

Theorie-Praxis-Verknüpfung Sportprofil

Bewegungslehre - Funktionsanalyse

Der Clear im Badminton – Warum so und nicht anders?

Material: 2 Korbballständer, 2 Badmintonschläger, Badmintonbälle, Baustellenband

Aufbau: Markiert ca. in der Mitte einer Badminton-Spielhälfte mit einem Hütchen die Ausgangsposition des Spielers. Stellt die Korbballständer 1m vor die Grundlinie des gegnerischen Feldes und spannt zwischen den Ständern (möglichst hoch) ein Baustellenband.

Grundsätzliches Ziel des Clears im Badminton: lang und hoch

Überprüfung der Ziele:

- Schlaglänge: Wie weit fliegt der Ball?
- Schlaghöhe: Fliegt der Ball über das Baustellenband?

An der Wand hängt eine Bildreihe zum Clear im Badminton. Im Folgenden sollt ihr diesen Schlag genauer analysieren, ausprobieren und anschließend in seiner Ausführung variieren.

Aufgabe 1: Bildreihenanalyse

Vergleicht eure Ergebnisse der Hausaufgabe zu dieser Bewegung und einigt euch auf eine gemeinsame Lösung. Notiert diese auf der aufgehängten Bildreihe mit Folienstift.

Wichtig: Beschränkt euch bei der näheren Beschreibung auf einige wichtige Teile.

Aufgabe 2: Ergebniskontrolle

Öffnet den Umschlag und vergleicht die darin aufbewahrte Lösung mit euren Lösungen.

Hinweis: die Lösung ist keine vollständige Bewegungsbeschreibung, sondern konzentriert sich auf einige wichtige Bewegungsteile.

Aufgabe 3: Bewegungen ausprobieren

- Lest die Bewegungsbeschreibung unter Betrachtung der Bildreihe durch und führt diese „in Zeitlupe“ 2x ganz bewusst durch.
- Versucht anschließend den Clear wie beschrieben in optimaler Geschwindigkeit durchzuführen.

Aufgabe 4: Warum so und nicht anders? – Bewegungen variieren

Ziel einer Bewegungsbeschreibung ist es, eine „Optimalversion“ einer Bewegung darzustellen. Aber warum mache ich die Bewegung so und nicht anders?

In dem kleinen Umschlag „Variationen Clear Badminton“ findet ihr Variationen der rot umrahmten Teile, die ihr ausprobieren sollt. Beantwortet anschließend folgende Fragen:

- Welcher Teil des Ziels ist dadurch schwerer einzuhalten?
- Welche Funktion hat das angesprochene Bewegungsteil?