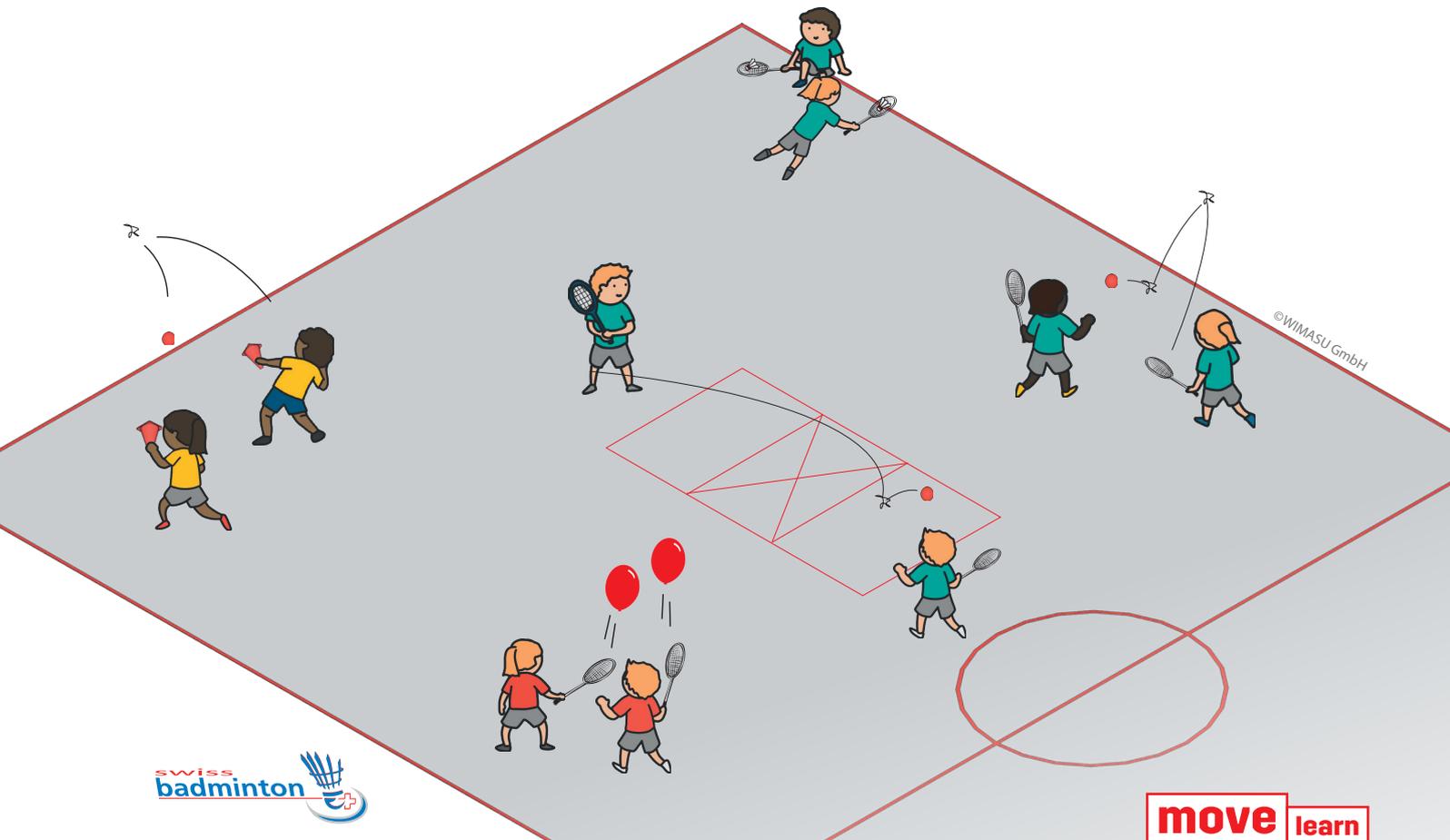


## Shuttle Time 5-Kampf

**Die schnelle koordinative Badminton-Postenchallenge für die Schule.**

In der Halle stehen 5 Posten bereit. Zu zweit werden diese 5 Posten absolviert – jeweils ca. 5 min Zeit pro Posten, wovon 1 min gestoppt wird für die Challenge. Das Paar mit den meisten Punkten über alle 5 Posten hinweg hat gewonnen.



