



Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung

(in Anlehnung an das Ergänzungsprogramm)

Sportart: Badminton

- Rückhand-/Vorhand-Aufschläge

Fünf Aufschläge von links und fünf von rechts auf definiertes Ziel.

WK III S und IV:

- Vorhand: kleine Turnmatte am „hinteren T“
- Rückhand: kleine Turnmatte am „T“

WK II und III (gem.):

- Vorhand: Gymnastikreifen am „hinteren T“
- Rückhand: Gymnastikreifen am „T“

- Ball hochhalten (WK III_S und IV)

Gerne kann freiwillig abwechselnd mit der Vor- und Rückhand geschlagen werden.

- Ball mit Schläger und Körperteil jonglieren (WK II und III gem.)

Die Teilnehmer/innen müssen den Ball nach oben spielen. Dabei müssen sie ihn abwechselnd mit dem Schläger und einem beliebigen Körperteil (z.B. Fuß, Kopf, etc.) spielen. Die Anforderung „mind. 5x“ entspricht dabei, dass der Ball sowohl mind. 5x mit dem Schläger als auch mind. 5x mit einem Körperteil getroffen wurde.

- Balltransport (WK II, III gem. und III_S, IV)

Die Teilnehmer/innen müssen 2 bzw. 3 Bälle in alle vier bzw. sechs Ecken des (Einzel-) Feldes transportieren. Startposition der Bälle ist eine beliebige Ecke; Startposition des/der Teilnehmer/in ist die Mitte des Feldes. Eine Reihenfolge ist nicht festgeschrieben. Die 5. und 6. Ecke in WK II und III (gem.) ist jeweils die Seite des (Einzel-) Feldes (vgl. Einzelabwehr). Die

Punkte richten sich nach der Platzierung innerhalb der Vergleichsgruppe (1. Platz: 30 Punkte; 2. Platz: 20 Punkte; 3. Platz: 10 Punkte). Jede/r Teilnehmer/in führt die Übung in der individuell gewählten Geschwindigkeit durch.

- **Hinterfeld schlagen + Ball vom Netz wischen (WK II, III gem. und III_S, IV)**

Als Vorbereitung werden 5 (Feder-) Bälle auf das Netz aufgesteckt (Federn nach unten).

Startposition des/der Teilnehmers/in ist die Mitte des Feldes. Er/ Sie beginnt mit einem Laufweg in die Mitte des hinteren Teils des Feldes. Dort täuscht er/sie einen Überkopfschlag vor und läuft linear nach vorne ans Netz, wo die Bälle aufgesteckt sind. Hier „wischt“/schlägt er/sie einen Ball vom Netz und läuft wieder (linear) nach hinten. Die Zeit stoppt, sobald der letzte Ball vom Netz „gewischt“/geschlagen wurde. Die Punkte richten sich nach der Platzierung innerhalb der Vergleichsgruppe (1. Platz: 30 Punkte; 2. Platz: 20 Punkte; 3. Platz: 10 Punkte). Jede/r Teilnehmer/in führt die Übung in der individuell gewählten Geschwindigkeit durch.

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Mannschaftsergebnis der Übung „Vorhandaufschläge“. Besteht auch hier Gleichheit, entscheidet das beste Mannschaftsergebnis der Übung „Rückhandaufschläge“.