Speed Badminton:

Eine Trendsportart erobert den Schulsport

Speed Badminton ist nicht nur bei Freizeit- und Vereinssportlern hoch angesehen. Aufgrund des variablen Untergrundes und dem leicht aufzubauendem Spielfeld erfreut es sich auch in Schulen immer größerer Beliebtheit.

Speed Badminton ist ein Rückschlagspiel, das viele Elemente der etablierten Sportarten Badminton, Squash und Tennis verbindet. Einst als Trendsportart gestartet, wird es inzwischen weltweit von Millionen Aktiven gespielt. Speed Badminton ist vor allem eins: einfach. Es wird ohne Netz gespielt und bereitet Jugendlichen – mit oder ohne Spielfeld – großen Spaß. Die Variabilität des Spielfelduntergrundes (Hallenboden, Schulhof, Sportplatz etc.) und des Spielfeldaufbaus bieten Sportlehrern und Übungsleitern ideale Voraussetzungen, Speed Badminton in den Schulsport zu integrieren. Mittlerweile finden weltweit Speed-Badminton-Turniere statt, die von einer immer größer werdenden Zahl von Vereinen ausgerichtet werden.

Die Bälle und die ersten Grundzüge der Spielidee wurden im Jahre 2001 in Berlin erfunden und von der Firma Speedminton® zum heutigen Speed Badminton weiterentwickelt. Bill Brandes ist der Erfinder der Spielidee und der ersten Speeder® (Speed-Badminton-Bälle). Er wollte Badminton als Outdoor-Sport, ohne Netz, spielen können. Um stabile Flugeigenschaften auch bei Wind und Regen gewährleisten zu können, waren stabilere Bälle nötig. Die auseinander liegenden Spielfelder und das fehlende Netz sind die Alleinstellungsmerkmale von Speed Badminton im Vergleich zu anderen Racketsportarten. Speed Badminton hat sich mittlerweile als eigenständige Sportart etabliert und stellt keine Variante des Badminton dar.

Lehrer profitieren vom unkomplizierten Auf- und Abbau, den schnellen Lernerfolgen der Schüler sowie den flexiblen Spielbedingungen. Darüber hinaus ist der Sportunterricht völlig unabhängig von Jahreszeit und Spieluntergrund. Ob auf gängigem Hallenboden, auf Rasen im Park oder auf Schnee – die Easy Courts von Speedminton® sind überall einsetzbar.

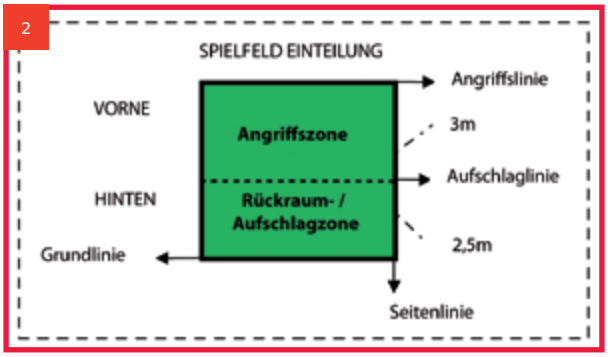
Ein weiterer Pluspunkt der Sportart sind die schnellen Erfolgserlebnisse, die für Begeisterung bei Schülern jeden Alters sorgt. Schon nach wenigen Minuten entstehen lange Ballwechsel, die Fitness, Gewandtheit und Koordination auf spielerische Art und Weise verbessern. Doch neben der Spielform tragen auch die Spielregeln zum leichten Verständnis bei.