**move** learn  
**discover**

### Badminton Challenge

**ZYKLUS** 1 2 3

<b>DAUER</b>	30 min	<b>WO</b>	1/3 Halle
<b>SOZIALFORM</b>	paarweise	<b>INTENSITÄT</b>	mittel
<b>ANZAHL SUS</b>	4-20	<b>BEWERTUNG</b>	Punkte
<b>ANZAHL LP</b>	1	<b>LP 21</b>	BS.4 B1

<b>RESPECT</b>	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>FRIENDSHIP</b>	<div style="width: 50%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>EXCELLENCE</b>	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>

#### Material

- 16 Badmintonschläger, falls vorhanden verkürzte Kinderschläger
- 8 Shuttles
- 12 Pylonen
- 6 Softtennisbälle
- 16 Ballone (8 Gobaschläger)
- Notizmaterial/Resultatblätter
- Stoppuhr

## Organisation

In der Halle werden 5 Posten aufgestellt. Es wird empfohlen, die entsprechenden Postenillustrationen aufzuhängen, damit die Schüler\*innen sich gut orientieren können. An jedem Posten arbeiten 2 Schüler\*innen und sammeln gemeinsam Punkte, welche zum Schluss zu einem Endresultat aufsummiert werden. Nach jedem Postenwechsel gibt die Lehrperson kurz Zeit, sich der neuen Aufgabe bewusst zu werden (bei jedem Posten gleich viel Zeit, abhängig von der Anzahl Schüler\*innen) und die Kinder können kurz üben. Danach wird 1 min gestoppt und das Resultat notiert. Nun wird zum nächsten Posten gewechselt.

### POSTEN 1

#### Ballontippen (Kopiervorlage Seite 6)

Alleine mit dem Badmintonschläger einen Ballon wie möglich jonglieren.

- Beide Schüler\*innen zählen ihre Anzahl Ballberührungen.
- Das höhere Resultat der beiden Schüler\*innen zählt und wird notiert.

#### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↗ Mit der schwächeren Hand spielen
- ↗ 2 Ballone gleichzeitig in der Luft halten
- ↗ Mit einem Shuttle spielen
- ↘ Den Ballon mit der Hand spielen

### POSTEN 2

#### Shuttle-Lift (Kopiervorlage Seite 7)

Sich mit einem Shuttle auf dem Badmintonschläger hinlegen und wieder aufstehen, ohne dass der Shuttle von der Schlägerfläche herunterfällt.

- Die Anzahl erfolgreicher Versuche beider Schüler\*innen werden zusammengezählt und notiert.

- ↗ Mit der schwächeren Hand spielen
- ↗ ohne Unterstützung der freien Hand
- ↘ sich hinsetzen statt hinlegen

### POSTEN 3

#### Hutfänger (Kopiervorlage Seite 8)

Die beiden Schüler\*innen stehen 2m von der Wand entfernt. Jede Schülerin und jeder Schüler hat ein Pylon in der Hand. Schüler\*in A wirft einen Softtennisball an die Wand zu Schüler\*in B, welche/r versucht den Ball mit dem Pylon zu fangen.

- Die Anzahl gelungener Pässe zählen und notieren.

- ↗ Den Abstand zur Wand vergrößern
- ↗ Den Abstand zur Wand verkleinern
- ↘ Direkte Pässe ohne Wand

### POSTEN 4

#### Wand-ab (Kopiervorlage Seite 9)

Die Schüler\*innen spielen mit einem Badmintonschläger einen Softtennisball an die Wand. Der Ball darf erst geschlagen werden, wenn er einmal vom Boden aufgesprungen ist. Abwechselnd zu zweit als Team spielen.

