

# Badminton - Fitness

Kann Badminton zur allg. Fitness beitragen?



## Umsetzungsbeispiel

### Kann das Sportspiel Badminton zur allgemeinen Fitness beitragen?

#### Vorbemerkung

Das Umsetzungsbeispiel ist für die Kursstufe (Kernfach und Pflichtfach) geeignet. Umfang mindestens 6 Doppelstunden.

#### Leitgedanken und stufenspezifische Hinweise (Kursstufe)

Der Sportunterricht macht den Schülerinnen und Schülern Bewegung als Lebensprinzip bewusst und motiviert sie zu lebenslangem Sporttreiben.

Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens tragen, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch die vermittelten Inhalte der Sportpsychologie, Sportsoziologie und die Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Fragen des Sports bei. Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es den Schülern, eigenverantwortlich zu handeln.

#### Kursstufe 2-stündig (auch für 4-stündig geeignet)

##### 1. SPORTBEREICH I: FACHKENNTNISSE

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären;
- die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären;
- die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären;
- grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden;
- sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben.

##### 4. SPORTBEREICH IV

Mannschaftssportarten

Die Schülerinnen und Schüler können

- spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden;
- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden;
- Spiele entwickeln, organisieren und leiten.

#### Sozialformen

Partner-, Gruppenarbeit und Plenum (vgl. Methoden - Sozialformen)

#### Unterrichtsformen

- Circuittraining (Fitness)
- Lernen an Stationen (Technik Badminton)

#### Kompetenzerwartung *(kursiv > Konkretisierungen in diesem Unterrichtsvorhaben)*

- **Fachkompetenz**
- **Fähigkeiten:**
  - Schüler verfügt über konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit)
  - Schüler verfügt über koordinative Fähigkeiten

# Badminton - Fitness

## Kann Badminton zur allg. Fitness beitragen?



### ▪ **Fertigkeiten:**

- Schüler verfügt über sportspezifische technische Fertigkeiten
  - *Schlagtechniken bei den Grundschlägen, Beherrschung von vorgegebenen Schlagkombinationen und Individualtaktiken*

### ▪ **Wissen:**

- Schüler kennt Spielregeln
- Schüler verfügt über altersgemäßes Fachwissen
- Schüler kann sportliche Sachverhalte altersgemäß formulieren
  - *Anforderungsprofil des Badmintonspiels erarbeiten*
  - *Belastungsnormativen des Circuittrainings*
  - *Bedeutung der konditionellen Fähigkeiten für das Sportspiel Badminton*

### ▪ **Transfer:**

- Schüler ist in der Lage Gelerntes auf andere Bewegungsbereiche, Sportarten, Disziplinen/Geräte zu übertragen
  - *Vorteile (z. B. Aufforderungscharakter) und Nachteile (Verletzungsanfälligkeit, Belastungssteuerung) des Sportspiels Badminton bezogen auf die Fitnessverbesserung erkennen*
- Schüler weiß um die Bedeutung von Bewegung und Sport für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung
  - *Kenntnisse/Einsicht über den Stellenwert von Fitness und Gesundheit*
  - *Kenntnisse/Einsicht zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit*

### ▪ **Methodenkompetenz**

- Schüler kann sportliche Bewegungen und Spielhandlungen beobachten
  - *Spielerbeschreibung hinsichtlich seiner badmintonspezifischen Fähigkeiten*
- Schüler kann Informationen wahrnehmen, verstehen und umsetzen
  - *Internetrecherche zu Fachbegriffen (Fitness/Gesundheit/...)*
  - *Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten und Auswertung der Herzfrequenzkurven*
  - *Durchführung eines Circuittrainings (Kraft-/Schnellkraftausdauer)*

### ▪ **Personale Kompetenz**

- Schüler kann sein eigenes Sporttreiben reflektieren, realistisch einschätzen und entsprechend handeln
- Schüler kann seinen Körper wahrnehmen und seine Wahrnehmungen verbalisieren

### **Organisatorische Voraussetzungen:**

Mindestens vier Badmintonfelder (6er-Gruppen, max. 24 Schüler), Schläger- und Ballmaterial, Kleingeräte (Netze, Zauberschnur, usw.), Herzfrequenzmessgeräte (möglichst mit Aufzeichnungsmöglichkeit und Auswertung mittels PC).

### **Voraussetzungen:**

Alle Schüler beherrschen die Grundschläge in Grobform, sie kennen die Spielidee (Einzel) und haben grundlegende Regelkenntnisse. Sie haben Erfahrung mit dem Circuittraining gemacht, kennen Aufbau, Organisation und Durchführung.

### **Vorbemerkung:**

Die Erarbeitung der Begriffe Kondition/Fitness/Gesundheit ist verzahnend mit dem Sportspiel Badminton durch die ganze UE hindurch zu behandeln, d. h. immer wieder zu thematisieren, diskutieren und reflektieren.

# Badminton - Fitness

## Kann Badminton zur allg. Fitness beitragen?



### Anmerkungen zu einzelnen Doppelstunden:

#### 1. Doppelstunde

- Beobachtungen der Spieler bzgl. ihrer spielerischen Fähigkeiten (Anwendung/Beherrschung verschiedener Schläge, variables Spiel, Laufarbeit, Taktik etc. und Belastungsprotokoll (via Herzfrequenzmessgeräte im Spielverlauf)  
→ [Arbeitsblatt Stundenverlauf\\_Belastungsprotokoll.docx](#)
- Erstellen eines konditionellen Anforderungsprofils für das Sportspiel Badminton

Hausaufgabe: Definition von Fitness (→ [Arbeitsblatt Fitnessbegriff.pdf](#))

#### 2. Doppelstunde

- Durchführung eines Fitness-Tests (z. B. Thillm: [Material 54: CD Gesundheit und Fitness](#))
- Führen eines Trainingstagebuchs
- Diskussion: Fitness – Gesundheit

Hausaufgabe: Definition von Gesundheit (WHO) vgl.

[http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition\\_gesundheit\\_krankheit.htm](http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition_gesundheit_krankheit.htm)

#### 3. Doppelstunde und weitere Doppelstunden

Anmerkung: Je nach Zielsetzung für die Unterrichtseinheit oder auch abhängig vom Leistungsniveau des Kurses oder der Kurszusammensetzung (koedukativ) können die folgenden Doppelstunden so geplant werden:

Vorgehensweise A:

Der Schwerpunkt liegt auf „Badminton spielen“. Über eine entsprechende Unterrichtsplanung verbessern die Kursteilnehmer ihre Fitness „indirekt“.

Vorgehensweise B:

Gemeinsame Erarbeitung und anschließend Durchführung eines Fitness-/Badminton-Circuits in jeder Doppelstunde. Anschließend, je nach Zeitfenster, Schlagkombinationen und Kaiserspiel o. ä. ([Turnierformen](#))

Weitere Möglichkeiten der Differenzierung:

Badminton: unterschiedlich lange oder komplexe Schlagkombinationen, unterschiedlich lange Spielphasen

Circuit: unterschiedliche Wiederholungszahlen, unterschiedliche Belastungszeiten und Pause, verschiedene Übungsausführungen

**Unterrichtsverlauf siehe Arbeitsblatt Stundenverlauf\_Belastungsprotokoll.docx**