Spielregeln und Spielfeld

Ziel des Spiels ist es, in einem Satz 16 Punkte zu erreichen. Erreicht ein Spieler 16 Punkte, ist eine Differenz von 2 Punkten nötig, um den Satz zu beenden. Es werden 2 Gewinnsätze gespielt.
Das Spielfeld ist für Doppel und Einzel gleich groß. Die Zwischenzone entspricht den Entfernungen der T-Linie eines Tennisfeldes (*Abb. 1*). Das gesamte Spielfeld gleicht einem der Länge nach geteilten Doppelfeld im Tennis. Durch Gummilinien kann ein Tennisfeld in zwei Speed-Badminton-Courts geteilt werden. Hierzu sollte, wenn möglich, das Netz abgebaut werden. Angriffs- und Aufschlaglinie haben einen Abstand von drei Metern (*Abb. 2*). Nach jedem Satz wechseln die Spieler die Seiten, um für faire Bedingungen zu sorgen. In einem eventuellen dritten Gewinnsatz wechseln die Spieler nach jeweils 6 gespielten Punkten.

1

2



Der Aufschlag

Vor Beginn des Spiels wird das Aufschlagsrecht ausgelost. Nach jeweils drei Aufschlägen wird gewechselt. Beim Spielstand 15:15 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Der Aufschläger muss beim Aufschlag innerhalb der Aufschlagzone stehen, ohne dabei mit den Füßen die ggfs. gedachte Aufschlaglinie zu übertreten. Der Verlierer des ersten Satzes erhält zu Beginn des folgenden Satzes das Aufschlagrecht. Der Aufschlag muss von unten und unterhalb der Hand erfolgen, d.h. der Schlägerkopf muss in Richtung Boden zeigen.

Die Zählweise

Jeder gespielte Ballwechsel zählt. Bei strittigen Situationen sollte und kann es jedoch eine Wiederholung geben. Die folgenden Fälle werden als Punkte bzw. Fehler mit Punktverlust gewertet:

- Aufschlagfehler (z. B. Übertreten der Aufschlaglinie)
- Aus! Der Speeder® landet außerhalb des Spielfeldes (nimmt der Spieler den Speeder® außerhalb des Feldes an, läuft das Spiel normal weiter).
- Der Speeder® wird zweimal vom gleichen Spieler geschlagen.
- Ein Spieler hat Körperkontakt mit dem Speeder®.

Ausrüstung

» Der **Fun Speeder®** ist von den vier Speeder-Modellen das leichteste und aufgrund seiner kürzeren Flugbahn besonders für Einsteiger und Kinder sowie zu Trainingszwecken im Schulsport geeignet (*Abb. 3*). Beim Training im Freien kommt der Windring zum Einsatz. Dieser wird über den Speeder® gezogen, um ihm mehr Windstabilität zu geben (*Abb. 4*).

3

4

» Der **Match Speeder®** ist offizieller Wettkampfball der internationalen Speed Badminton Organisation (ISBO) und wird von allen Profis bei jeder Windstärke gespielt (*Abb. 5*).

5

» Der **Cross Speeder®** wurde speziell für das Outdoorspiel entwickelt. Das höhere Gewicht sorgt für schnelle Ballwechsel auch bei Wind. Lange Distanzen sind mit dem Cross Speeder® kein Problem (*Abb. 6*).

6

» Der **Night Speeder®** ist vorrangig für das Spiel in der Dunkelheit gedacht. Dazu wird ein spezielles Speedlight in die transluszente (lichtdurchlässige) Kappe des Night Speeder® gesteckt. (*Abb. 7*).

7

8

Das Spielfeld

Speziell in den offiziellen Maßen (5,5 x 5,5 m) angefertigte Spielfeldbegrenzungen sind die Easy Courts. Die beiden Quadrate müssen nur ausgebreitet werden, der Abstand dazwischen kann nach Belieben und nach Spielstärke der Schüler verändert werden – ideal für jeden Einstieg. Für das Spielen auf Gras werden Heringe zum Abstecken des Feldes verwendet (*Abb. 8*). Auf dem Hallenboden empfiehlt sich festes Tape.