- Alle korrekten Ballberührungen zusammenzählen und notieren.

- ↗ In einen markierten Bereich an der Wand spielen
- ↘ Der Ball darf mehrmals vom Boden aufspringen

### POSTEN 5

#### Street Racket (Kopiervorlage Seite 10)

Die Schüler\*innen spielen zusammen Street Racket auf einem Street Racket Feld (siehe Postenillustration). Sie zählen die Anzahl gelungener Pässe in die Zone des Partners mit einem Badmintonracket oder Goba-Schläger.

### Beachte

- Die Posten können selbstverständlich frei erweitert oder verkürzt werden.
- Das benötigte Material ist ebenfalls frei zu wählen, je nachdem, über was die Schule verfügt.



# Spirit of Sport

## Ziele im Wertebereich

### RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler\*innen können ein Regel- und Wettbewerbsverständnis entwickeln und dieses in Spielsituationen anwenden.

### FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

### EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler\*innen können sich Leistungssituationen stellen.

## Lehrplanbezug

### Schwerpunkt Sportspiel – BS.4.B.1

- Die Schüler\*innen können sich an Regeln halten, selbstständig und fair spielen bzw. Resultate notieren.
- Die Schüler\*innen können ein Softtennisball (aus der Bewegung) mit einem Badmintonschläger annehmen und wegspielen.
- Die Schüler\*innen können den Ballon/den Shuttle mit dem Badmintonschläger balancieren.

## Inklusion

### Beeinträchtigungen im Hören

Kommunikation → Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.

Lernumfeld → *Bewegungsumfeld, das nicht im Blickfeld ist, und akustische Informationen durch Zeichen oder Lichtsignale «sichtbar» machen.*

### Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Kommunikation → Klare Aufgaben stellen und direkte Anweisungen geben. Nicht als Bitte oder Frage formulieren.

Regeln → *Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln.*

### Beeinträchtigung in der Bewegung

Aufgabenstellung → Laufdistanzen den Fähigkeiten entsprechend anpassen, so dass es trotzdem eine Herausforderung bleibt.

Material: für Rückschlagspiele nach Möglichkeit Spielgerät mit grösserer Schlagfläche verwenden und tendenziell grössere Softbälle mit genügend Sprungeigenschaft bei langsamerer Fluggeschwindigkeit (eher weich).

### Beeinträchtigung im Sehen

Sozial- und Organisationsform → Mit einer Begleitperson Bewegung ermöglichen und mit verschiedenen Bewegungspartnern in unterschiedlichen Bewegungssituationen Vertrauen und Vertrautheit aufbauen.

Material/Lernumfeld → *Für Personen mit genügend Restsehen verbessern Spielmaterial und Spielfeldmarkierung in leuchtenden Farben die Visibilität.*

*Taktile spürbare, ungefährliche Spielfeldbegrenzung anbringen (z. B. dünne Yogamatten oder Spezialklebeband).*

### Beeinträchtigung in der Kognition

Kommunikation → Bewegung vorzeigen und wenig auf einmal variieren. Einfache und klare Erklärungen geben. Piktogramme verwenden.

Lernumfeld → *Spielfeld klar begrenzen und Raum sichtbar kennzeichnen*

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

### Sicherheitstipps

- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



## Voraussetzungen Schüler\*innen

Grundsätzlich sind keine spezifischen Kenntnisse erforderlich. Mit einer gründlichen Erklärung vor dem Start sollte der Postenlauf einfach zu verstehen sein.

## Dokumente / Links

Lehrmittel [«Shuttle Time Primary»](#)

Schulprojekt «Shuttle Time»: [www.shuttletime.ch](http://www.shuttletime.ch)



5 K

# Shuttle Time 5-Kampf

- Wettkampfdauer:** 30 min.
- Stufe:** 1.–4. Klasse
- Anlage:** Einfachturnhalle
- Anzahl Kinder:** 20
- Hinweis:** Wenn den Kindern ein Fehler passiert, müssen sie **nicht** wieder bei null anfangen. Es wird weitergezählt. Der missglückte Versuch gibt aber keinen Punkt.

