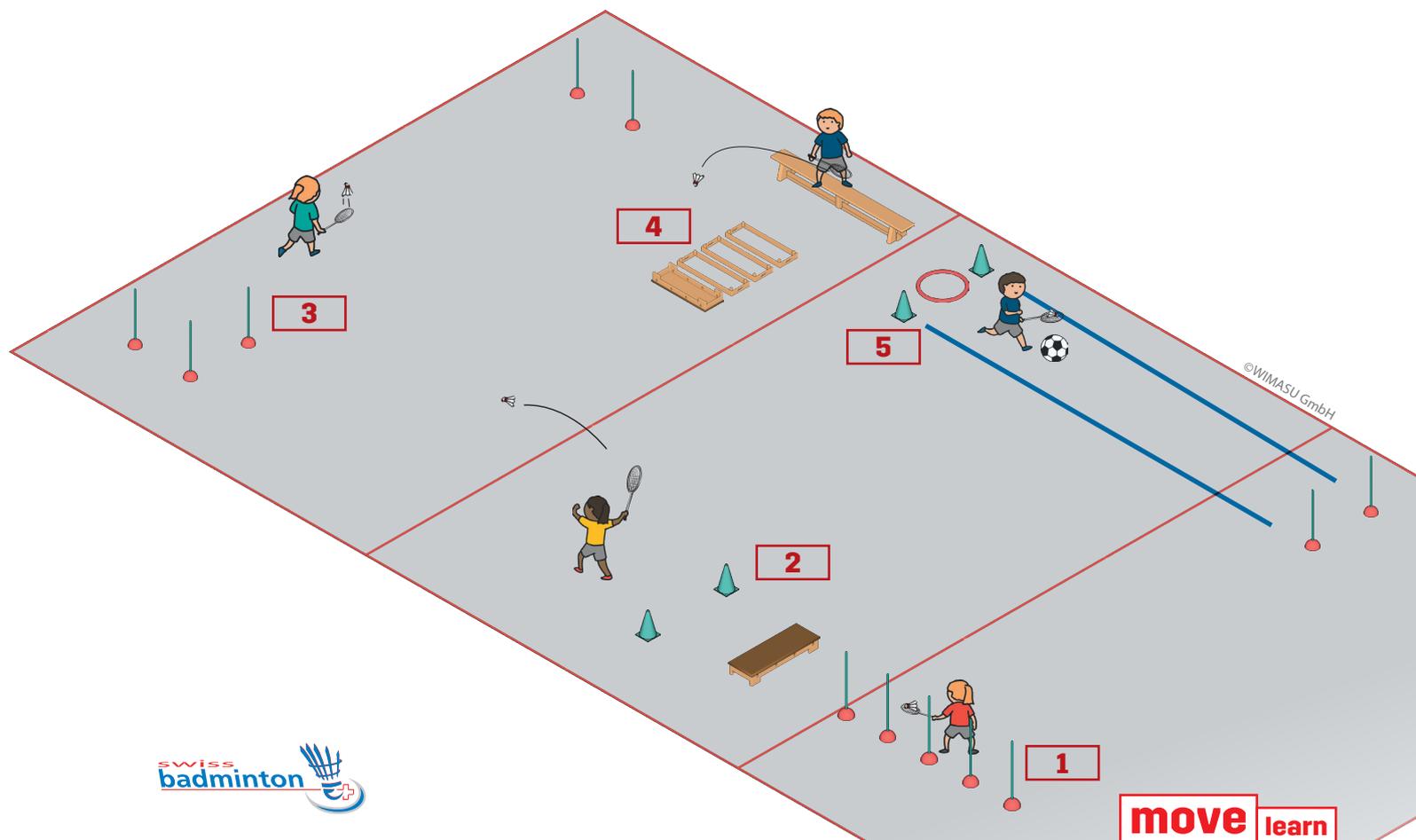


Shuttle Time Parcours

Der koordinative Badminton-Hindernislauf für draussen oder in der Halle.