9

Schulsets und Schläger

Schulsets gibt es mit verschiedenen Inhalten und in verschiedenen Größen. Beispielsweise besteht das 16er-Set der Firma Speedminton® aus 16 Schlägern, je 20 Match und Fun Speedern®, vier Easy Courts Basic, einer Sporttasche und einem Speed Badminton Guide (*Abb. 9*). Beim Materialkauf sollte darauf geachtet werden, stabile Aluschläger für den Schulsport zu kaufen. Der Vorteil liegt gegenüber Composite-Materialien darin, dass sich Leichtmetall bei Gewalteinwirkung von außen lediglich verformt und nicht gleich bricht. Dadurch kann der Schläger weiterhin verwendet werden. Die Schlägerpalette ist inzwischen recht groß. Wettkampfspieler sollten auf hochwertigere Einzelschläger zurückgreifen aus Graphit, Kevlar oder Carbon.

Grundtechniken

Schlägerhaltung

Der Mittelgriff, auch als Universalgriff bezeichnet, ist die optimale Schlägerhaltung, um sehr leicht die verschiedenen Schläge zu erlernen und während des Spiels auszuführen. Die Hand sollte den Schlägergriff dabei stets fest umfassen, jedoch nicht verkrampfen (*Abb. 10*).

10

Die Grundposition

(Speeder®-Erwartungshaltung)
Das Einnehmen der Grundposition als Ausgangsstellung gewährleistet optimale Voraussetzungen für die bevorstehende Bewegung.

- Die Beine etwa schulterbreit auseinander stellen.
- Die Knie leicht beugen.
- Den Schläger mit beiden Händen vor dem Körper halten.
- Körperspannung aufbauen.

Der Spieler sollte möglichst immer in der Grundposition stehen (dies trifft sowohl auf den aufschlagenden als auch auf den annehmenden Spieler zu), wenn er sich nicht gerade in der Schlagdurchführung befindet (*Abb. 11*).

11

Tipp: Der Spieler sollte sich an der vorderen Angriffslinie orientieren und nach jedem Schlag dort mittig die Grundposition einnehmen.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Technikknotenpunkte würde an dieser Stelle zu weit führen. Folgend werden deswegen bildhafte Darstellungen der Schlagtechniken illustriert, um eine Bewegungsvorstellung zu schaffen und kurze Bemerkungen zu den Schlägen angeführt. Der Autor verweist hierzu auf aktuelle Bewegungsbeschreibungen auf der Verbandsseite des Deutschen Speed Badminton Verbandes und auf *www.speedminton.de*.

Der Aufschlag

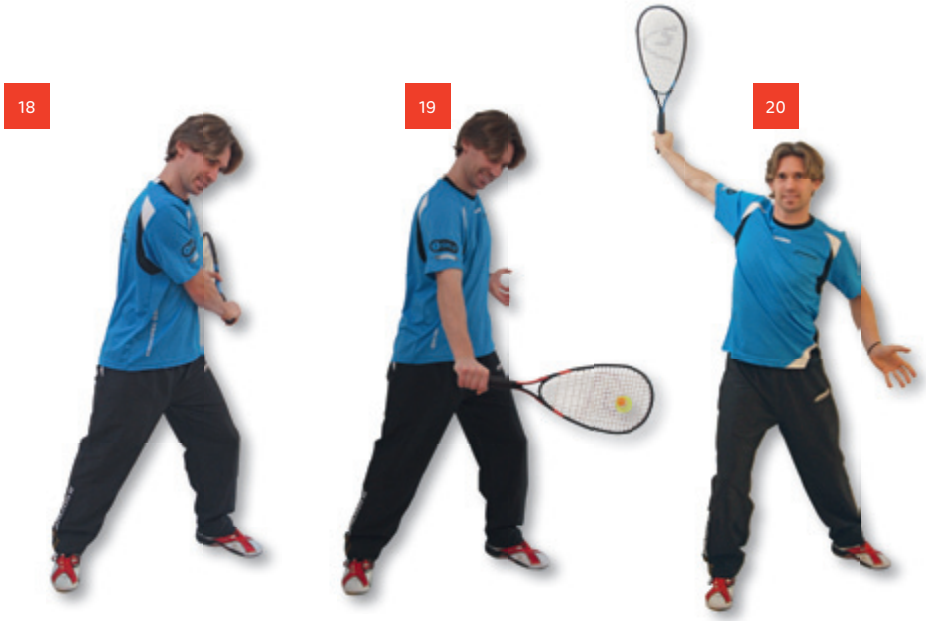
Er ist einer der wichtigsten Schläge im Speed Badminton. Anfänger sollten zunächst den Aufschlag beherrschen, um einen Ballwechsel starten zu können. Gute Spieler können mit einem guten Aufschlag den Gegner direkt von Beginn an unter Druck setzen (*Abb. 12 - 14*).