**Material:**

- 16 kurze Badmintonschläger
- 8 Shuttles
- 4 Pylonen
- 6 Softtennisbälle (8 Gobaschläger)
- Notizmaterial und Resultatblätter
- Stoppuhr

LP21: BS.4.B.1



INGOLD Verlag

**Organisation:**

Pro Posten 2 Paare und ca. 5 Minuten Zeit.  
Die Lehrperson stoppt eine Minute, die Paare zählen selbstständig.

**Resultat:**

Karte 10 **Ballontippen**

Mit kurzem Badmintonschläger und Shuttle

1'

- beide Kinder zählen ihre Anzahl
- das bessere Resultat wird notiert



Karte 25 **Shuttle-Lift**

Mit kurzem Badmintonschläger und Shuttle

1'

- Anzahl Bewegungsabläufe beider Kinder werden zusammengezählt und notiert



Karte 24 **Hutfänger**

Mit Pylonen und Softtennisball

1'

- A wirft, B fängt, B wirft, A fängt, usw.
- Anzahl gefangener Bälle beider Kinder zusammenzählen und notieren



Karte 19 **Wand-ab**

Mit kurzem Badmintonschläger und Softtennisball

1'

- Anzahl Ballberührungen beider Kinder zusammenzählen und notieren



Karte LK1 **Street Racket**

Mit Gobaschläger und Softtennisball oder kurzem Badmintonschläger

1'

- gelungene Ballkontakte beider Kinder zusammenzählen und notieren



Total: ..... Punkte

**SHUTTLE TIME** PRIMARY



10

# Ballontippen

## Aufgabe:

Die Kinder bewegen sich frei im Raum und jonglieren einen Ballon mit dem Badmintonschläger. Die Aufgabe kann auch zu zweit ausgeführt werden.

**Ziel:** Wie viele Berührungen gelangen, ohne dass der Ballon zu Boden fällt?  
Wer schafft es zuerst, 20 Berührungen am Stück zu machen?

- Mit der schwächeren Hand spielen
  - 2 Ballone gleichzeitig in der Luft halten
  - Nach jeder Ballonberührung eine Zusatzaufgabe ausführen: um die eigene Achse drehen, mit den Händen den Boden berühren, usw.
  - Zwischen den Beinen, hinter dem Rücken spielen
- ☐ • Den Ballon mit der Hand spielen

## Material:

Ballone  
Badmintonschläger

LP21: BS.4.B.1 Annehmen und abspielen



INGOLD Verlag





# Shuttle-Lift

## 25

**Aufgabe:**

Die Kinder balancieren einen Shuttle auf dem Badmintonschläger und versuchen, sich auf den Rücken zu legen und wieder aufzustehen, ohne dass der Shuttle zu Boden fällt.

**Ziel:** Sich möglichst oft auf den Rücken legen und wieder aufstehen, ohne dass der Shuttle zu Boden fällt.

-  • Den Badmintonschläger mit der schwächeren Hand halten
- Unter Zeitdruck (z. B. in einem Wettkampf)
- Ohne Unterstützung der freien Hand
-  • Sich hinsetzen statt hinlegen