Ein Badminton-Parcours wird draussen oder in der Halle aufgestellt. Zuerst können die Schüler*innen einen Probedurchgang des Parcours machen, danach geht es ans Eingemachte. Je nach Anzahl Gruppen können die Anzahl Runden, sowie die Ausführung variiert werden.



move learn
discover

Badminton-Parcours

ZYKLUS	1	2	3
DAUER	30 min		
SOZIALFORM	allein	WO	Innen / Aussen
ANZAHL SUS	12- 48	INTENSITÄT	mittel
ANZAHL LP	2-4	BEWERTUNG	Punkte
		LP 21	BS.4 B1

RESPECT	<div style="width: 75%; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 50%; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 100%; background-color: red;"></div>

Material

- 12 - 48 Badmintonschläger
- 12 - 48 Shuttles
- 12 Malstäbe
- 2 Schwedenkasten
(4 Kartonboxen als Alternative)
- 4 Pylonen
- 2 Seile
- 1 Reifen
- 1 Fussball

Organisation

Parcours wie auf der Abbildung (Seite 1) aufstellen.
Jede Schüler*in wird von einer Partner*in begleitet,
welche die Zusatzpunkte zählt und notiert.

- ↘ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↘ Shuttle stehend auf dem Badmintonschläger
- ↗ Badmintonschläger in schwächere Hand halten
- ↗ Slalom mit Shuttle jonglierend

POSTEN 1

Shuttle auf Badmintonschläger legen und möglichst schnell im Slalom um die Malstäbe und über das Schwedenkastenteil rennen, ohne dass der Shuttle runterfällt

POSTEN 2

Im Stehen den Shuttle möglichst weit in Richtung der Malstäbe schlagen. Zum Shuttle rennen und nächsten Schlag machen. Bis Shuttle durch die beiden Malstäbe fliegt. Mit dem Shuttle darf nicht gelaufen werden. Shuttle holen und für nächsten SchülerIn bereitlegen.

- ↘ Weniger Zeitzuschlag
- ↗ Mit der schwächeren Hand spielen

1 Schlag = + 0 Sekunden
2 Schläge = + 5 Sekunden
3 Schläge = + 10 Sekunden
4 Schläge = + 15 Sekunden
5 Schläge und mehr = +20 Sekunden

POSTEN 3

Mit Shuttle jonglierend so rasch wie möglich auf die andere Halleneite (durch die beiden Malstäbe) kommen. Fällt der Shuttle auf den Boden, so muss dieser Abschnitt wieder von vorne begonnen werden.

- ↘ weiter, wenn Shuttle zu Boden fällt
- ↗ Mit der schwächeren Hand spielen

POSTEN 4

Auf Langbank stehen und Shuttle mit Badmintonschläger in offene Schwedenkastenelemente oder Boxen schlagen. Shuttle holen und zum nächsten Posten

- ↘ Weniger Zeitzuschlag
- ↗ Mit der schwächeren Hand spielen

Kein Element getroffen = + 20 Sekunden
Element 1 = +15 Sekunden
Element 2 = +10 Sekunden
Element 3 = +5 Sekunden
Element 4 = +0 Sekunden

POSTEN 5

Shuttle auf Badmintonschläger legen (liegend) und balancieren. Gleichzeitig einen Fußball mit dem Fuss ins Ziel führen. Fällt dabei der Shuttle runter oder rollt der Fußball aus der Bahn, muss dieser Abschnitt nochmals von vorne begonnen werden. Ist das Ziel erreicht, Ball zurück in den Reifen für die nächste Schüler*in bereitlegen.

- ↘ Shuttle stehend auf dem Badmintonschläger
- ↘ weiter spielen, wenn Shuttle zu Boden fällt und/oder Fußball aus der Bahn rollt
- ↗ Badmintonschläger in schwächere Hand halten
- ↗ Shuttle jonglieren

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 der gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen können Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner*innen und Spielpartner*innen respektieren.

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 Emotionen anderer erkennen und verstehen.

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 Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

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 Shuttle (aus der Bewegung) mit einem Badmintonschläger wegspielen.
- Die Schüler*innen können 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

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

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

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.

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

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter 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



Dokumente / Links

Lehrmittel [«Shuttle Time Primary»](#)

Schulprojekt «Shuttle Time»: www.shuttletime.ch

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit
Swiss Badminton erarbeitet.

Illustration Seite 1 erstellt mit dem «Hallenplaner» mit
Genehmigung von wimasu.de