Die Vorhand

Der Vorhandschlag ist der am häufigsten genutzte, den viele Spieler auch einfacher als die Rückhand empfinden. Der Vorhandschlag kann auf verschiedenen Höhen ausgeführt werden: auf unterer, mittlerer und höherer Ebene (*Abb. 15 - 17*). Für eine gute Ballkontrolle muss der Körper beim Schlag in die Schlagrichtung bewegt werden. Der Speeder® sollte möglichst immer vor dem Körper geschlagen werden.

Die Rückhand

Für viele Speed-Badminton-Spieler ist der Rückhandschlag der schwierigste Schlag. Der Spieler muss bereits vor dem Schlag seine Position ändern, indem er seinem Gegner die rechte Schulter zuwendet (*Abb. 18 - 20*).



Überkopfschläge

Hohe und weite Schläge vom Gegner (Clear) sollte der Spieler über seinem Kopf schlagen (*Abb. 21 - 23*). Es ist möglich, Überkopfschläge als Smash zu spielen, bei dem der Speeder® maximal beschleunigt wird oder als Clear (hoch und über den Gegner hinweg in dessen Rückraumzone). Beim Schmettern werden die höchsten Schlaggeschwindigkeiten (bis zu 300 km/h) erreicht. Präzise gespielt sind beide Varianten ein effektives Druckmittel für einen Punktgewinn. Rückhand-Überkopfschläge sollten nach Möglichkeit vermieden werden, da sie nur als Defensivschläge genutzt werden können.

Allgemeine Tipps zu den Techniken

- Nach jedem Schlag zurück in die Grundposition und in die zentrale Position.
- Speeder® immer vor dem Körper treffen.
- Körperspannung immer aufrecht halten.
- Unter Druck große Aushol- und Ausschwungbewegungen vermeiden. Durch einfache Ellenbogen-Streckbewegung wird der Schläger zum Treffpunkt geführt. Dabei zeigt der Schlägerkopf mit seiner Trefferfläche immer in Richtung des gegnerischen Spielfeldes.
- Frontalen Stand bevorzugen.
- Während der Schlagbewegung mit den Füßen stabil auf dem Boden stehen (ausgenommen Überkopfschläge in der Rückraumzone).