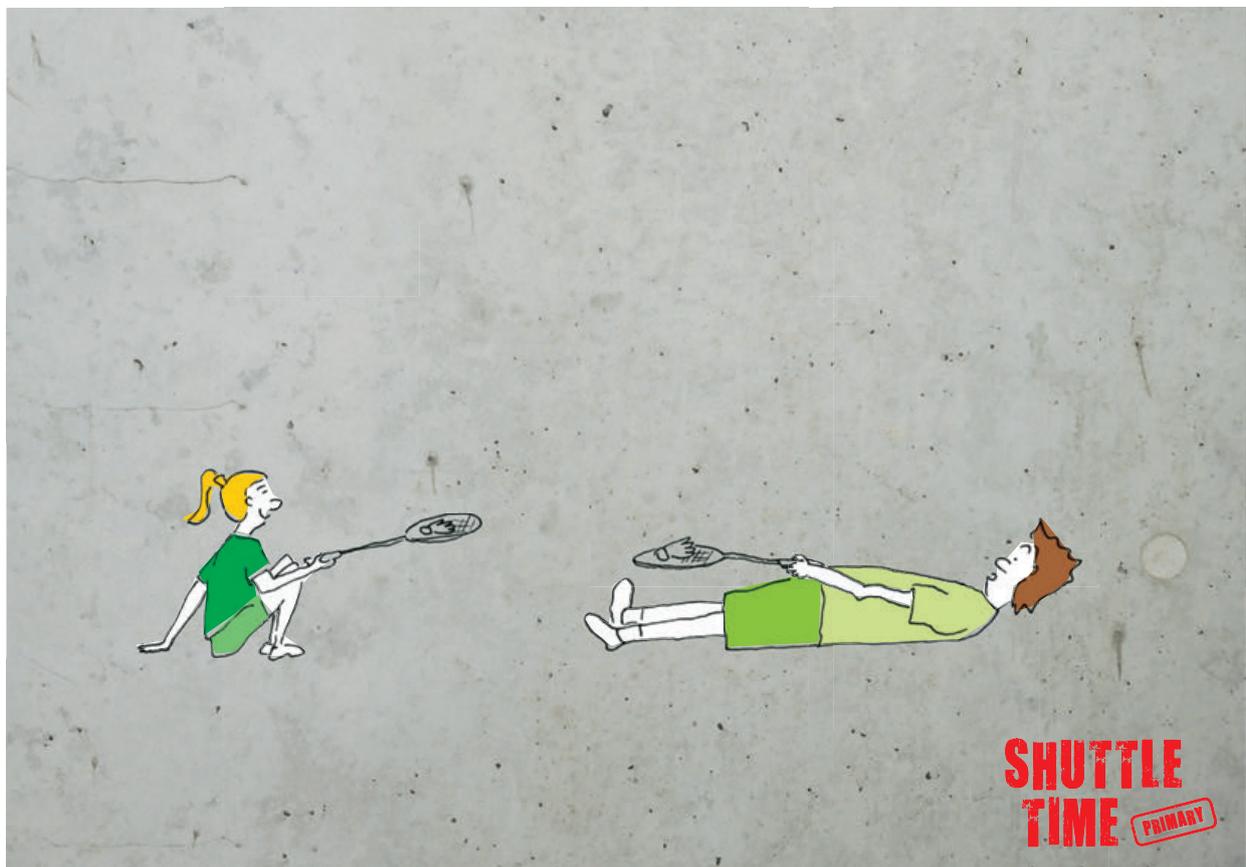
**Material:**

Shuttles  
Badmintonschläger

LP21: BS.4.B.1 Ball-/Spielobjekt führen

badminton

INGOLD Verlag





24

# Hutfänger

## Aufgabe:

Aus 2 m Distanz einen Softtennisball an die Wand werfen und mit einem Pylonen auffangen.

**Ziel:** Möglichst viele Bälle mit dem Hut (= Pylon) fangen.

- +** • Den Abstand vergrößern
- Die Wurfhöhe, -stärke variieren
- Einen Softtischtennisball verwenden
- • Den Abstand verkleinern
- Der Ball darf vor dem Fangen einmal vom Boden aufspringen
- Einen Wasserball verwenden

