

Badminton

Gruppenbildung

1 Linie – jeder 2. 4 Schritte vor – jeder 2. 2 Schritte vor – Linie 1 ist Gruppe 1 usw.

Rhythmusraserei

- Gruppen laufen im Kreis, jede Mannschaft hat 1 Ball o. Schläger
- Im gleichen Rhythmus laufen
- Ball o. Schläger nach hinten gegeben
- Der Hintere läuft *im selben Rhythmus* nach vorn, dann der nächste usw.
- Bis man wieder in der ursprünglichen Reihenfolge steht
- Steigerung: Nach dem Ball den Schläger rumgeben, dann beides gleichzeitig, dann nach Kommando

Zum Ende hin wird's schwieriger

- Gruppen stehen in Reihen, jede Mannschaft hat 1 Ball o. Schläger
- Ball o. Schläger nach hinten gegeben,
- Der Hintere läuft nach vorn, dann der nächste usw.
- Bis die Markierung (z.B. Linie) erreicht ist
- Steigerung: Nach dem Ball den Schläger rumgeben, dann beides gleichzeitig, dann nach Kommando

Badminton-Golf

- Gruppen stehen in Reihen, jede Mannschaft hat 1 Ball o. Schläger
- Nur Aufschläge (nur von unten ist also erlaubt)
- Der 1. schlägt, gibt dann den Schläger in Shake Hand Position dem 2., der 2. muss vom Ball aus schlagen
- Steigerung: der Ball muss vom 2. Spieler 2x geschlagen werden, vom 3. 3x usw.