Speed Badminton in der Schule lehren

Die Lehrmethodik im Speed Badminton ist mit anderen Racketsportarten vergleichbar. Augenmerk sollte immer auf den Treffpunkt gesetzt und die Bewegung „vom Treffpunkt weg“ gelehrt werden. Vor allem beim Lehren von Schlagtechniken hat es sich bewährt, ganzheitlich und deduktiv zu vermitteln. Dabei sollten die Grundsätze und Prinzipien bei der Gestaltung von methodischen Reihen befolgt werden (vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, Anknüpfung an Bekanntes, vom Einfachen zum Komplexen, zum Zusammengesetzten, verminderte Lernhilfen, Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten, graduale Annäherung; *Abb. 24*).
Für die Schaffung einer Bewegungsvorstellung ist es ratsam, die korrekte Schlagbewegung zunächst trocken vorzumachen und die Schüler nachahmen zu lassen. Dafür ist es nicht notwenig, das Spiel selbst perfekt zu beherrschen. Es ist jedoch wünschenswert, die Bewegungstechnik verstehen, korrekt präsentieren sowie die häufigsten Fehlerbilder ausschließen zu können. Als nächstes wird am „ruhenden Speeder®“ geübt. Das heißt, auf den korrekten Treffpunkt zu achten. Hierzu eignet sich in vielen Fällen ein Pendel, an dem ein Speeder® angebunden ist. Hat der Schüler den Bewegungsverlauf verstanden, wird durch Zuwerfen einzelner Speeder® der Bewegungsablauf in der Praxis stark vereinfacht imitiert. Danach erfolgt das Zuspielen einzelner Speeder®. Sobald auch hier eine Festigung des Bewegungsablaufes erkennbar ist, wird zum fliegenden Zuspiel übergegangen (d. h., es wird aus dem kontrollierten Spielfluss versucht, die Technik immer wieder auszuführen). Es folgen einseitige vor wechselseitigen Schlagkombinationen (z. B. die bereits erlernte Vorhand-Volley-Bewegung in Kombination mit einer zu übenden Schmetterbewegung). Die letzten Teilschritte der methodischen Reihe bilden realitätsnahe Spielformen, bis hin zum Wettkampfspiel mit Sonderregelungen und dem abschließenden Wettkampf. Um einzelne Teile der Gesamtbewegung zu korrigieren, bieten sich induktive Lehrverfahren an, bei denen die Schüler selbständig auf die Bewegungslösung kommen. Dies unterstützt die Gedächtnisspeicherung, was vor allem bei unregelmäßig stattfindenden Schulsportstunden zu empfehlen ist.
Methodische Reihen und ihre Übungen sind besonders geeignet, um größere Schülergruppen zu trainieren, da für viele Übungen kaum Platz benötigt wird. Daraus wird auch ersichtlich, dass es beim Speed Badminton um mehr geht, und auch trainiert und gelehrt werden sollte, als nur zu spielen. Das Equipment eignet sich eben auch zur

Fotos: Autor

Übung koordinativer Fähigkeiten und kann zudem auf sehr engem Raum – durch die richtigen Übungen – verwendet werden. Zahlreiche Übungen stehen über die Website des Deutschen Speed Badminton Verbandes (*www.dsbv.net*) und der Firma Speedminton GmbH (*www.speedminton.de*) in Form eines Teachers Guides zum Download bereit.

Die erste Schulstunde (Beispielstunde)

Die im Folgenden vorgeschlagene Unterrichtsstunde (ca. 60 – 90 Minuten) eignet sich für Sekundarschüler. Grundschüler benötigen mehr Zeit und sollten daher zunächst mit einführenden Spielen beginnen.

5 Minuten Theorie

Einführung in Material und Spielweise
- Was sind die Besonderheiten der Speeder®?
- Was sind die Besonderheiten der Schläger?
- Wie wird gespielt? (ohne Netz, auf zwei Spielfeldern)

10 Minuten Warm Up

Die Schüler bekommen verschiedene Techniken aus dem Lauf-ABC als Vorgabe: Laufschritte vorwärts und rückwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Armkreisen, etc.

Jeder Schüler bekommt einen Speeder®:
- Er wirft ihn in die Luft, um ihn anschließend wieder aufzufangen.
- Die gleiche Übung wie zuvor, nur mit einer Hand.
- Die gleiche Übung wie zuvor, abwechselnd mit beiden Händen.
- Er wirft ihn in einem Bogen von der linken zur rechten Hand.
- Er wirft ihn in die Luft, macht eine Drehung um die eigene Achse und fängt ihn wieder auf.
- Er wirft ihn in die Luft und fängt ihn hinter dem Rücken wieder auf.