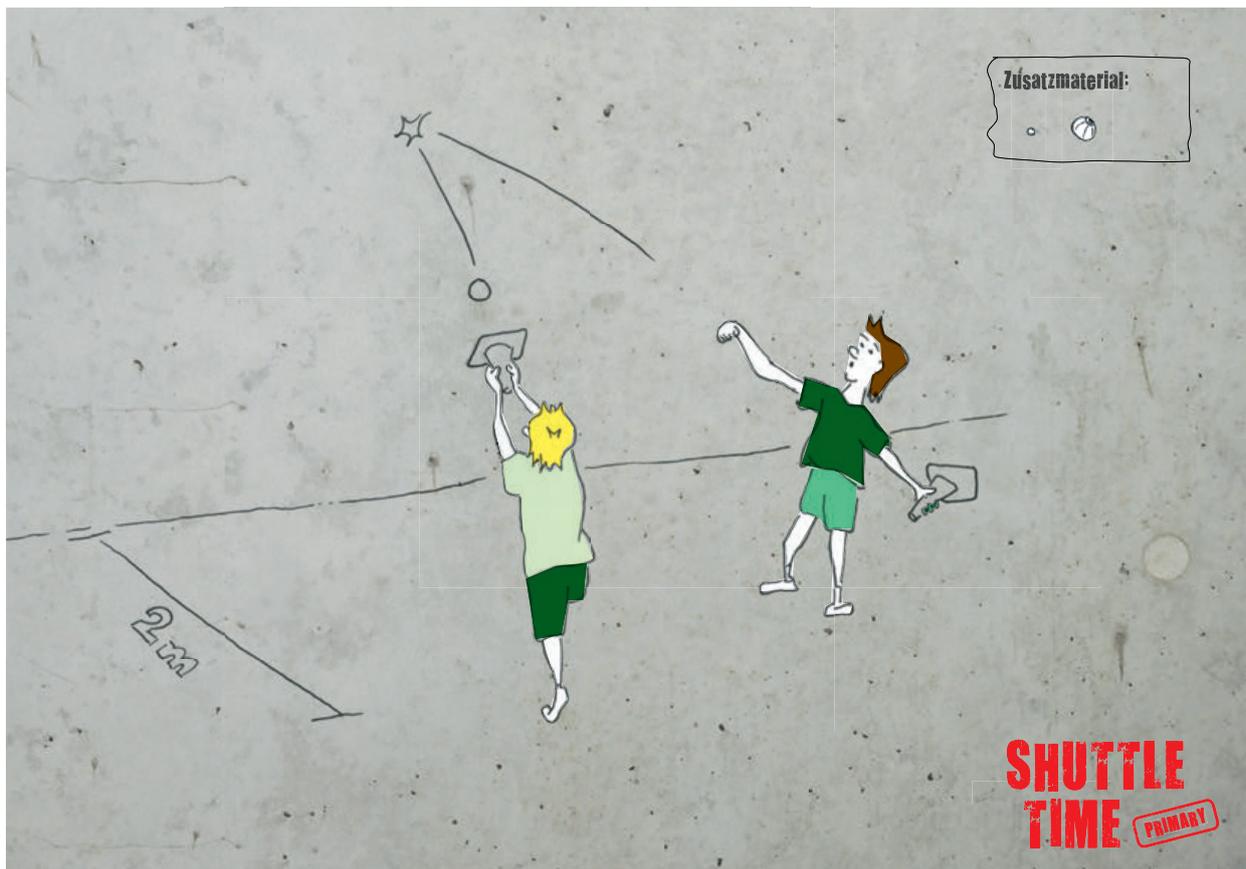
## Material:

**Softtennisball**  
Softtischtennisball  
Wasserball  
**Pylonen**

LP21: BS.4.B.1 Annehmen und abspielen | Ziel treffen



INGOLD Verlag





19

# Wand-ab

## Aufgabe:

Einen Softtennisball mit einem Schläger (Goba oder Badminton) an die Wand spielen.  
Der Ball darf erst geschlagen werden, wenn er einmal vom Boden aufgesprungen ist.  
Alleine oder abwechselnd zu zweit spielen.

