notwendig)
- Schläge mit Richtung + situativer Griffwechsel
- Netzspiel: Drop, Lift, Push, Block
- Seithandschläge Drive über Ellenbogensteuerung
- Startposition Hinterfeld über Ellenbogensteuerung

Beine

- Split defensiv (keine Ausrichtung der Beine - von breit auf breiter - FALLEND)
 - Split offensiv (Ausrichtung der Beine)
 - Timing Treffpunkt (Abdruck aus Ecke gemeinsam mit Balltreffpunkt)
 - Tiefer Körperschwerpunkt bei Laufwegen
 - Recovery steps
 - Hinterfeld: Schläge mit Körperrotation Überkopf + Vorhandseite (Japanischer Umsprung)
 - Ausfallschritt
 - Hinterfeld Vorhandseite: Abfangschritt mit Hüftrotation, China-Sprung defensiv mit Hüftrotation, Umsprung
 - Japanischer Umsprung (Umsprung auf der Stelle)
-

Physis

Beweglichkeit (siehe Übungsvideos):

- Schultergelenk
- Brustwirbelsäule
- Hüfte
- Sprunggelenk

Stabilität

- statisch:
 - o Rumpfstabilität: Baumstamm, Seitstütz (Achse Fuß, Knie, Po, Schulter, Kopf in einer Linie verlaufend)
- dynamisch
 - o Ausfallschritte (Abbremsen einbeinig)
 - o Springen-Abbremsen-Landen: beidbeinig/einbeinig (Abfedern von auftretenden Kräften)

Koordination

- untere Extremitäten: Beine; 3-fach Streckung Fußgelenk, Knie, Hüfte
 - o Sidesteps
 - o Separates Vorder- und Hinterkreuzen bei ruhigem Oberkörper
 - o Frequenzschnelligkeit: Footwork (tippeln, zusammen-auseinander, etc. innerhalb von 10 Sekunden)
- obere Extremitäten: Armeinsatz, Propriozeption (Auge-Hand-Koordination)
 - o Werfen und Fangen
- Kombination von beidem, z.B. Koordinationsleiter: zusammen-auseinander + Tennisball fangen und zurückwerfen
 - o Skipping
 - o Anfersen
 - o Sprint, Antritt

Agilität

- Spiele
 - o Abfangen (viele Richtungswechsel, tiefes Laufen)
 - o Teamspiele
 - o Spaß am Spiel

Grundbewegungen

- Kniebeuge: Reißkniebeuge mit aufrechtem Oberkörper (neutrale Wirbelsäule; Beweglichkeit Fußgelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule)
- Ausfallschritte vorwärts, rückwärts, seitlich der Fußspitze folgend (unilaterale Stabilität)

- Standwaage: Fuß, Knie, Hüftstabilität (Bewegung erfolgt über Hüftbewegung nach hinten)
- Handwalk (dynamische Rumpfstabilität)

Wettkampf/ Turnierebene

- Teilnahme bei
 - o 4 German Masters U11 Turniere,
 - o Verbandsranglisten und Meisterschaft,
 - o 1 internationales Turnier (auch innerhalb Deutschlands mit internationaler Beteiligung),
 - o 3x pro Woche Hallentraining,
 - o Teilnahme an $\frac{3}{4}$ der Förderkaderlehrgänge.