5 Minuten

Die Schüler bilden Zweierteams und werfen sich den Speeder® gegenseitig wie folgt zu:
- Über dem Kopf
- Unterhandwurf (von unten)
- Beidhändig
- Rückwärts
- Im Sprung aus der Luft

25 Minuten

Jeder Schüler bekommt einen Schläger. Die Sicherheitsvorkehrungen sollten kurz erläutert werden (ausreichender Abstand zu Mitschülern, Abstecken von Spielzonen, etc.):
- Erklärung und Vorführung der richtigen Griffhaltung und Schlagtechniken.
- Ansagespiel: Der Lehrer gibt eine Schlagtechnik vor, die Schüler führen sie als Trockenschlag aus.
- Reaktionsspiel: Die Schüler bilden einen Kreis und stellen ihre Schläger mit dem Schlägerkopf auf den Boden. Die Schüler müssen auf Kommando den Schläger ihres Partners rechts (Kommando „Ruck“) oder links (Kommando „Zuck“) erwischen, bevor er umfällt.
- Jeder Schüler bekommt einen Speeder®, einen Schläger und transportiert den liegenden Speeder® auf dem Schläger durch die Halle, ohne ihn zu verlieren (Vor- und Rückhand).
- Die Schüler spielen den Speeder® mit der Vorhand nach oben, danach mit der Rückhand etc.

20 Minuten

Zunächst wird der Aufschlag erklärt. Die Schüler stellen sich in zwei Reihen gegenüber voneinander mit dem Abstand von ca. 7 - 9 Meter auf und üben das Zuspiel mit dem Fun Speeder® (Empfehlung für das Spiel draußen: bei stärkerem Wind den Windring benutzen). Es macht Sinn, hier nur einen Schläger pro Pärchen auszugeben und die Schüler nacheinander trainieren zu lassen. Im Anschluss kann dann frei gespielt werden. Ggf. lässt man die Schüler die Kontakte zählen und kürt ein Gewinnerduo mit den meisten Kontakten (z. B. Aufschlag zählt noch nicht als 1. Kontakt und es kann immer weiter gezählt werden, auch wenn der Speeder® zwischendrin den Boden berührt). Bei beengten Platzverhältnissen kann dies auch in Vierergruppen (Zweierteams spielen immer abwechselnd) passieren.

10 Minuten

Es wird ein Feld aufgebaut mit verkürztem Abstand (ca. 9 m). Dann wird Rundlauf gespielt: Jeweils die Hälfte der Schüler steht auf einer Feldseite. Nachdem der Erste der Reihe geschlagen hat und seinem Schlag zur anderen Seite nachgelaufen ist, kommt der Nächste an die Reihe, usw. Wer aufgrund eines oder mehrerer (vom Lehrer festzulegenden) Fehler ausscheidet, trainiert weiter Aufschläge oder übt, die Speeder® mit dem Schläger aufzuheben.

2 Minuten

Das Material wird von den Schülern wieder eingesammelt und in den Speedminton®-Sporttaschen verstaut.

Weitere Informationen zum Doppel sowie zur Beinarbeit und Taktik finden Sie auf *www.sportpraxis.com* .

Linkempfehlungen

http://www.speedminton.de

http://www.dsbv.net

http://www.isbo-speedbadminton.com

Literatur

Internationale Speed Badminton Organisation (2013), Speed Badminton Guide: Schnelleinstieg für Lehrer & Trainer. Berlin.

Speedminton GmbH (2012), Teachers Guide: Gründe für Speed Badminton im Lehrplan. Berlin.

Kuhn, N., Krämer, E., Lewicki, R. (2005) Speedminton® Handbuch – Ausrüstung, Technik, Training. Berlin: Speedminton GmbH.

Söll, W. (1977): Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf 1997.

Daniel Gossen ist Diplom-Sportwissenschaftler, amtierender Weltmeister im Doppel, Deutscher Meister im Speed Badminton und Vorstandsmitglied des Deutschen Speed Badminton Verbandes.