**Ziel:** Den Ball möglichst oft an die Wand spielen.

-  • In einen markierten Bereich an der Wand und/oder auf dem Boden treffen
- Die Kinder entwickeln ein Spiel gegeneinander
-  • Der Ball darf mehrmals vom Boden aufspringen

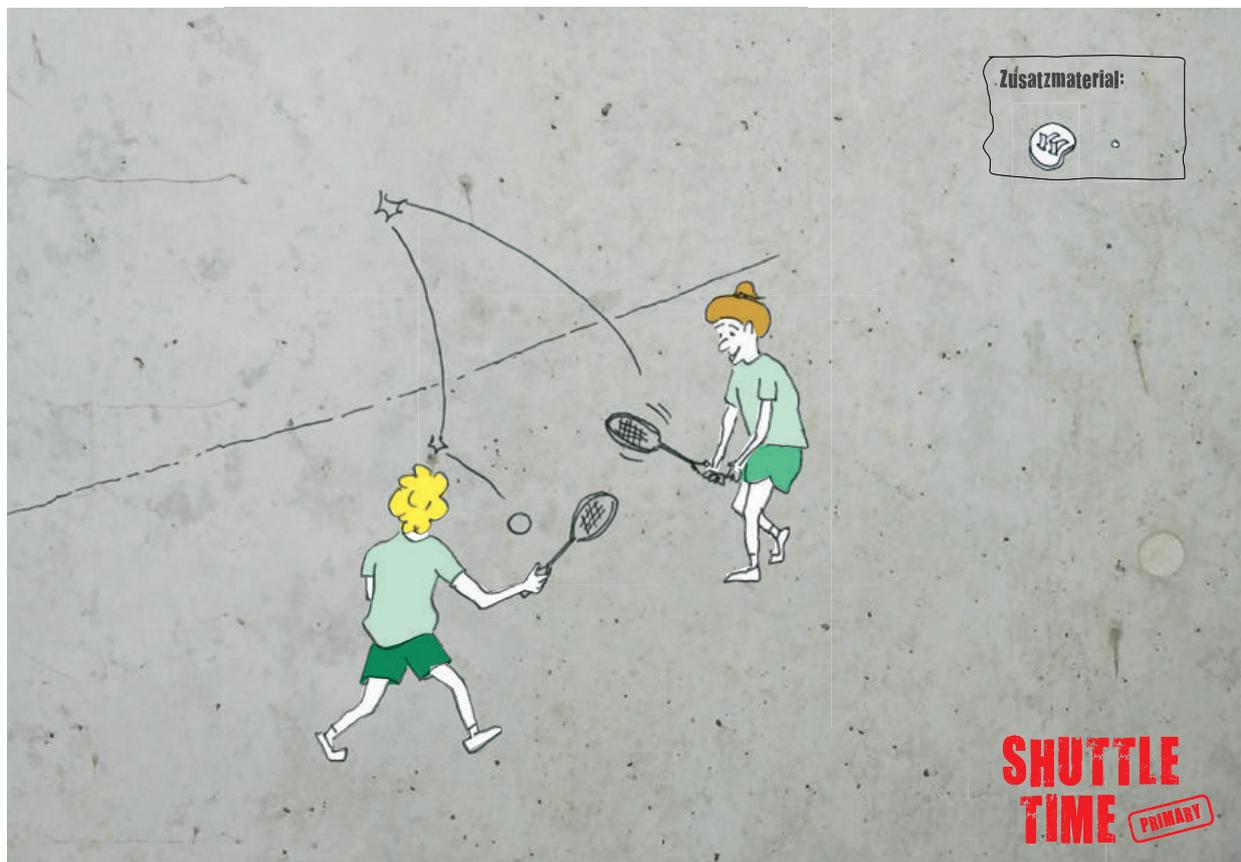
## Material:

**Softtennisball**  
Softtischtennisball  
**Badminton- oder**  
**Gobaschläger**

LP21: BS.4.B.1 Annehmen und abspielen | Ziel treffen



INGOLD Verlag



**SHUTTLE**  
**TIME** PRIMARY



LK 1

# Street Racket

## Aufgabe:

Die Felder bestehen aus 3 Quadraten (je ca. 2 x 2 m, markiert mit Pylonen oder Bodenlinien). Das mittlere Quadrat wird überspielt. Der Softtennisball wird vom eigenen Quadrat mit einem Kinder-Badmintonschläger in das gegnerische Feld gespielt. Der Ball muss vor dem Rückschlag einmal vom Boden aufspringen. Der Ball muss nach jedem Schlag eine Kurve nach oben machen (nie von oben nach unten schlagen), damit lange, flüssige Ballwechsel zustande kommen.

