

# Badminton - Fitness

Kann Badminton zur allg. Fitness beitragen?



## Umsetzungsbeispiel

Übersicht Stundenverlauf					
Stunde/ Thema	Einstieg	Praxis	Theorie	Hinweise/Medien	Kontrollen/Aufträge
1+2 Spielbeobachtungen	Was ist das konditionelle Anforderungsprofil des Sportspiels Badminton?	Badminton mit Herzfrequenzmessung	Erarbeitung der Begriffe Kondition u. ä.	Arbeitsblatt Belastungsprotokoll s. u.	HA: Geeignete Definition von Fitness recherchieren und auf Badminton anwenden
3+4 Fitnesslevel feststellen	Wie fit fühlt ihr euch?	Ausgangstest Fitness	Besprechung Fitnessbegriff Testerfassung/-auswertung Führen eines Trainingstagebuchs Diskussion Fitness - Gesundheit	Test z. B. aus CD-Rom „ <a href="#">Gesund &amp; fit im Berufsalltag</a> “	HA: Definition von Gesundheit recherchieren
5 + 6 Badminton-Circuit	Wie können wir die Kondition für Badminton verbessern?	Erarbeitung eines Badminton-Circuits und/oder Spiel	Grundlagen Circuit-Training	z. B. <a href="http://www.sportunterricht.de/circuit/circuitschule.html">http://www.sportunterricht.de/circuit/circuitschule.html</a>	HA: Welche Trainingsprinzipien werden beim Circuit-Training berücksichtigt?
7 + 8 Badminton-Circuit		Badminton-Circuit + Umsetzung vorgegebener bzw. selbst entwickelter (längerer) Schlagkombinationen und Übungsfolgen + Spiel			
9 + 10 Badminton-Circuit		Badminton-Circuit + Umsetzung vorgegebener bzw. selbst entwickelter (längerer) Schlagkombinationen und Übungsfolgen + Spiel			
11+12 Retest		Retest Fitness	Testerfassung/-auswertung	Test s. o.	

# Belastungsprotokoll



## Herzfrequenzverhalten im Spielverlauf

### Arbeitsvorgehen:

1. Tragt den Namen der beobachteten Personen und die jeweiligen Herzfrequenzen zu den definierten Zeitpunkten in die Tabelle ein. HF ⇔ Herzfrequenz !!!

Name	HF in Ruhe	HF vor Spielbeginn	HF nach 1min Spiel	HF nach 3min Spiel	HF nach 5min Spiel	HF nach 7min Spiel	HF nach 9min Spiel	HF nach 11min Spiel	HF nach 13min Spiel	HF am Spielende

2. Grafische Darstellung: Überträgt die Messwerte in das Koordinatengitter