## Ziel:

Ohne Fehler einander zuspieren.

## Die Übung gelingt:



noch nicht  
< 4x



teilweise  
4-7x



oft  
8-11x

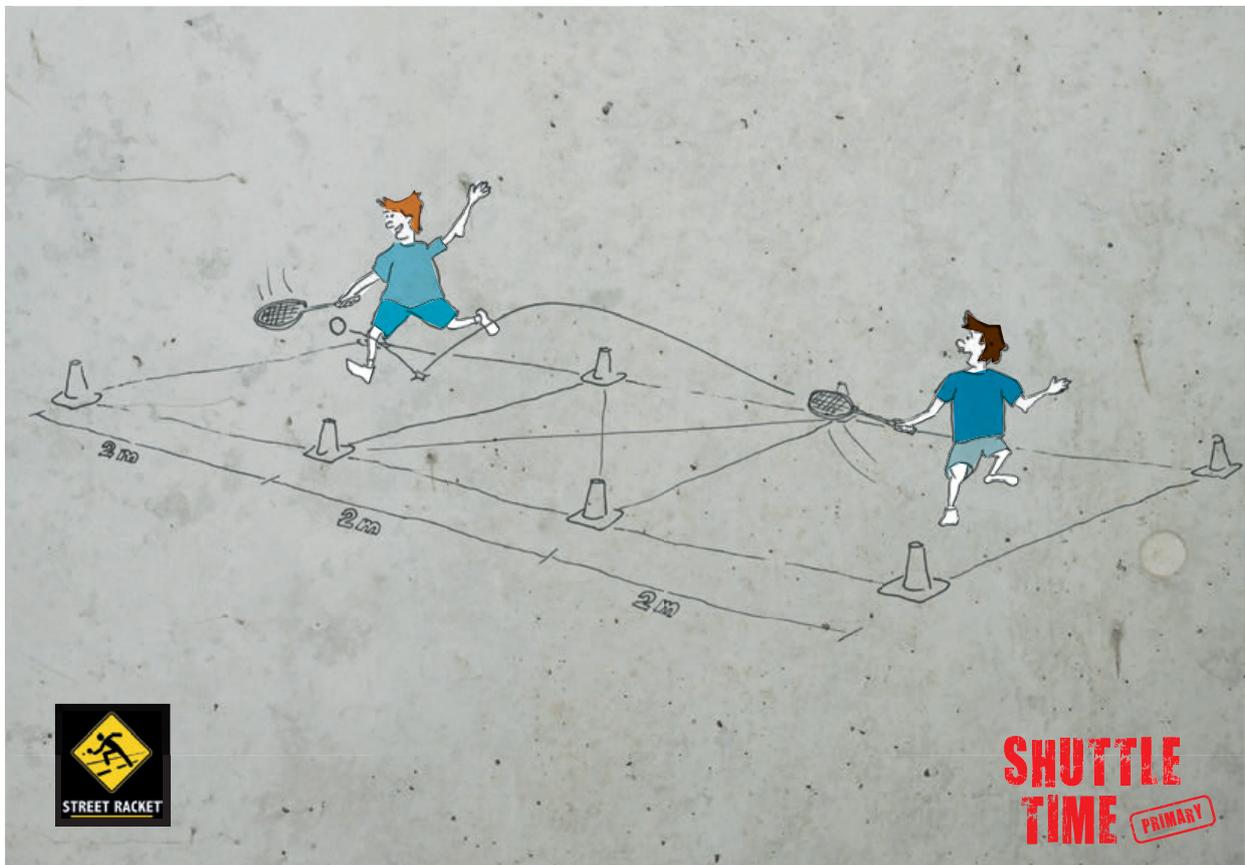


immer  
12-14x

LP21: BS.4.B.1 1d [Annehmen und abspielen](#)



INGOLD Verlag



**SHUTTLE  
TIME** PRIMARY